



Een familievergadering houden

In ons volwassen leven vergaderen we wat af. En ook op sommige scholen wordt er met de kinderen vergaderd, bijvoorbeeld wanneer er wordt gewerkt met de methode Vreedzame School. Maar ook thuis kan het heel leuk en zinvol zijn om regelmatig een familievergadering te houden. Een moment samen waarbij iedereen in het gezin de kans krijgt om mee te denken en te beslissen over zaken die iedereen in het gezin aangaan.

In dit document vertel ik je dit kunt aanpakken. Lees het gerust eens door en laat je inspireren om het te doen op de manier die het beste bij jou en je gezin past. Ik wens je veel plezier!

Wat is een familievergadering?

De familievergadering is een vergadering waaraan ieder gezinslid, met uitzondering van de allerjongsten, deelneemt. Er worden onderwerpen besproken die van belang zijn voor iedereen in het gezin, of waar iemand hulp bij kan gebruiken.

Waarom zou ik een familievergadering willen houden?

Allereerst is het ontzettend leuk om op zo'n manier tijd met elkaar te besteden. De familievergadering biedt een tijd waarbij samen stil kan worden gestaan en kan worden gepraat over successen, over dingen die nog beter kunnen en over besluiten die moeten worden genomen. Het helpt de kinderen verschillende vaardigheden beter te ontwikkelen waar ze op school en tijdens hun verdere leven veel baat bij kunnen hebben. Zo leren ze bijvoorbeeld beter luisteren naar elkaar, leren ze compromissen sluiten, worden ze getraind in oplossingen te denken en vinden ze het steeds normaler om stil te staan bij dingen die hen blij maken en waar ze dankbaar voor zijn. Ze zullen zich daarnaast serieus genomen voelen, wanneer ze mee mogen denken over zaken waar ze een steentje aan bij kunnen dragen.

Mogelijke voordelen van het regelmatig doen van dit soort vergaderingen:

- iedereen in het gezin voelt dat zijn/haar mening belangrijk is;
- je oefent om goed naar elkaar te luisteren, zodat je elkaar op een andere manier ook weer beter leert kennen.;
- kinderen worden steeds beter om zich goed uit te drukken en argumenten te gebruiken;
- kinderen leren beter compromissen te sluiten.

Hoe oud moet het kind zijn?

Hoe ouder het kind, hoe gemakkelijker het in eerste instantie is, maar andersom geldt ook dat hoe jonger je dit met een kind oefent, en daarbij aansluit op zijn niveau en belevingswereld, hoe beter kinderen aan deze vorm gewend moeten zijn. Probeer het eens gewoon uit en kijk wat wel en niet werkt.



Maar wat nou wanneer mijn kinderen met allemaal onrealistische wensen of oplossingen komen?

Grote kans dat dit gaat gebeuren, en hoe erg is het? Dat biedt de kinderen ook juist de kans om te leren. Wanneer je je kinderen de vraag voorlegt hoe de kerstvakantie in te vullen, en je vertelt dat er een bepaald budget is, zullen kinderen zelf ontdekken dat niet alles kan wat ze misschien zouden willen. Niets mis mee.

Kortom, Het hoeft echt niet ingewikkeld te zijn. Probeer het eens uit met deze tips en met de ideeën die je er zelf over hebt. De kern is dat de ideeën van alle gezinsleden serieus genomen worden.

Wat heb je nodig?

- Tijd, al hoeft het echt niet lang te duren. Zeker in het begin is het geen gek idee om met een minuut of 20 te beginnen.
- Een plek waar je samen kunt zitten. Kies een plek die voor jullie werkt. Aan tafel, of juist op de bank. Of misschien wel tijdens een wandeling in het bos.
- Pen en papier om de gemaakte afspraken op te schrijven.
- Rolverdeling: een voorzitter en een notulist. Het is logisch dat de volwassenen deze rollen in de eerste vergadering(en) uitvoeren, maar experimenteer ook zeker door deze rollen aan kinderen over te laten, dat is juist leerzaam.

Taken van de voorzitter

- Voorafgaand aan de vergadering bij iedereen polsen wat belangrijke onderwerpen zijn om over te bespreken.
- Aan het begin van de vergadering stelt de voorzitter de agenda vast met iedereen aan tafel. Alle onderwerpen zijn verzameld. Kunnen ze allemaal vandaag worden besproken? Welke zijn voor jullie samen het allerbelangrijkst?
- De voorzitter bepaalt wie er mag praten, het is ook zijn taak dat iedereen voldoende aan het woord komt.

Taken van de notulist

- Opschrijven van de afspraken en de overige dingen die niet vergeten mogen worden.
- In de gaten houden van de tijd.

Welke onderwerpen kun je aan bod laten komen?

