



有效使用家庭会议

家庭会议是全家人共同参与、全家人有各种互动，加强家人之间合作和亲密感的好办法。

家庭会议是以民主的方式解决家庭难题的方式之。

【人员】 家庭会议中的所有成员可以轮流担任不同的角色

✓ **主持人：**召集大家开会、带头致谢、第一个拿谈话棒发言，并监督谈话棒逐一传递，以确保每个人都有机会发表意见或提出建议。

✓ **计时员：**对每个人说话时长的倒计时提醒。

✓ **记录员：**记录会议讨论的内容和做出的决定。

【道具】 笔、记录本、计时器、谈话棒（或代替品）

【时间】 每周 1 次，每次不超过 30 分钟

前 4 次家庭会议只做致谢和家庭娱乐，每次 15 分钟，建立全家人的情感连接。从第 5 次家庭会议开始，前 3 次只把孩子感兴趣的问题放到家庭会议上来解决。

【地点】 坐餐桌旁或围坐在沙发上，但是不可与晚饭同时进行

【有效家庭会议的 9 个步骤】

步骤 1——介绍。“我们即将召开我们的第一次家庭会议，我们将阅读这些步骤并逐一实践，直到我们足够熟练到不需要阅读这些步骤也能完成家庭会议为止。”

步骤 2——谈话棒。“这个谈话棒会在大家之间传递，帮助每个人记住，一次只有一个人能说话，每个人都可以轮到一次，谁想从步骤 3 开始呢？（如果孩子足够大，他们可以轮流阅读这些步骤）**当熟悉家庭会议的步骤后，就可以以致谢/感恩作为开始，步骤 1 和 2 可以不用。**

步骤 3——感恩和致谢。我们中的每一位都要去感谢家里的每一位成员，从我开始，我要感谢_____，因为_____。（给每一个家庭成员致谢，每个人都要致谢）



步骤 4——家庭会议议程。“议程将贴在冰箱上，每个人都可以写下本周想解决的问题。

比如你们注意到：每天早上到了要开车出发的时间时每个人都还没有穿戴好。我们以此为议题来练习如何解决问题。”

步骤 5——关注于解决方案和头脑风暴。“让我们一起来练习一下，谁愿意成为记录员，记下每一个建议吗？”（如果你的孩子不够大，大人可以承担这个工作）“头脑风暴的意思是尽可能多地想出解决方案，头脑风暴产生的所有想法都是好想法（包括不切实际的想法）。我们无需讨论也不评价，只需记录所有的想法”。

步骤 6——鼓励孩子先开始。“有谁愿意先提出一个疯狂的想法吗？”如果没人说话，你需要让他们从疯狂而实用的观点开始，比如说：“那就可以穿着睡衣离开？或者没有准备好的人可以步行？”等。同时也要允许沉默，如果有人反对任何想法，可以说：“现在只是就解决方案进行头脑风暴，所有的想法都将被记录（确保至少有 4 条建议，6 条更好）”。

步骤 7——用 3R1H 评估提出的解决方案。3R1H 是相关、合理、尊重和有帮助。任何人指出任何解决方案不符合相关、合理、尊重、有帮助的原则，我们都要把它去除。我们讨论之后，记录员可以划掉它们。

步骤 8——选择解决方案。“我们可否选择全体都同意的一个或几个解决方案？并试着执行一周，在下次的家庭会议中评估解决方案的效果。”

步骤 9——有趣的活动。“我们将轮流为每一次家庭会议选择结束后的家庭娱乐活动。今晚我们选择字谜游戏。谁愿意为下次提供有趣的家庭娱乐活动？”（**家庭娱乐可以大家一起玩个游戏、吃零食或是每人轮流给大家制作甜点并给大家端上来一起享用。**）