

### תסריט שיחה מקוצר - עם ניסוח רצון מפורט בצורת מיומנויות ללמידה

- א. מתחילים את השיחה בחיבור נעים
- ב. הקשבה לאתגרים / מצוקות / כאבים - ואמפתיה - לבקש לפחות דוגמה קונקרטית אחת
- ג. ניסוח הרצון בצורת מפורט מיומנויות מדויק:

אז בעצם היית רוצה:

בלשון נקבה:

1. ללמד את הילדה שלך לזהות את מה שהיא מרגישה ואת מה שהיא זקוקה לו?  
ללמד אותה להבין מה קורה לה בעולם הפנימי שלה?
2. ללמד אותה לדבר את הרגשות והצרכים שלה - במקום לצעוק, לפגוע בעצמה ובאחרים?  
במקום להתעקש ולכעוס? במקום להיות בהתקף זעם מבלי יכולת לצאת ממנו?
3. ללמד אותה איך לבקש בקשות שיוכלו לעזור לה למלא את הצרכים שלה - במקום להיסגר ולהינעל, להתעקש, להשתטח, להרביץ לכם / לאחים שלה / לילדים אחרים? (מה שמתאים)
4. ללמד אותה לראות גם אחרים סביבה, ולהיות רגישה לרגשות ולצרכים שלהם?
5. לדבר את מה שחשוב לך (האמא) - באופן שיגיע אליה, שלא יעורר ויכוח, אלא שתדברי והיא תקשיב לך, תבין מה חשוב לך ותרצה לשתף איתך פעולה?
6. ללמד אותה להיות בתוך דיאלוג שבו מדברים, מבינים אחת את השנייה, מסכימים ומשתפים פעולה יחד, במקום להיות בריב ביניכן? שהיא תלמד את זה כדרך חיים ותאמץ את זה למערכות יחסים בחיים שלה, עם חברות שלה ובכלל?
7. שזו תהיה הדרך שלכם במשפחה לנהל אתגרים, קונפליקטים ומצבים של רצונות סותרים?  
זה התרבות והשפה שהיית רוצה לבנות במשפחה שלכם?

בלשון זכר:

1. ללמד את הילד שלך לזהות את מה שהוא מרגיש ואת מה שהוא זקוק לו?  
ללמד אותו להבין מה קורה לו בעולם הפנימי שלו?
2. ללמד אותו לדבר את הרגשות והצרכים שלו - במקום לצעוק, לפגוע בעצמו ובאחרים?  
במקום להתעקש ולכעוס? במקום להיות בהתקף זעם מבלי יכולת לצאת ממנו?
3. ללמד אותו איך לבקש בקשות שיוכלו לעזור לו למלא את הצרכים שלו - במקום להיסגר ולהינעל, להתעקש, להשתטח, להרביץ לכם / לאחים שלו / לילדים אחרים? (מה שמתאים)
4. ללמד אותו לראות גם אחרים סביבו, ולהיות רגיש לרגשות ולצרכים שלהם?
5. לדבר את מה שחשוב לך (האמא) - באופן שיגיע אליו, שלא יעורר ויכוח, אלא שתדברי והוא יקשיב לך, יבין מה חשוב לך וירצה לשתף איתך פעולה?
6. ללמד אותו להיות בתוך דיאלוג שבו מדברים, מבינים אחד את השני, מסכימים ומשתפים פעולה יחד, במקום להיות בריב ביניכם? שהוא ילמד את זה כדרך חיים ויאמץ את זה למערכות יחסים בחיים שלו, עם חברים שלו ובכלל?
7. שזו תהיה הדרך שלכם במשפחה לנהל אתגרים, קונפליקטים ומצבים של רצונות סותרים?  
זה התרבות והשפה שהיית רוצה לבנות במשפחה שלכם?

ד. הסבר והדגמה של תקשורת מקרבת -  
אני שמחה שאת אומרת לי ולתחושותי יש לנו בדיוק את מה שאת מחפשת.  
אבל לפני זה אני רוצה להסביר לך משהו על הדרך של תקשורת מקרבת, שלהרגשתי תיתן לך בדיוק  
את הפתרון לאתגרים שהעלית. את רוצה לשמוע?

ה. להסביר על תקשורת מקרבת - ולהדגים על סיטואציה שהיא הביאה בתחילת השיחה

ו. להדגיש (אפשר גם במשפט אחד) - שהמוצא מהקושי שלה הוא (1) לעבור להתמקד בצרכים במקום  
בהתנהגויות (2) לעבור לדבר צרכים במקום מי לא בסדר ומי צריך לעשות מה

ז. לעבור לדבר על הקורס:

כדי לעשות את כל מה שדיברנו עליו עכשיו יש כמה דברים בסיסיים שצריך ללמוד -  
לעבור ממיקוד בהתנהגויות לזיהוי הצרכים שמתחת להן, להקשיב לילדה שלך באמפתיה כדי לגייס את  
ההקשבה שלה ואת שיתוף הפעולה, לדבר את הצרכים שלך בדרך שתגיע אליה ושתעורר בה רצון  
להתחשב בך, ודיאלוג מלא ששומר עליכן יחד וממנו יוצאים לפתרונות מבוססי צרכים - כשהיו לך  
הכלים האלו מרבית הויכוחים והמאבקים איתה ייעלמו. חלק מהדברים יישתנו בימים הקרובים, חלק  
בשבועות הקרובים וחלק בתוך כמה חודשים, אבל זה יעשה לך את השינוי שאת מחפשת. אבל  
בשביל זה תצטרכי ללמוד כמה דברים.  
אז לפני שמציעה לך, יודעת להגיד לי איזו דרך קלה לך יותר ללמוד? נוח לך ללמוד בשיעורי וידאו  
מהבית? או שמעדיפה בלימוד פרונטלי? או ששתי הדרכים אפשריות לך?

ח. לעבור להציג את הקורס - עם המיומנויות שהיא תלמד בו - ומה ייצא לה מכל אחת - בדיוק אותו אותו  
מפרט מיומנויות שניסחתן בשלב הרצון

ט. לבדוק איך זה בשבילה ואם עולות לה שאלות - להיות באמפתיה לכל התלבטות, להבין את הצורך  
שמתחתיה, ואז להציע פתרונות

בהצלחה -

ולזכור:

אנחנו מוכוונים אדם ומה שמתאים לו (ולא מוכוונים מכירה)