

Schemalagda snack

Utrustning: Bokad tid. Bokad plats. Pratbok. Kalendrar - din egen och familjens. Äggklocka. Te eller kaffe.

Syfte med detta är att du och din partner ska kunna prata och planera era liv och för att pratet verkligen ska äga rum mellan fyra ögon. Något vi märker i vår verksamhet är att livspussel i familjer är svårt att få ihop. Allt mindre tid och allt fler uppgifter snurrar allt fortare kring familjerna. För att råda lite bot på detta kan detta tips vara ett steg i rätt riktning.

Schemalägg pratstunder då du och din partner kan prata ostört. Barn, telefon och bildskärmar ska vila och pratet ska få ta plats. Var och en har ansvar att förbereda sig kring ett eller flera teman som redan från start skrivs upp i Pratboken. I demokratisk ordning har båda bokat in Snacket i god tid. Flera Snack kan med fördel ha bokats in, då tid går snabbt. En timme kan vara lämplig tid att avsätta för Snack. Då kan paret exempelvis ställa äggklockan på 25 minuter per "tema"/ett "tema" per partner.

När äggklockan har ringt och timmen är slut tackar ni varandra för det här Snacket. Nästa Snack är ju förhoppningsvis redan schemalagt. Om båda är överens om att fortsätta en halvtimme till med Snacket kan det vara ok. Längre tid än så kan dock vara utmattande.

Poängen med att ha tidsbegränsning är att båda parter har ansvar i att begränsa sig och att hela tiden försöka hålla fokus på temat, gärna i lyssnarposition.



Partner 1

- Min agenda
- x
- y
- z
- Vad har vi kommit överens om
- Vem har ansvaret



Partner 2

- Din agenda
- x
- y
- z
- Vad har vi kommit överens om
- Vem har ansvaret



Barnen

- Barnens agenda
- Kul saker att göra ihop med föräldrarna
- Mina ansvarsuppgifter