

משפחה משוחחת

איך מייצרים תרבות של שיחה בבית? למה חשוב בכלל לדבר כל הזמן?
האם זו לא נורא טרחה כל הזמן לעבוד על הדיאלוג?

לא בכדי אומרים שהעיקר התקשורת.
התקשורת היא אכן המפתח להרבה מאוד דברים.
לבדה היא לא תספיק, כהורים אנו נדרש לכלים נוספים, אך היא הבסיס.

למה חשוב לדבר כל כך הרבה?

כי ילדים ישתפו, יפנו במצוקה, יתייעצו, רק אם יש הרגל של דיבור ושיתוף.
ילד שלא בטוח בתקשורת ותגובות ההורים לא סביר שיפנה אל ההורים במצבי קושי.
הילדים לא יהיו פנויים לשיחות עם ההורים על נושאים קונפליקט ואלים אם לא מובנית ביחסים חוויה חיובית של שיחות עם ההורים.

כי כשיש דיבור שוטף זה מבנה אמון. הילדים רואים שאנחנו בדיבור שוטף איתם. לא רק כשאנחנו רוצים לבקר. לא רק כשאנחנו רוצים להטיף, להשיג משהו. בדיוק כשם שאנחנו רוצים שהם ידבר אתנו לא רק כשהם צריכים כסף או הסעה.

כי ככה נכיר יותר טוב ויהיה לנו חומר לשיחות

כי בעולם המודרני אף אחד מאתנו לא מקבל תשובות סתומות. הסמכות ההירארכית בכלל ואיתה הסמכות ההורית השתנו. זה שהורה אומר, כבר לא מספק. הילד צריך להבין את הרציונל מאחורי. לא כי הוא עקשן ונודניק, אלא כי ההורים ובית הספר מלמדים אותו כל הזמן להפעיל חשיבה ביקורתית וכי הוא רואה את המבוגרים עושים את זה (מבקרים את בית הספר, עושים גוגל לפני ביקור אצל רופא, מבקרים את הממשלה וכו).

כי כשיש חוויה חיובית של שיחות הילדים יגיעו גם לשיחות הפחות נעימות, לא כאל קרב.

אז איך מייצרים את השיחה המשפחתית השוטפת

קודם כל תהיו עצמכם. לא הורים, לא מנהלים, אתם האנשים ותחשבו על זה שאתם הולכים לבלות עכשיו עם אנשים שאתם אוהבים.

חינוך, סמכות הורית, הכוונה, הם חלק מהעניין באופן טבעי ויהיו שם מעצם מי ומה שאתם, אבל הם לא מטרת השיחה.
1 מתחילים בזה שההורים משתפים. נספר על היום שלנו, מה היה בעבודה, עם חברים ועוד. דברים מתסכלים, משמחים, הצלחות, כישלונות. דברים מעניינים ומרגשים.

כשהילדים יראו את ההורים עושים את זה הם יגלו שזה בסדר להביא את המכלול – הטוב והפחות טוב ושכולנו אנושיים.
זה גם מבנה נורמה משפחתית של שיתוף ובמקביל של הקשבה ותמיכה בחברי משפחה.

2. שיחה בכל מקום וזמן – אין הכוונה שכל היום תדברו. אבל נסיעה באוטו, המצאות יחד במטבח, ישיבה בסלון קצת לנוח, כל הזדמנות היא הזדמנות. שיחות לא פורמאליות מסוג זה אינן מאיימות ומאפשרות אינטראקציה קצרה טבעית אבל מקרבת.

3. הבניית זמן שיחה – ארוחת ערב משפחתית, קפה אחר הצהריים, יציאה יחד ועוד. כל מסגרת שמנתקת את חברי המשפחה ממשימות וגירויי היום יום ומפנה אותנו לשיחה פתוחה. את הטלפונים נשאיר בצד.

4. שיחות חולין – חשוב לדבר על היום יום. העבודה, הלימודים, אקטואליה, סוגיות פילוסופיות שמעניינות אותנו, ספר טוב שקראנו, סרט שראינו ועוד. לא רק שיחות מטרה. זרת על מנת לייצר חוויה חיובית של דיבור.

5. צרו מצבי בילוי יחד – אם יש לכם סדרה שאתם והילדים אוהבים, תחכו זה לזה ותצפו בזה יחד. אפשר להביא כיבוד, שמיכה חמה בחורף וכל דבר מפנק אחר. אם יש לכם תחביב (ספורט, טיסנים, ריקוד, טיולים, מוסיקה, פאזלים, בית קפה, כל דבר), השתדלו לקבוע לעשות יחד.

6. החמיאו לילדים - לא באופן מלאכותי, אבל היו מודעים להזדמנויות להחמיא. (אתה נראה יפה בבגדים האלה, תודה שעזרת לי ב... , וואו, לא מבינה איך הספקת לעשות את כל זה! , זה היה יפה מצדך שעזרת לאחייך... מאוד נהייתי איתך היום ב...יפה איך ששינית את הסידור בחדר שלך, אוי אני גם אוהבת את השיר הזה...) ולעומת זאת נסו להמעיט בביקורת ישירה ועקיפה. חשבו אם יש בה תועלת וצורך. ביקורת מטרה ללמד, בחרו מה חשוב ללמד ואיך. וודאו שאתם לא פורקים תסכולים במקום לחנך

7. פנו רגע בשבילם כשאתם בהקשבה נקייה ומלאה. כשהם מגיעים הביתה עזבו לרגע את העיסוקים שלכם ופנו אליהם פיזית ובדיבור. אין צורך לזרוק הכל מהידיים באותו רגע, אבל כן חשוב, גם אם השיחה תהיה כמה משפטים, שהם יראו שסדר העדיפויות שלכם הוא כזה שאתם מתפנים מדברים עבורם. ושכשאתם פונים אליהם, אתם לא עם עיניים על המחשב או בסלולארי או במכונת הכביסה או הכלים. זו הדוגמה האישית שאנחנו רוצים שהם יראו כי גם מהם נבקש להתפנות אלינו כשנדבר אליהם.

באופן כללי מומלץ לייצר אווירה נעימה בבית, פינוקים.

כן, לבשל מה שהם אוהבים, לקנות בהפתעה משהו קטן שראיתם בדרך וחשבתם עליהם, להשמיע להם שיר שאתם אוהבים ואולי הם יאהבו, לחייך הרבה, לצחוק, לעשות דברים כיפיים יחד.

חשבו – מה ברירת המחדל שיש לילדים בראש ?

1- כייף לי עם ההורים ואני אוהב לדבר איתם

2- אוי, אם ההורים פונים אלי זה משהו רע וחבל שהם חזרו הביתה

כמובן שיש עוד הרבה גוונים בדרך, נסו לחשוב איפה הבית שלכם על הרצף.