

## Hvers vegna fjölskyldufundir? Hvernig komum við okkur af stað?



Í grein eftir Dr. Jane Nelson kemur fram að eitt af uppáhalds verkfærum hennar í jákvæðum aga eru fjölskyldufundir. Ástæðan er að börnin, og ekki síður við fullorðnu, lærum svo mikið af þeim. Við lærum t.d. að hlusta, bera virðingu fyrir skoðunum annarra, að hvetja, hrósa og vinna úr vandamálum. Við lærum að skilja að mistök geta verið tækifæri til að læra af og fáum tækifæri til að finna lausnir á þeim vandamálum sem upp koma. Fjölskyldufundir geta auk þess skapað ótal skemmtilegar minningar.

Reynslan sýnir, að fólki vex oft í augum að koma fjölskyldufundum af stað. Takist að byrja, þá tekst samt ekki alltaf að halda þeim til streitu. Hvers vegna ætli það sé? Sumum finnst yngri börnin trufla fundina. Ef yngstu börnin eru ekki tilbúin, þá er ekkert mál að halda fundina þegar þau eru sofnuð og einbeita sér þá að þeim eldri. Börn undir 4 ára aldri eru yfirleitt ekki orðin nógu þroskuð til að sitja fjölskyldufundi, en auðvitað er þetta persónubundið eins og annað og foreldranna að meta hvenær börnin eru fær um að vera með.

Öðrum finnst eins og þeir nái ekki að halda utan um verkefnið og kunni hreinlega ekki að halda svona fundi. Það lærist ekki á einum degi að halda fundina og foreldrar verða að gefa sér tíma til að læra og ætla sér ekki of mikið í einu. Samkvæmt fræðunum er til áætlun um það hvernig undirbúa má góða fjölskyldufundi. Jane Nelson mælir með æfingaáætlun í byrjun. Það er í raun ekkert öðruvísi en þegar fólk ætlar að koma sér í hlaupaform, þá byrjar það ekki á að hlaupa 10 km. Hér á eftir kemur hugmynd hennar að æfingaáætlun fyrir fjölskyldufundi.

### **Vika 1. Dagskrá undirbúin (að setja á dagskrá)**

Kynna fyrir fjölskyldunni þau atriði, sem við tökum venjulega fyrir á fjölskyldufundum, en þau eru:

1. Dagskráin (umræðuefni sem kemur frá einhverjum úr fjölskyldunni).
2. Hrós, þakklæti og hvatning.
3. Hugflæði um lausnaleit
4. Samvera fjölskyldunnar, s.s. leikir, matseld, horfa saman á bíómynd.
5. Setja samveruna á dagatalið.

Fyrstu vikuna er gott að eyða góðum tíma í að kenna börnunum að setja mál á dagskrá. Það þarf að útskýra þetta mjög vel. Hægt er að byrja á að útbúa saman kassa (föndra). Einnig er hægt að vera með bók eða blað á ísskápnum.

Útskýrðu fyrir börnunum, að skrifa eigi vandamálin á miða, sem fer í kassann og síðan verður málið tekið fyrir á fjölskyldufundi. Gott væri að gera þetta með þeim fyrst, þannig að þau átti sig á því, hvernig þetta virkar. Spurðu hvort

einhverjum detti í hug eitthvert vandamál, sem upp hefur komið og gott væri að ræða. Ef þeim dettur ekkert í hug gætir þú t.d. tekið eftirfarandi dæmi.

„*Hvernig var það um daginn, þegar þið voruð að rífast um það, hver ætti rétt á að vera í tölvunni? Er það vandamál sem gott væri að finna einhverja lausn á?*“

Bentu þeim síðan á, að hægt er að bæta við atriðum alla vikuna til að taka fyrir og gott væri að hafa kassann mjög sýnilegan, þannig að hann gleymist ekki. Þessa fyrstu viku er um að gera að minna þau á kassann og komi upp vandamál er hægt að spyrja þau, hvort setja ætti málið á dagskrá. Ef þau vilja það ekki gætir þú gert það. Í lok fyrsta fundar segir þú börnunum, að á næsta fundi verði farið í hrós og hvatningu og biddu alla að hugsa um hluti, sem hægt væri að hrósa eða þakka fjölskyldunni, eða fjölskyldumeðlimum, fyrir.

