

گفتار ہفتم

جلسات خانوادگی

# جلسات خانوادگی

جلسات خانوادگی در واقع گردهمایی شما و اعضای خانواده‌تان است تا دربارهٔ مسائل خانواده یا برنامه‌های پیش رو به همفکری بپردازید. این جلسات منجر به افزایش همبستگی خانواده، افزایش همکاری و کاهش اختلافات در خانواده، افزایش عشق و احترام متقابل، افزایش سازماندهی خانواده و پیشگیری از بحران‌های پیش بینی نشده خواهد شد.

# روش تشکیل جلسه خانوادگی

جلسات خانوادگی اغلب به صورت هفتگی و به مدت ۱۵ دقیقه تشکیل می‌شود. همه افرادی که در خانواده باهم زندگی می‌کنند می‌توانند در این جلسات شرکت کنند. البته ممکن است بعضی از افراد خانواده با تشکیل جلسه خانوادگی موافق نباشند و نخواهند در آن شرکت کنند، اما حتی اگر دو نفر از اعضا موافق باشند، جلسه را تشکیل دهید. دیگران ممکن است با دیدن نتایج و منافع آن نظرشان تغییر کند. اگر شما در خانواده‌ای زندگی می‌کنید که به هر دلیل تک والد هستید، باز هم تشکیل جلسات خانوادگی توصیه می‌شود. این جلسات به تحکیم ارتباط شما و فرزندانان کمک خواهد کرد.

می‌توان در هر زمان و مکانی که همه اعضا در مورد آن تفاهم دارند این جلسات را برگزار نمود. با همه اعضای خانواده در مورد مناسب‌ترین زمان و مکان برای تشکیل جلسه مشورت کنید. اغلب خانواده‌ها بعد از ظهر یا عصر روزهای جمعه ملاقات می‌کنند تا در مورد برنامه‌های هفته‌ای که در پیشرو دارند برنامه‌ریزی کنند، و معمولاً این جلسات بعد از صرف شام دور میز آشپزخانه یا غذاخوری تشکیل می‌شود.

بهتر است زمان برگزاری جلسات را ثابت نگه دارید، اما کمی انعطاف هم داشته باشید. اگر به هر دلیلی جلسه در زمان مقرر برگزار نشد، آن را به روز بعد موکول نمایید. نکته مهم این است که جلسه هفتگی خانواده را به کلی لغو نکنید حتی اگر لازم باشد آن را در مکانی مانند ماشین تشکیل دهید.

جلسات خانوادگی مانند سایر جلسات مهم نیازمند فردی است که رهبری و ریاست جلسه را به عهده بگیرد و جلسه را پیش ببرد و تصمیمات مهم اتخاذ شده را یادداشت کند. بنابراین بهتر است شما نیز برای جلسات خود رئیس انتخاب کنید. معمولاً در آغاز کار والدین ریاست را به عهده می‌گیرند اما بعدها هر عضوی می‌تواند رئیس بودن را تجربه کند. اگر با ارزش‌های خانوادگی شما مغایرت نداشته باشد حتی فرزندان هم می‌توانند رئیس جلسه باشند.

# قوانین جلسه خانوادگی

۱. در هر زمان فقط یک نفر صحبت کند.
۲. به همه فرصت برای حرف زدن داده شود.
۳. حتما با جملات مثبت و قدردانی از یکدیگر شروع کنید.
۴. به نظر دیگران گوش دهید.
۵. به دیگران نگوئید که نظرشان بی‌مورد است.
۶. از پیام‌هایی که با «من» شروع می‌گردد استفاده شود.
۷. هر کسی در زمان صحبت خودش فقط در مورد یک موضوع صحبت کند.
۸. گوینده کاملا مثبت حرف بزند.
۹. گوینده منظور خود را دقیقا بیان کند.
۱۰. شنوندگی فعال و علاقمندانه باشد.
۱۱. همه به نظرات هم احترام بگذارند.
۱۲. نتایج جلسه را لیست کنید و موافقت همه را بگیرید.
۱۳. می‌توانید دستور جلسه بعد را در پایان همین جلسه یا در طی هفته تعیین کنید و به همه اطلاع دهید.

# جلسه اول برگزاری جلسه خانوادگی

جلسه اول خانوادگی ممکن است کمی دشوار باشد و یا کاری عجیب و غریب به نظر برسد برای این که جلسه اول را بهتر برگزار کنید می‌توانید نکات زیر را مورد توجه قرار دهید:

- اولین جلسه را کوتاه و آسان برگزار کنید.
- موضوعات مفرح برای این جلسه انتخاب کنید.
- ممکن است در آغاز کار این جلسات ساختگی به نظر برسند و نوجوانان رغبتی برای حضور در آن نداشته باشند. اما به یاد داشته باشید که خیلی زود در برگزاری آن مهارت پیدا خواهید کرد و از آن به عنوان راهکاری برای نظم دادن امور خانه استفاده خواهید کرد.