Je kunt eigenlijk alles wat binnen jullie gezin belangrijk wordt gevonden, hoe groot of hoe klein ook, op de agenda zetten. Zo kun je bijvoorbeeld brainstormen over de vakantiebestemming, over de invulling van een weekend, wat oma te geven voor haar verjaardag, over de naam van de nieuwe hond of over wat er volgende week gegeten gaat worden. Je kunt samen brainstormen, maar je kunt ook samen een beslissing nemen of samen nadenken over oplossingen voor een groot of klein probleem: jassen die steeds op de grond worden gegooid, welke hobby het best zou passen bij de



oudste zoon, hoe iedereen het beste kan helpen het huis netjes te houden, wie er wanneer de hond uitlaat, etc. Het kan groot of heel klein zijn, als het voor jullie maar belangrijk is.

Voorbeeld hoe je stap voor stap een vergadering kunt doen

Stap 1: Bedenk een of meerdere punten die je met je gezin zou willen bespreken. Je kunt ook alvast je kinderen een op een aanspreken en vragen of ze ideeën hebben.

Stap 2: Je gaat samen aan tafel zitten en je vertelt de reden waarom jullie hier zitten. Wat is je idee bij de vergadering? Wat hoop je dat het oplevert? Het is slim om allereerst samen te bespreken wat de afspraken zijn om alles zo soepel mogelijk te laten verlopen en hoe ervoor gezorgd kan worden dat iedereen iets kan zeggen. Veel kinderen zijn op school al gewend afspraken te maken voor in de klas, en ze weten meestal heel goed wat belangrijk is.

Stap 3: je neemt de agenda erbij, en je begint. Een voorbeeldagenda vind je hieronder, en ook deze kun je weer heel simpel houden.

Stap 4: Na afloop praat je nog even met elkaar over hoe dit ging en hoe iedereen het vond. Wat is er afgesproken? Gaan we het nog een keer doen? Is er dan iets wat we anders doen? Luister naar elkaars input en probeer samen tot de beste oplossing te komen.

Tips:

- Houd rekening met de leeftijd en de behoeften van je kinderen. Laat de vergadering niet te lang duren.
- Zorg voor veel positiviteit. Begin de vergadering bv met een rondje waarin iedereen vertelt waar hij/zij trots op is, wat hij vindt dat goed gaat, en wie iedereen een extra compliment zou geven. Niet iedereen is gewend om op zo'n manier met elkaar te praten en dit vormt een fijne basis om het daarna te hebben over dingen die je graag zou willen veranderen.
- Schrijf gemaakte afspraken op, zodat je hier de volgende vergadering op terug kunt komen.
- Het is logisch dat de ouders in het begin de leiding nemen, maar probeer dit langzamerhand af te bouwen. Ontdek wat er gebeurt en wat voor jullie goed werkt.
- Luister goed naar elkaar, ook wanneer kinderen met onrealistische wensen of oplossingen komen. Hoe kun je samen dan toch tot een goed compromis komen? Ieders inbreng is even belangrijk.
- Kinderen moeten dit echt leren, het is zeker niet gek als het niet altijd goed gaat. Wees een goed voorbeeld voor je kinderen in hoe je omgaat met meningsverschillen of wanneer een discussie te fel wordt. Je kunt een onderwerp altijd even parkeren.



Voorbeeldagenda

Familievergadering van de familie

Aanwezig:

Plaats en tijd:

1. Opening door de voorzitter (welkom)
2. Vaststellen van de agenda (welke punten gaan we vandaag behandelen, welke schuiven we eventueel door?, hoeveel tijd voor elk onderdeel?)
3. Positief rondje
Ik ben trots op....
Ik vind dat we goed doen
Ik geef een compliment aan omdat....
4. Vakantiebestemming (brainstormen)
Wat zou iedereen het liefste willen? We brainstormen samen en schrijven zoveel mogelijk ideeën op. Papa en mama gaan daarna samen verder kijken wat de mogelijkheden zijn.
5. Wat weten we volgende week? (brainstormen)
Ideeën wisselen wat we volgende week gaan eten. In ieder geval: 1 x vis, 2 x zonder vlees, 3 x met veel groenten. Ieder mag z'n voorkeur geven, papa en mama besluiten wat het gaat worden.
6. Cadeau ideeën oma (besluiten)
Oma is volgende maand jarig. Wat gaan we haar geven?
7. Rondvraag: wie wil er nog iets zeggen?
8. Korte herhaling afspraken, wie gaat wat doen?
9. Volgende vergadering plannen
10. Afsluiting

Ik hoop dat dit document je enthousiast heeft gemaakt om samen een familievergadering uit te gaan proberen. Laat je inspireren, maar ga vooral op zoek naar wat voor jullie werkt. Heb je nog verdere vragen of wil je met me delen hoe de familievergadering is bevallen? Ik hoor het graag!

Hartelijke groeten,

Renata Roos – klimRoos Coaching

info@klimrooscoaching.nl