## **Vika 2. Hrós, hvatning og þakklæti**

Komdu með kassann á fundinn og segðu frá því, að það séu nokkur atriði sem þurfi að taka fyrir (jafnvel þó að flest þeirra hafi komið frá þér). Það verður gaman að sjá, hvernig okkur tekst að finna lausnir á þessum málum, en fyrst þurfum við að læra um hugflæði (brainstorming). Það gerum við í næstu viku og vinnum þá með það, sem kemur upp úr kassanum góða.

Í kvöld ætlum við hins vegar að hrósa hvert öðru. Hverjir vita, hvað það er að hrósa?

Ef börnin koma ekki með eftirfarandi atriði, farðu þá vel í þau:

1. Þakkaðu fyrir eitthvað sem einhver gefur gert fyrir þig.
2. Einhver hefur tekið eftir því sem annar hefur gert vel. Ég ætla t.d. að hrósa Gunnu fyrir það, hvað hún stóð sig vel á fimleikamótinu.
3. Þakklæti fyrir eitthvað sem einhver úr fjölskyldunni hefur tileinkað sér. Ég ætla t.d. að hrósa Nonna fyrir, hvað hann er alltaf góður við litlu systur sína.

Það kann að reynast sumum erfitt að hrósa, en það kemur með æfingunni og í byrjun er allt í lagi að hjálpa þeim. Það er hægt að vekja athygli á hrósinu fyrst með því að segja, þegar einhver stendur sig vel eða gerir eitthvað gott: *Er þetta ekki frábært atriði til að hrósa fyrir á fjölskyldufundi?* Hvetja þarf hina til að leggja það á minnið. Haldið áfram að hvetja alla til að setja atriði á dagskrá (kassinn góði).

## **Vika 3. Hugflæði**

Ekki byrja að æfa hugflæðið fyrr en allir hafa náð nokkuð góðum tökum á að setja mál á dagskrá, hrósa og taka á móti hrósi (sumum finnst það ekki auðvelt). Komdu með kassann og skoðaðu með fjölskyldunni hvað upp úr honum kemur. Segðu að þú getir ekki beðið eftir því að tala um hugflæðið sem er lykillinn að því að leysa úr vandamálum. Farið síðan í hróshring og þegar allir eru tilbúnir útskýrir þú hvað hugflæði er.

Hugflæði er í raun það að finna eins margar lausnir á vandamálinu og hægt er. Allar hugmyndir sem fram koma eru jafn rétháar og mikilvægt að ekki sé gert lítið úr hugmyndum sem eru skrýtnar eða jafnvel fáránlegar. Takið eitt af atriðunum á dagskránni til að æfa hugflæðið. Allir koma með sínar hugmyndir að lausn málsins. Veljið því næst í sameiningu eina hugmynd og prófið í viku. Skoðið og ræðið þær hugmyndir, sem fram komu t.d. í þrjár mín. Hafið klukku (tímamæli). Þetta má ekki taka of langan tíma. Ef sú staða kemur upp, að það eru ekki allir sammála um hugmyndina, er hægt að stinga upp á því að taka málið aftur upp að viku liðinni og athuga, hvort þá takist ekki að finna lausn sem allir eru sáttir við.

Skemmtiefni á fundum og tilbreyting í vikunni (setja á dagatalið)

Þetta er hægt að hafa jafnhliða öðru sem gert er þrjár fyrstu vikurnar. Þá er gott að æfa hugflæðið með því að gera lista yfir það, sem hægt væri að gera sér til skemmtunar, s.s. leiki, skoða gamlar myndir saman, borða eitthvað gott saman o.s.frv.

Það hefur reynst vel að gera dagatal fyrir vikuna, þar sem fram kemur allt sem fjölskyldan er að sýsla eins og t.d. íþróttæfingar, afmæli, fundir o.fl. Gott er að setja einhvern einn atburð á dagatalið, sem öll fjölskyldan getur gert saman eins og t.d. keila, spilakvöld o.s.frv.

Munið bara að gefa ykkur góðan tíma, verið þolinmóð, haldið út (reglulegir fundir) og munið að ef hlutirnir ganga illa einhverra hluta vegna, þá prófið þið bara aftur. Berið virðingu hvert fyrir öðru og verið hvetjandi.

Gangi ykkur vel!