

Családi kupaktanács



Hogyan beszéljük meg a családi
ügyeket, kérdéseket és
döntéseket úgy, hogy mindenki jól
érezze magát?

kimenő





Biztos jó úgy, ahogy megszoktuk?

A családi megbeszélések hangulatával kapcsolatban sokunknak elsősorban a közös étkezésekkel összekötött „kivel mi történt ma?” vagy „mit ebédeltetek az iskolában?” kezdetű napi képbehozás jut eszünkbe.

Ennek elsősorban az a célja, hogy tudjuk, kivel mi történt, megadja azt a biztonságot, hogy nem kell túl mélyre, lelkizőbe átmenni, ha éppen valamelyik gyereknek vagy szülőnek nincs ehhez kedve.

Vannak a bejelentős hangulatú közös étkezések, amikor egy jelentőségteljes témával, eseménnyel foglalkozik a család: felvették, vagy éppen nem vették fel a gyerekünket a gimnáziumba, látogatóba érkezik egy távoli rokon, vagy éppen elromlott a bojler és 3 napig nem lesz meleg víz. Ezekben az esetekben közös együttműködésre, összefogásra is szükség van.

De hogyan lehet témákat közösen megbeszélni úgy, hogy bizalommal, őszinteséggel, a megfelelő időt rászánva mindenkinek az igényei elhangozzanak?



A családi kupaktanáccsal, ami felszabadítja az ötleteket és közelebb hoz egymáshoz

Az elrutinosodott megszokásainkba sokszor nagyon nehéz új színt, érdeklődést, ötletet becsempészni.

Pedig családként szeretnénk jól érezni magunkat együtt. Jó hangulatban közös életünket megtervezni és együtt olyan tevékenységeket folytatni, amelyek során mindenki jól érzi magát.

A nyaralásra pedig egész évben várunk! Ideális esetben olyan programokat, vagy utazást tervezünk, aminek gyerek és felnőtt egyaránt örül?

Hogyan tervezzünk olyan programot, ami a természetjárónak, a vízparton ücsörgőnek, az elvonuló kamasznak és a folyamatos törődést igénylő kétévesnek is megfelelő?

A családi kupaktanács minden olyan esetben használható, amikor szükségleteket, igényeket egyeztetünk és mindenkinek megfelelő megoldásokat keresünk.

HOGYAN?



1.lépés: Legyél tisztába saját igényeiddel!

Nagyon nehéz úgy elkezdni egyeztetni, ha a résztvevők nincsenek tisztában azzal, hogy idén hogyan esne jól nekik a nyaralás. Vigyázat! Ez évről évre változhat. Függ attól, hogy kinek mennyire volt fárasztó éve, lettek-e új barátok, hobbik?

2. lépés: Fontos, hogy a gyerekeknek is segítsünk abban, hogy meg tudják fogalmazni saját igényeiket.

Minek örülnének? Kivel szeretnének találkozni? Milyen elfoglaltságokat szeretnének csinálni?

Fontos: itt még nem programokról, hanem igényekről, tevékenységekről gondolkodunk:

- Hogyan szeretném magam érezni?
- Mennyit szeretnék egyedül lenni?
- Mi tölt fel?
- Mivel kell haladnom a nyáron?
- Kivel szeretnék találkozni?
- Milyen kedvenc időtöltéseim vannak?
- Van-e olyan hely, ahova vágyom? (Ez lehet a hétvégi ház a Bakonyban, vagy a Balaton, vagy akár egy tábor, bármi.)



3.lépés: Közös leülés előkészítése

Találjunk egy olyan időpontot, amikor mindenki ráér, és lehetőleg nem a megszokott időben és formában történik, pl. ne vacsora közben szervezzük meg a kupaktanácsot, mert akkor a megszokásaink között nehezen tudnánk máshogy alakítani a közös beszélgetést, itt pedig éppen ez a lényeg.

Hogy csináljuk másképp! Egy hétvége délután, kötetlenebb időkeretek között tökéletes időzítés lehet.

4. lépés: Leültünk! Félsiker – már máshogy csináljuk!

