

PROJEKAT NAŠA EKIPA

Sa ovim projektom uvešćete naviku redovnih sedmičnih porodičnih sastanaka koje će vam omogućiti da se osećate kao pravi tim. Na tim sastancima razgovaraćete o svim temama koje su porodici važne.

PROGRAM PORODICA PRE SVEGA



@razgovarajmooroditeljstvu

Uvod CILJ



Porodični sastanci su idealan način da ojačate timski duh i osećaj zajedništva i pripadnosti, poboljšate komunikaciju i prenosite deci svoje vrednosti. Na njima možete razgovarati o značajnim stvarima koje su se desile u toku prethodne sedmice, planirati sledeću sedmicu, dogovarati se i rešavati konflikte, a uz to se i zabaviti.

Preduzimaj korak po korak akcije.

Postavljaj pitanja na grupnim pozivima.

Traži podršku kada ti je potrebna.

Proslavi i najmanji uspeh sa nama.

Uvod

SADRŽAJ

Ovde ću ti dati ideje šta sve mogu biti teme vaših sastanaka.

1

Zajedništvo.

Proslavljanje uspeha od prethodne sedmice.

Proslavljanje pokušaja, truda i neuspeha. Deljenje naučenih lekcija.

Deljenje zanimljivih događaja.

Zahvalnost. U čemu uživamo, šta volimo u svojoj porodici.

Zahvalnost nekom članu porodice. Šta cenimo kod njega.

2

Porodične i lične obaveze i odgovornosti.

Šta smo uradili. Šta treba uraditi.

Kako možemo da pomognemo/doprinesemo da naše kućne aktivnosti teku glatko?

Kako stojimo sa školskim obavezama/ kućnim poslovima, da li je nekome potrebna pomoć, podrška?

3

Rešavanje konflikata i problema.

Kako se osećamo?

Da li postoji neki konflikt koji se ponavlja i o kome treba da razgovaramo?

Kako ćemo to rešiti?

Uvod

SAVETI

Ovde ću ti dati par saveta za uspešan početak redovnih porodičnih sastanka.
Nakon što pređu u rutinu lako ćete ih širiti i modifikovati.

- ☐ Vreme sastanka svake sedmice treba da bude isto ili da bude vezano za neki redovni događaj, na primer, svakog petka posle večere.
- ☐ Odredite jednostavna pravila za porodične sastanke.
- ☐ Početak i kraj sastanka treba da budu pozitivni.
- ☐ Ukoliko postoji više problema o kojima treba razgovarati, izabrati samo jedan koji će biti tema sastanka.
- ☐ Forma agende sastanka treba da bude ista svake sedmice. Na sledeće dve stranice su primeri.
- ☐ Pripremite teme unapred.
- ☐ Na sastanku popunite agendu.
- ☐ Menjajte vođu sastanka iz sedmice u sedmicu.
- ☐ Za početak sastanci treba da traju kraće, oko 15 minuta.

OVO JE TVOJA EKIPA.

Porodični razgovori

Datum: _____ Vreme: _____ Trajanje: _____

Slušaj pažljivo, bez prekidanja.

Iznesi svoje mišljenje uz uvažavanje i poštovanje drugih.

Fokusiraj se na rešenje, a ne na krivicu.

Drži se teme.

Aktivno učestvuj, daj predloge i ideje.

Tema 1: _____

Beleške: _____

Tema 2: _____

Beleške: _____

Teme za sledeće razgovore:

O čemu želite da razgovaramo? O čemu treba da razgovaramo?

Porodični razgovori

Rešavanje konflikata i problema

Problem je: _____

Kako možemo da rešimo ovaj problem:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Šta će se desiti ako probamo ova rešenja?

Razgovarajmo o tome.

Koje rešenje ćemo primeniti?

Šta treba uraditi?	Ko?	Kada?



sedmica 1

PRIPREMA

Prve sedmice tvoj zadatak je da razmisliš i odlučiš o kojim temama želiš da razgovarate na vašim porodičnim sastancima.

1

Zapiši sve teme o kojima bi želeo/la da razgovarate na porodičnim sastancima. Za početak izaberi 2–3 stavke, a kasnije kada sistem zaživi lako ćeš dodavati nove. Razmisli kada je najzgodnije da imate porodične sastanke, kada ste svi kod kuće?

2

Zašto je za tebe važno da imate redovne porodične sastanke?

3

Obavezuješ li se da posvetiš vreme i energiju za uvođenje i održavanje rutine porodičnih sastanaka?



sedmica 2

KREIRANJE

Druge sedmice tvoj zadatak je da kreiraš obrazac agende vaših porodičnih sastanaka/ razgovora.

1 Kreiraj radnu verziju obrasca agende vaših porodičnih sastanaka.

2 Komuniciraj sa porodicom, razgovarajte o benefitima porodičnih sastanaka. Dogovorite vreme i trajanje. Pitaj ih za predloge, napravite izmene agende po potrebi.

3 Zajedno kreirajte finalni obrazac agende. Ovo nije finalna finalna agenda, već samo finalna pre početka redovnog korišćenja.



sedmica 3-6

PRIMENA

Naredne 4 sedmice krenite sa redovnim porodičnim sastancima, jednom sedmično, po 15–30 minuta i vidite benefite.

- 1 Okupi celu porodicu u dogovoreno vreme, odštampaj agendu, pripremi ukusno posluženje.

- 2 Održite sastanak. U redu je ako ne bude išlo po planu, ukoliko bude konflikata, ukoliko bude drame. Učenje je proces i greške njegov su sastavni deo.



sedmica 7-8

EVALUACIJA

Sada uradi evaluaciju, koriguj sistem i nastavi!

1 Šta je dobro, kako vam redovni porodični sastanci koriste? Šta ste dobili kreiranjem i primenom ovog sistema?

2 Šta nedostaje, šta bi moglo biti bolje, kako ga možete unaprediti?

3 Da li želiš da dodate još neki element u agendu? Koji?



uspeh

PROSLAVITE

Tvoja deca su sada razvila nove navike, unapredila veštine planiranja, organizacije, donošenja odluka, timskog rada, rešavanja konflikata i problema. Ovo je sjajan uspeh. I došao je zahvaljujući tvojoj posvećenosti i upornosti.

1

Kako ćeš pohvaliti celu porodicu i proslaviti ovaj uspeh?

2

Šta si naučio/la kroz ovaj projekat?

3

Kako je sada tvoja porodica mesto u kom još više uživaš?

*Čestitam ti na
posvećenosti!*



Vinka Radojković, ACPI Parent coach & consultant, Build great minds Parent coach, Integrativni psihodinamski coach, NBI™ Savetnik za decu i odrasle, trener razvojnih veština, trener emocionalne inteligencije

tel: +381648987505

e-mail: kontakt@razgovarajmooroditeljstvu.rs