



# Övning: Familjemöte

---

## Varför?

Ni övar på kommunikation. Ni lyssnar på varandras önskemål och tankar. Ni får en mer systematisk vardag och ordnar en trevlig gemensam stund.

## Hur?

Läs anvisningarna för att ordna ett familjemöte här nedan och testa att ha ett familjemöte. Mötet behöver inte vara särskilt formellt. Det passar att ha mötet till exempel i samband med ett kvällsmål under veckoslutet. Man kan engagera övriga att vara med i den gemensamma stunden genom att till exempel ställa fram något gott att äta.

---

- Kom på ett namn för familjemötet. T.ex. Kvällsmålsstund, statusuppdatering.
- Gör en lekfull dagordning, alltså en lista över de ämnen som ni ska gå igenom under mötet. Alla kan lägga till egna önskemål och orosämnen på dagordningen. Dagordningen kan till exempel vara ett häfte på kylskåpsdörren där man skriva eller rita ämnen.
- Någon av de vuxna i familjen är ordförande. Ordföranden hjälper vid behov till med att styra samtalet. Hen kan fördela ordet till den som räcker upp handen eller genom att till exempel ge en leksak till den vars tur det är att prata. På så sätt får alla utrymme att lyssna och prata.
- Försök hålla ett konstruktivt, problemlösande och positivt samtal.
- Mötet avslutas med en runda beröm på så sätt att alla turas om att säga en positiv sak om någon annan i familjen.