

MAI 2020

SCHULSOZIALARBEIT PRIMARSCHULEN BEZIRK AFFOLTERN A.A.

# THEMEN-INPUT FAMILIENRAT- EINE CHANCE

## HIGHLIGHTS & NEWS

### In Emotionen wurden noch nie Konflikte gelöst

Darum besprechen Sie das Thema erst wieder, wenn Sie sich beruhigt haben.

### Unterstützung für den Familienrat

Lassen sich in einem Familienrat nur schwer Lösungen finden, kann eine Drittperson den Familienrat unterstützen.

*Wie beispielsweise durch das KjZ ([www.ajb.zh.ch](http://www.ajb.zh.ch)) oder die Schulsozialarbeit*

## Kurz und Knapp - Der Familienrat

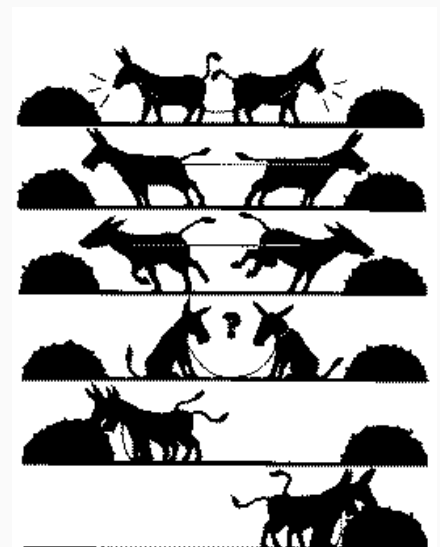
Streit gehört in jeder Familie dazu. In dieser aussergewöhnlichen Zeit sicher noch einmal mehr als sonst. Jetzt wo alle viel zu Hause sind und sich Momente eigener Ohnmacht sowie Frustration über die jetzige Situation häufen, ist dicke Luft und schlechte Stimmung im Haus die Folge. Es ist nicht leicht, innerhalb der Familie alle Interessen unter einen Hut zu bekommen. Damit diese Stimmung jedoch nicht die Oberhand gewinnt, möchten wir Ihnen die Methode des Familienrates vorstellen. Wie bei allem macht auch hier viel Übung die Meisterin und den Meister. Probieren Sie es einfach einmal aus!

Ein Familienrat oder eine Familienkonferenz an der alle Familienmitglieder gleichberechtigt reden dürfen, aber auch zuhören müssen, diskutiert Konflikte offen und hilft oft gemeinsam Kompromisse zu finden. Diese werden auch häufig einfacher eingehalten, da sie in einem gemeinsamen Prozess formuliert wurden, in dem sich alle Familienmitglieder gleichermaßen eingebracht und gehört fühlen.

Im Familienrat lassen sich aber nicht nur aktuelle Konflikte lösen, sondern auch gemeinsam Regeln erarbeiten für Themen wie Sackgeld, Ausgangszeiten, Verteilung der Hausarbeit, Handy-/ Gamezeiten oder Hausaufgaben.

Ebenfalls bietet der Familienrat die Möglichkeit, gemeinsam die Woche zu planen, Familienzeiten zu vereinbaren sowie über lustvolle und frustrierende Momente der Woche zu sprechen.

Viel Spass beim Erleben und Ausprobieren!



# Familienrat - Wichtige Regeln für das Gelingen

## IMMER ZUR GLEICHEN ZEIT

Die Familienkonferenzen sollten jeweils zum gleichen Zeitpunkt stattfinden, beispielsweise am Sonntag nach dem Frühstück. Achten Sie darauf, dass Sie genügend störungsfreie Zeit einplanen.

## DAUER

Die Familienkonferenz wird in ihrer Länge auf das jüngste Kind abgestimmt:

3-5 Jahre max. 30 Minuten

6-8 Jahre max. eine Stunde

8-10 Jahre max. 1,5 Stunde

Als Maximalzeit sollten zwei Stunden auch in höherem Alter nicht überschritten werden

## KEINE STÖRUNGEN WÄHREND DEM FAMILIENRAT

- **Medien** sind während der Sitzung **verboten** (Handy, Fernseher, telefonieren, elektronische Spiele...)
- **Besucher** sind während dem Familienrat **nicht erwünscht** (keine Telefonate, Türklingel ignorieren...)

## FAMILIENTAGEBUCH

Führen Sie ein Familientagebuch.

Es dient dazu, Ihre Familienkonferenzen zu protokollieren (auch als Notizblock und Terminkalender). Nach einer Familienkonferenz ist das Familientagebuch für alle frei einsehbar. Halten Sie auch die während der aktuellen Familienkonferenz getroffenen Entscheidungen darin fest!

## JEDER UND JEDE IST GLEICHWERTIG

- Alle Themen sind erlaubt - Wünsche, Klagen, Probleme, Pläne, Mithilfe im Haushalt, Taschengeld, Finanzen, Essen ...
- Jeder darf ausreden und wird gehört, ohne unterbrochen zu werden.
- Jeder wird pro Thema nach seiner Meinung gefragt und darf gleichberechtigt abstimmen. Alle Stimmen haben dasselbe Gewicht!
- Betroffene Entscheidungen müssen nach Mehrheitsbeschluss von jedem angenommen werden. Die Entscheidungen sind bis zur nächsten Familienkonferenz gültig. Vorher werden sie NICHT diskutiert!

## DER FAMILIENRAT MUSS GELEITET WERDEN

Im einheitlichen Wechsel darf jeder die Familienkonferenz leiten. Wer leitet, achtet darauf, dass wirklich jedes Familienmitglied seine Anliegen, seine Probleme ansprechen kann und alle anderen aufmerksam zuhören. Hilfreich: Wer redet hat einen Stein oder eine Murmel, eine Feder, eine Sanduhr ... in der Hand.

## HIGHLIGHTS & NEWS

### Ich- Botschaften

Sprechen Sie von SICH.

Beschreiben sie IHRE Gefühle dabei. Beschreiben Sie IHREN Wunsch für die Zukunft.

Dies kann Wunder bewirken.

### Links zum Thema Familienrat

Sie finden Diverses auf google, beispielsweise:

<https://www.elternwissen.com>  
(Suchwort: Familienkonferenz)

### Links des Kantons

<https://www.fuerslebengut.ch>  
[www.ajb.zh.ch/corona](http://www.ajb.zh.ch/corona)  
[www.lernentrotzcorona.ch](http://www.lernentrotzcorona.ch)

## Kontakt

Schulsozialarbeit  
PS Obfelden

Patrizia Pedone  
079 614 68 73

Pascal Mumenthaler  
079 100 38 12

[schusozialarbeit@primarobfelden.ch](mailto:schusozialarbeit@primarobfelden.ch)