



Övning: Familjemöte

Varför?

Ni övar på diskussionsfärdigheter. Ni får höra varandras önskemål och tankar. Ni lägger till planering i vardagen och ordnar en gemensam stund.

Hur?

Läs anvisningarna nedan om hur ett familjemöte ordnas och testa ett familjemöte.

Mötet behöver inte vara särskilt formellt. Det passar till exempel i samband med ett kvällsmål under helgen.

Uppmuntra andra att delta i den gemensamma stunden genom att till exempel servera något gott att äta.

- Hitta på ett namn för familjemötet. T.ex. kvällsstund, lägesuppdatering.
 - Gör en lekfull agenda, det vill säga en lista på de saker som ska tas upp på mötet. Var och en kan lägga till sina egna önskemål och bekymmer på agendan. Agendan kan till exempel vara ett häfte på kylskåpsdörren, där man kan skriva eller rita ämnena.
 - En av de vuxna i familjen är ordförande. Ordföranden hjälper vid behov till att leda diskussionen. Hen kan ge ordet till personer som räcker upp handen eller ge en leksak till den person som är i tur att tala. På så sätt får alla lyssna och tala.
 - Sträva efter en konstruktiv och positiv diskussion som löser problem.
 - Mötet avslutas med en berömrunda, där var och en säger något positivt om en annan.
-