5. Gyakorlat

Nehéz egy kamasszal beszélgetni?

Attól függ, miről. Az iskoláról, saját magáról, a fejében levő gondolatokról nagyon nehéz. A fimról, amit látott, a kedvenc játékáról már kevésbé. A tanárairól is viszonylag könnyű.

Feladat a vacsoraasztal mellé: próbáljátok úgy alakítani ezt a hetet, hogy együtt legyetek esténként. Egyetek is együtt! Mondd meg mindenkinek a családban, hogy ezen a héten az a szabály, hogy a vacsora idejére nincs semmilyen technika. Se számítógép, se tévé, se telefon, se tablet. (ha tetszik, tartsátok meg ezt az új szabályt, biztos, hogy jót fog tenni a családi kommunikációnak!)

A beszélgetés szabályai:

- mindenki csak saját magáról beszélhet
- nem szabad egymás szavába vágni
- nem szabad egymást minősíteni (pl.: te buta vagy, te mindig ezt csinálod, te így meg úgy)
- érdemes időkorlátot szabni, nehogy valaki kisajátítsa az összes időt. Ha van konyhai időmérő, állítsátok be kb. 2-3 percre. Amikor letelt, már nem lehet új mondatot kezdeni, be kell fejeznie annak, aki épp beszélt, és továbbadni a szót a következőnek.
- Beszéljétek meg, hogy ki kezdi el, és merre megy a kör tovább. Ez fontos, mert különben mindenki a másikra fog várni!
- Ne add fel! Akkor sem, ha az elején döcögősen fog menni, ha nem értik, hogy mire jó ez, ha semmi kedvük hozzá. Ne add fel, mert szeretni fogják később. Mindenkinek jó érzés, ha elmondhatja, amit szeretne, és a többiek figyelnek rá.

És miről beszéljetek, ha rajtatok a sor?

- Mi volt aznap a legjobb élményed?
- Minek örültél a legjobban?
- Mondj 3 dolgot, amiért hálás vagy!
- Mondj egy dolgot, amit másképp csinálnál!

Mehettek sorban úgy is, hogy először mindenki megválaszol 1 kérdést, de mehettek úgy is, hogy egyszerre 3 kérdésre ad mindenki választ, utána jön a következő. Legyenek világosak a szabályok, és tartsátok hozzá magatokat! Akkor fog ez a gyakorlat változást hozni a kommunikációtokban, ha komolyan veszitek, és rendszeresen csináljátok.

A legfontosabb talán az, hogy amíg be nem fejeződik a kör, amíg nem válaszolt mindenki a kérdésekre, addig semmiképpen **ne reagáljatok egymás mondataira**. Nagyon nehéz megállni, főleg az elején, amíg nincs benne gyakorlatotok.

Ez most nem a párbeszéd, nem a beszélgetés ideje. Ez a gyakorlat arra való, hogy minden családtag megtanulja elmondani az élményeit és az érzéseit. Hogy megtanuljatok figyelni egymásra. Ha valaki mond valami érdekeset, és a többiek reagálnak rá, lehet, hogy kialakul egy olyan beszélgetés, ami ott és akkor hasznosnak tűnik, de könnyen okozhat féltékenységet, frusztrációt, negatív érzéseket azokban, akik emiatt nem mondhatták el a saját élményeiket. Valakinek moderálnia kell, figyelni és leállítani azt a családtagot, aki nem tartja be valamelyik szabályt.

Akkor, amikor mindenki sorra került, és az összes kérdésre válaszolt, kötetlenné lehet tenni a beszélgetést, tovább lehet kérdezni, ha valaki olyasmit mondott, ami bővebben érdekelne. A többi szabály ugyanúgy érvényben marad: nem lehet egymást kritizálni, minősíteni, tilos ítélkezni a másik felett. Egy ilyen beszélgetés ne végződjön veszekedéssel!

Amire még mindenképpen figyelj oda: ez a gyakorlat nem lehet a gyermeknevelés színtere. Bármit mond is a gyermeked, ne szülőként reagálj, próbáld meg elfogulatlan partnerként kezelni. Ha nevelni kezded, miután megnyílt, elmondott magáról dolgokat, azzal egy életre elveheted a kedvét a további esti gyakorlatoktól. Ezt pedig senki nem akarja, ugye? Bármit is mond, gondolj arra, hogy az akkor ott egy ajándék, amit máskor nem mondott volna el.

Nehéz lesz az elején, de ha betartjátok a szabályokat, egy idő után gyakorlattá válik, olyan gyakorlattá, amit minden családtag élvezni fog. A kapcsolatotok pedig javulni.