A beszélgetés menete még csak most következik. Jó, ha van egy „moderátor” aki

- nem megmond
- nem utasít
- nem dönt
- nem minősít.

Hanem a beszélgetés ívét vezeti, azért hogy:

- mindenki lehetőséget kapjon elmondani a gondolatait, igényeit
- mindenki egyenlő arányban jusson szóhoz
- mindenkinek a véleményét, igényeit, ötleteit meghallgassák
- minden ötlet felkerüljön a közös listára.

Kezdődhet a kupaktanács!



1. IGÉNYEK

Első körben a család minden tagja elmondja, hogy milyen igényei vannak – a fenti kérdésekre milyen válaszokkal érkezett? (A moderátor ezeket felírja egymás mellé oszlopokban.)

Figyelem! Itt minden érzésnek és igénynek létjogosultsága van.

Lehet, hogy még egyszer sem mondta el anya, hogy számára az jelentené a legnagyobb kikapcsolódást, ha végre elutazhatna három napra egyedül, mert azt hitte, hogy ezzel megbántja a többieket. Végre mindenki lehetőséget kaphat arra, hogy elmondja: mit jelent számára a nyaralás.

2. ÖTLETEK

Az ötletelés ezután kezdődhet – miután az összes családtag igényei elhangzottak szabadon ötletelhetünk, hogyan lehet ezeket megvalósítani. Mivel már van jó pár bejáratott gyakorlat, érdemes azokat is újragondolni.

Tényleg szeretne a 12 éves gyerekünk még mindig 3 hétre elmenni a nagymamához, ahogy azt már az elmúlt 5 évben évről-évre csináltuk?

Alapszabály: Az ötleteket sem minősítjük! Hagyjuk kijönni, ami eszünkbe jut!

Moderátor: mindent ír egymás alá, és figyel, hogy minden ötlet felkerüljön a listára.



3. SZŰRÉS

Ha már elégedettek vagyunk ötleteink mennyiségével és minőségével összevethetjük a realitásokkal és lehetőségeinkkel. Ez lesz a szűrő, ami szerint eldöntjük, hogy mi marad a listában, és mit kell kihúznunk.

Elképzелhető, hogy anya három napos egyedülléte nem úgy fog megtörténni, hogy ő utazik el, hanem úgy, hogy amikor a gyerekek táborban vannak, kivesz 3 nap szabadságot és napközben otthon lesz egyedül, elmegy a strandra és napozik.

De az igényeit meghallotta a család és a többiek igényeivel összehangolva megvalósulhat!

4. LEZÁRÁS

És elképzелhető, hogy az első alkalommal maradnak eldöntendő kérdések. De lesz egy listánk, hogy miről kell még információ (milyen szállások vannak, mikor veheti ki apa a szabadságát, stb), az alapok azonban biztosak, és nem változnak.

Ugye, hogy sokkal, de sokkal többet tudtunk meg egymásról, sokkal, de sokkal élvezetesebben töltöttük el a közös időnket, mintha a felületes napi rutinszerű beszélgetéseink keretében történt volna mindez?

A kupaktanács működik minden egyéb helyzetben, kérdésben is.

Ugye milyen jó érzés?



"Amikor Kinga javasolta, hogy kezdjük el a családi kupaktanácsot használni a családi döntésekhez, nevettem, mert annyira evidensnek tűnt ahogy működik. Amikor elkezdtük, rájöttünk, hogy mégsem olyan könnyű, mert hajlamosak vagyunk felületesen átugrani egy-egy szakaszt anélkül, hogy meggyőződnenk arról, mindannyian elmondtuk a gondolatainkat, vagy ugyanazt értjük a szavak alatt, amiket felírtunk.

Mióta kupaktanácsokat tartunk sokkal könnyebben megvalósítjuk amiket eltervezünk, és mindenki nagyon jól érzi magát. Köszönjük!"

Judit, 38 éves

**A Családi kupatanács mellett
még sok érdekes és hasznos
ötletet, módszert találsz nálunk:**

www.kimeno.hu

Sikeres kupatanácsot kívánok:
Kánya Kinga
A KimeNŐ alapítója

