



„O carte excelentă, atât pentru copii, cât și pentru adulți,
pe marginea căreia se poate discuta și glumi.”

– *Booklist*

Frații: nu poți să-i alegi, dar poți să-i înțelegi

de dr. James J. Crist
& Elizabeth Verdick

Ilustrații de Steve Mark

5 Moduri în care poți lădi
o prietenie (a-N povești



1. „Poftește, salută, ia loc!”

vrei să ai o familie mai puternică?

Relații mai bune cu frații?

UN alt mod de a te face auzit?

Întrunirile de familie sunt numai bune pentru a sta față în față cu cei din familia ta și pentru a coopera cu ei. Întreabă-i pe ai tăi cum li s-ar părea să aveți câte o întrunire de cel puțin 15 minute, o dată pe săptămână, pentru a – *ta-daaa!* – COMUNICA.

Într-o întrunire de familie, toată lumea are ocazia de a-și exprima părerile și sentimentele. Vorbește mai întâi cu mama și tatăl tău despre aceste lucruri și apoi folosește-te de sfaturile din această secțiune.

Stabiliți câteva reguli de bază

Insistă ca participarea să fie obligatorie – toată lumea trebuie să fie prezentă, toată lumea are ceva de spus. Oprește toată aparatura electronică (televizorul, jocurile video portabile, telefoanele) care v-ar putea distra atenția. Fără tachinat sau vorbit urât în timpul întrunirilor!

Stabiliți ordinea de zi

Întrunirile pot fi ocaziile potrivite pentru a discuta despre conflictele dintre frați și pentru a rezolva probleme. Notează toate chestiunile pe care fiecare vrea să le aducă în discuție.

Asigură-te că toată lumea folosește un ton calm – fără țipete sau smiorcăieli. Cere ajutorul unui părinte ca să lămurești toate chestiunile.

Creăți o atmosferă pozitivă

Începe întâlnirea într-o notă pozitivă, făcând câte un compliment fiecărui participant, spunând glume sau mulțumind pentru favoruri. Ce-ai zice de niște gustări delicioase?

Dați cuvântul fiecăruia

Vorbiți pe rând, fără să vă întrerupeți. O idee ar fi ca vorbitorii să-și paseze un obiect unul altuia, de fiecare dată când iau cuvântul. De exemplu, ați putea folosi un creion, un microfon cu volumul oprit sau o sabie luminoasă, de jucărie (dar țineți-o neaprinșă). În unele familii vorbitorul poartă o pălărie specială. Dacă vrei, lasă-l pe mezinul familiei să vorbească primul – sau faceți cu rândul în fiecare săptămână.



Folosiți un cronometru

În general, 15 minute sunt suficiente pentru o întrunire de familie, deși e posibil să aveți nevoie de mai mult timp. Indiferent de durata pe care o stabiliți, în momentul în care sună cronometrul, întrunirea s-a încheiat.

Încheiați într-o notă veselă

La final, jucați un joc rapid, amintiți un citat care vă inspiră sau dați-vă mâinile și spuneți ceva pentru care sunteți recunoscători – orice vă ajută să vă simțiți legați unul de altul.

Asigurați-vă că „Întrunirea de familie” este bifată în agendă săptămână de săptămână – aceeași oră, același loc –, așa încât să nu lipsească nimeni.



2. În pielea celuilalt

Caută o pereche de pantofi de-ai surorii sau de-ai fratelui tău. (Nu uita să ceri voie mai întâi! Hei, scuze dacă nu mirosoare a flori de câmp!)

Acum, probează-le! Cum te simți? Îți sunt mari, mici, strâmte, largi, te rod, sunt comode?

Mergi puțin încălțat așa și gândește-te la vechea zicală din limba engleză: „*To take a walk in someone else's shoes*”¹. Asta înseamnă să te pui în locul altei persoane, adică să înțelegi viața din punctul ei de vedere.



¹ În traducere, „A te plimba în pantofii altcuiva” (n.red.).

Ești încălțat cu pantofii fratelui sau surorii tale... acum încearcă să-ți imaginezi cum apar unele situații din perspectiva lui sau a ei.

volumul de sarcini de acasă pare corect – de ce da, de ce nu?

Cum mă tratează familia mea?

Cine are mai multe avantaje și responsabilități acasă?
De ce?

Când sunt tachinat, mă simt _____ .

Ce mă înfurie, ce mă întristează, ce mă face gelos?

Aș vrea ca acasă _____ să fie altfel.

Mă străduiesc din tot sufletul să mă port bine când fac următorul lucru: _____.

Știu că fratele / sora mea mă iubește pentru că _____.

Acest exercițiu te poate ajuta să îți vezi frații într-o altă lumină. După ce ai făcut câțiva pași în pantofii lor, pune-ți următoarele întrebări:

„Oare, într-un fel sau altul, le fac viața grea fraților mei?”

„Ce-aș putea face ca lucrurile să se îmbunătățească?”