

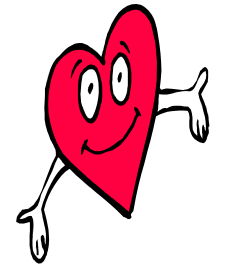
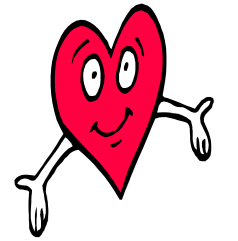
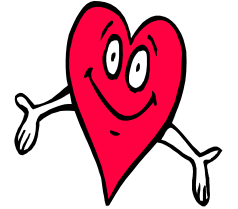
# Fjölskyldufundir – hvers vegna ?

- Eitt af mikilvægustu verkfærunum í Jákvæðum aga. Bæði foreldrar og börn læra mikið af þeim.
- Fjölskyldufundirnir eru tækifæri til að kenna börnum mikilvæga félagslega færni og lífsleikni.
- Þeir eru öflugt verkfæri til að byggja upp góðan og sterkan persónuleika.
- Þeir styrkja samkennd fjölskyldumeðlima og efla gagnkvæma virðingu og tillitsemi.



# Á fjölskyldufundum læra börn að

- hlusta með athygli á aðra
- gagnkvæm virðing er nauðsynleg
- sýna umhyggju og vinna með öðrum
- finna lausnir sem fela í sér virðingu fyrir alla sem að málinu koma
- þau tilheyra og að allir eru jafn mikilvægir í fjölskyldunni
- mistök eru frábært tækifæri til að læra af



# Fjölskyldufundir gefa foreldrum tækifæri til að:

- minnka stýringu á börnunum, þau læra sjálfsaga í staðinn
- deila ábyrgð með virðingu
- sýna þá færni sem þeir vilja að börnin nái tökum á, virk hlustun t.d.
- búa til góðar minningar með fjölskylduhefðum



# Dagskrá fjölskyldufunda; fyrstu skrefin

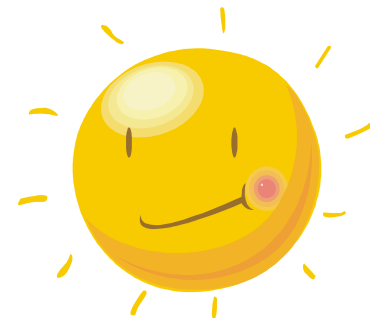
1. Kynna vikulega fjölskyldufundi, markmið og fyrirkomulag.
2. Hvernig við finnum og setjum mál á dagskrá fjölskyldufunda. Kassi fyrir miða útbúinn, fyrirkomulag rætt. Gefa dæmi um mál sem hægt væri að skrá og setja í kassann. Hugflæði.
3. Skipuleggja sérstakan atburð / samveru fjölskyldunnar fyrir næstu viku – skrá tíma.
4. Fundi slitið með einhverju skemmtilegu (spil, eftirréttur, brandari, skoða gamlar myndir...)



# Hrós

**Hvert og eitt atriði fundanna er mikilvægt. Að byrja á hrósi er gert vegna þess að:**

- hrós skapar jákvætt andrúmsloft
- börn sem venjast því að hrósa fjölskyldumeðlimum rífast minna
- það er mikilvægt að allir meðlimir fjölskyldunnar gefi hrós til allra svo allir finni að þeir tilheyri og séu vel metnir
- hrós hljómar oft kjánalega til að byrja með en verður alltaf betra með æfingunni 😊



# Hrós (frh)

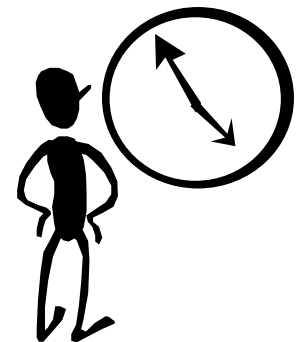


- það skapar jákvætt andrúmsloft þegar allir læra að leita að því góða í öðrum og koma því í jákvæð orð.
- ekki búast við fullkomnun ! Systkinarígur er eðlilegur !
- þegar börn og foreldrar læra að gefa og þiggja hrós minnkar neikvæð spenna umtalsvert á heimilinu



# Störf á fjölskyldufundi

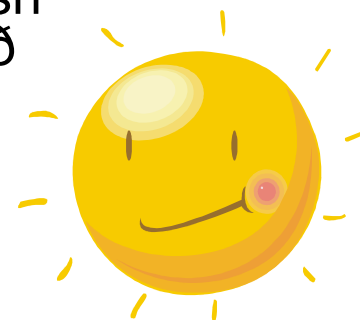
- **Ritari;** skrifar niður hugmyndir sem koma upp á fundinum. Einnig er gott að skrá lausnir sem reyna á þessa vikuna. Gaman að fletta fundargerðabókinni síðar..
- **Fundarstjóri;** stýrir fundinum, hróshringnum og dagskránni. Raðar fundarefnum og býður fjölskyldumeðlimum að koma með ný atriði ef einhver eru. Skiptast á að vera fundarstjóri / aðstoðarmaður (yngstu börnin)
- **Tímavörður;** heldur fólki við efnið svo fundurinn dragist ekki á langinn og fólki fari að leiðast. Sérstaklega mikilvægt fyrir ung börn og unglinga að vita hversu langur fundurinn er.



# Áhrifaríkir fjölskyldufundir

Til þess að fundirnir gangi vel skaltu:

- muna langtíma markmiðið: að kenna mikilvæg lífsgildi – styrkja samkennd fjölskyldunnar ...
- setja upp dagskrá þar sem fjölskyldumeðlimir geta borið upp sín mál
- byrja á hróshring til að gefa tóninn með því að orða jákvæða hluti um hvert annað
- nota hugflæði til að leita lausna, velja eina lausn sem er praktísk og tekur mið af öllum og reynið hana í viku – endurskoðið...



# Áhrifaríkir fjölskyldufundir (frh)

**Til þess að fundirnir gangi vel skal:**

- einbeita sér að lausnum, ekki ásökunum
- setja inn á dagatal tíma fyrir skemmtilega fjölskyldusamveru ásamt íþróttæfingum, stefnumótum, læknatímum ofl.
- hafa fundina stutta, 10-30 mín. eftir aldri og úthaldi barnanna. Endið á leik, eftirmat eða einhverju skemmtilegu.



# Það sem á ekki heima á fjölskyldufundi – til minnis...

1. Ekki nota fundinn til að skamma, stjórna eða vera með fyrirlestra
2. Ekki leika einræðisherra; leyfið börnunum að vera ráðandi og stjórna líka (virðing í báðar áttir er lykillinn)
3. Passið að sleppa ekki vikulegum fundum; best er að fastsetja tíma fyrir fundina
4. Gleymið ekki að mistök eru frábært tækifæri til að læra af
5. Gleymið ekki að það tekur tíma að læra og ná tökum á færni. Ætlið ykkur ekki of mikið í upphafi, hafið fundina einfalda, reglulega og á rólegum og jákvæðum nótum.



# Dagskrá fjölskyldufunda

1. Verkaskipting á fundinum: ritari, tímavörður, fundarstjóri.
2. Hróshringur
3. Lausnir síðustu viku, hvernig gekk ?
4. Ræða mál sem koma upp úr kassanum. *Æfa hugflæði* í leit að lausn á hverju máli fyrir sig. Skrá lausnir.
5. Vikan framundan; dagatal fjölskyldunnar, matseðill, verkaskipting o.fl.
6. Samvera fjölskyldunnar; hugflæði, ákveða og skrá tímasetningu.
7. Ljúka á e-u skemmtilegu.

