מכון אדלר
עמותה לשינוי חברתי

מצאתם סימן לשימוש?

5 דברים שחשוב לעשות לפני השיחה

לפני שנכנסים לשיחה, כדאי לעצור לרגע, לעשות סדר במה שידוע לכם ולבחור איך אתם רוצים לגשת אליה. חמשת הצעדים הבאים יעזרו להגיע לשיחה מעט יותר מוכנים, ברורים ורגועים.

1 הפרידו בין עובדות להשערות

כתבו לעצמכם בקצרה:

מה מצאתי בפועל?

איפה מצאתי את זה?

מה אני יודע/ת בוודאות?

מה אני משער/ת, אבל עדיין לא יודע/ת?

ההפרדה הזו חשובה. כשפותחים שיחה עם עובדות, יש יותר סיכוי לדיאלוג. כשפותחים עם השערות, השיחה עלולה להפוך מהר לוויכוח.

2 בדקו מה אתם מרגישים לפני שאתם מדברים

סמנו מה עולה אצלכם עכשיו:

- ☐ פחד
- ☐ אכזבה
- ☐ חוסר אונים
- ☐ אחר: _____
- ☐ דאגה
- ☐ כעס
- ☐ בלבול
- ☐ רצון לדעת הכול מיד

אין צורך להעלים את הרגש. כן כדאי לא לתת לו לנהל את השיחה.

"אני דואג/ת, ולכן חשוב שאדבר ברור - לא מתוך סערה".

3 הגדירו את מטרת השיחה הראשונה

השיחה הראשונה לא חייבת לפתור הכול. המטרה שלה היא לפתוח פתח להבנה, לומר שיש דאגה, ולהבהיר שזה נושא שלא מתעלמים ממנו.

בחרו מטרה אחת או שתיים:

- ☐ להבין מה קרה
- ☐ לבדוק אם מדובר בפעם אחת או במשהו שחוזר על עצמו
- ☐ לשמוע עם מי זה קרה ובאיזה הקשר
- ☐ להבין מה זה נותן לו: שייכות, רוגע, ביטחון, בריחה או לחץ חברתי
- ☐ להבהיר גבול בבית
- ☐ לבדוק אם צריך לערב גורם נוסף
- ☐ אחר: _____

4 החליטו מה חשוב לומר כגבול

גבול טוב הוא קצר, ברור ולא מבייש. הוא לא צריך להיות נאום, ולא חייב לכלול החלטות סופיות באותו רגע.

כתבו משפט גבול אחד:

"בבית שלנו אנחנו לא מתעלמים מ-"

או

"חשוב לי שתדע/י ש-"

"הוא נושא שצריך לעצור עליו ולדבר".

5 בחרו זמן ומקום לשיחה

לא תמיד נכון לפתוח את השיחה בדיוק ברגע שמצאתם את הסימן לשימוש. כדאי לבחור זמן שבו יש מעט יותר שקט, בלי קהל, בלי אחים ליד, ובלי צורך למהר.

"מצאתי משהו שמדאיג אותי. אני רוצה שנדבר על זה היום בערב, כשיהיה לנו רגע שקט".

"אני לא רוצה לפתוח את זה עכשיו ליד כולם. כן חשוב לי שנדבר על זה היום".



תבנית קצרה לשיחה

אפשר להיעזר במבנה הבא. לא חייבים להשתמש בכל המשפטים - בחרו את מה שנשמע לכם טבעי.

1 פותחים בעובדה

- "מצאתי וייפ בכיס של הג'ינס שלך".
- "מצאתי בקבוק אלכוהול בתיק שלך".
- "ראיתי משהו בהודעות שמעלה אצלי דאגה".

2 מביעים רגש בלי האשמה

- "זה מדאיג אותי".
- "אני רוצה להבין מה קורה".
- "אני לא רוצה להתחיל מהאשמות, אבל אני גם לא יכול/ה להתעלם".

3 שואלים שאלה אחת פתוחה

בחרו שאלה אחת, לא את כולן:

- "מה קרה שם?"
- "מתי זה התחיל?"
- "עם מי זה היה?"
- "מה זה נתן לך באותו רגע?"
- "האם זה קרה יותר מפעם אחת?"

4 מחזיקים גבול

- "חשוב לי להבין, וחשוב לי גם להיות ברור/ה: זה לא משהו שאנחנו מתעלמים ממנו בבית".

5 מסכמים את הצעד הבא

- "נמשיך לדבר על זה מחר, אחרי שנחשוב רגע".
- "אם יהיה לנו קשה להבין לבד, נתייעץ עם מישהו מתאים".

משפטים שאפשר לומר למתבגר

"אני כאן כדי להבין מה קורה ולשמור עליך".

"אני יודע/ת שאולי לא נוח לדבר על זה. עדיין חשוב לי שנדבר".

"גם אם אתה אומר שזה 'סתם', מבחינתי זה נושא שצריך להתייחס אליו ברצינות".

"לא חייבים לפתור הכול עכשיו. אבל אנחנו לא משאירים את זה בלי שיחה".

אחרי השיחה: מה לבדוק עם עצמכם?

לא כל שיחה ראשונה תהיה מוצלחת. לפעמים המתבגר יכחיש, יצמצם, ישתוק או יגיד "אין לי מה להגיד". זה לא אומר שהשיחה נכשלה.

אחרי השיחה, כתבו לעצמכם:

מה למדתי שלא ידעתי קודם?

מה עדיין לא ברור לי?

האם יש סימנים שמדובר במשהו שחוזר על עצמו?

איזה גבול צריך להיות ברור עכשיו?

האם נכון להתייעץ עם גורם נוסף? עם מי?