

דוקטור התלהבותTM ©
ערן שחר

פיתוח

משפחה

בעשבייל מזה בכלל

חשבת פעם על

מה היתרונות של משפחה?

הגנה / כסף / הצלה ממשברים /

תמיכה רגשית

חזון

מה אתה בכלל רוצה ממשפחה?

שאלת את עצמך?

איך אתה רואה אותה?

חמה? שקטה? אוטנטיית? סגורה?

אמיתית? סגורה? פתוחה?

ערכים

וגאווות יחידה

מה הערכים

של המשפחה שלנו?

ערכים לדוגמא

- יושרה, דיבור אמת
- מחויבים אחד לשני ולא עוזבים אחד את השני
- רציניים. מקצוענים. לומדים. ידע
- זהירים. שקולים. ניהול סיכונים
- התלהבות. חיים. צחוקים. קלילות
- מחליקים. NEXT. לא סוחבים ריבים
-
-

השקמה

אתה מבין וזוכר שזה לא אגדה
ולא יכול להיות
כמו החלומות שמספרים לך בסרטים
נכון?

רגישות
מילולית

לשפה
למילים
יש משקל ענק

חוסר כבוד, במילים, יהרוג לנו את הקשר

התחשבות

אם אתה מסיים נייר טואלט

ולא ממלא אותו

ומשאיר אותי אחרי חירבון

בלי נייר טואלט, ובלי משהו לנגב

אז מה אתה חושב שיקרה?

ומה אתה חושב שאני אחשוב עליך?

ויכול להיות שזה אגואיזם ואתה חושב רק על עצמך?

כשמדברים עם מישהו או נמצאים לידו

והוא עם אוזניות באוזניים

או טלפון בידיים

אז זה מרגיש לבד מאוד לידו

מאוד

ואתה רוצה ללכת משם

אם השארת כל הלילה את הדלת של הבית
פתוחה. לא נעולה
ובחדר יש את אחותך
ישנה כל הלילה
עם בית לא נעול
זה נראה לך הגיוני?

אם השארת את הכיור במטבח
עם מלא כלים
מלוכלך
אחרי שקיבלת אותו נקי
אז זה הגיוני?
ומה ירגיש יחשוב ויתנהג אליך
מי שימצא את הכיור ככה?

רִיבִים

כל ריב זה בלוק
אחרי 100 ריבים יש חומה
שכבר מאוד קשה להוריד אותה
ואין קשר
הקשר נהיה על הפנים

הכי חשוב ללמוד להחליק, לסלוח.
לעבור מהר הלאה
לשלוח אחד לשני:
אני סולח לך :) בחיוד
ולחמישיך הלאה
אחרת נוצר עצב עמוק, שנאה ונקמה.

אצל אנשים מצטבר עם הזמן

זעם וכעס

על מלא אכזבות

שבאו עוד ועוד

אלא אם באים לנושא הזה של משפחה

באהבה. בפתיחות. במגע אוהב.

בזרימה. בניקוי של הכעסים שוב ושוב

יחס הוריים
לילדים

לכתוב לבת שלך מכתב
ביקורת/הכוונה
ולתת לה אותו על הבוקר
כשהיא לא התעוררה עדין

לכתוב לילדים משהו מבקר

ללא הכנה

ללא בקשה לכתוב להם

במקום להכין אותם, לבקש OK

או לדבר בעל פה

יחס ילדים

להורים

הורים זה ממש לא מושלם
אבל זה בטוח דבר שחולם
שיהיה לילד/ה שלו טוב
מוגן, שמח, ומגניב
וילדים יודעים את זה?

**ילדים יודעים כמה ההורים שלהם שרופים על זה
שיהיה להם טוב?**

כל מה

שהורה חושב עליו כל יום

זה שיהיה

לילדים שלו

טוב

לסלוח להורים זה לא להסכים לקבל

את מה שקרה והיה

אלא לשים קצת בצד היסטוריה

שכרגע לא כאן

ולתת צ'אנס שוב ושוב ושוב

לדרך חדשה

גם את/ה

ילד/ה יקרים שלי

אתם רחוקים מלהיות

מושלמים

וגם אתם עושים טעויות

אז קדימה. NEXT. סולחים ומתקדמים

לבחור בהורים שלך
לקום איזה יום אחד
ולהחליט

שבחרת בהורים שלך מחדש
ללא כורח וחובה
אלא מתוך בחירה ורצון

מתי התקשרת אלי
(בן שלי או בת שלי)

כדי לשאול אותי

(את אבא שלך או את אמא שלך)

מה שלומי?

ועל מה אני עובד כרגע ומה קורה עם זה?

יחסי
אחים

אם אתה לא מחזר אחרי אה שלך

או אחותך כדי לפגוש אותם

אז מה יהיה לך איתם?

קשר? ממש לא. אתם לא תיפגשו.

במשפחה שלנו מחזרים אחד אחרי השני עד

שדברים קורים

כשאחים מבריזים

אחד לשני

אז הם נוקמים אחד בשני
ולא מדברים אחד עם השני

חודשים אחרים זה

שווה לעשות פרלמנטים
מפגשים קבועים
של אחים עם אחים
כל שבועיים/חודש נגיד
זה מייצר קביעות של קשר

אצל גרושים

אם אתה נישאר המון אצל אמא (או להפך)

או ממש הרבה שם

ולאבא (או אמא) אתה מבריז סידרתי

ומעדיף ארוחות וחופש עם אמא

אז לא יהיה לך קשר טוב עם אבא

תדאג ילד/ה לנהל את הקשר הטוב

עם שניהם

הרגלים
ומסורות

ארוחת שישי

ביחד

היא כלי מס' 1 לביחד'נס

לשמור על זה

מעפחה מורחבת

אם לא תשאלו אותי

מה שלומי

ועל מה אני עובד

אז מה יש לנו בכלל?

ממה לזה יזהר?

מהקמת

קבוצות וואטס אפ

ואז

יציאה מהן

ממה אתה אומר

בקבוצות

וואטס אפ

משפחתיות