



# Familjekontrakt

*Vi lägger vårt fokus på att uppmärksamma varandras behov och önskningsar. Vi påpekar inte ideligen varandras brister och fel. Istället ser vi varandras ljusa sidor (som vi lätt glömmer bort). Vidare har vi varje dag MINST ½ timmes kvalitetskonversation som i första hand bygger på respektfullt lyssnande. Då stänger vi av teven och avslutar alla aktiviteter. Under vår gemensamma kvalitetstid sopar vi inte saker under mattan. Vi talar om saker som **verkligt berör** oss och som är **viktiga** för oss. Vi ger alla lika mycket tid till att uttrycka sig och när denna person har sin tid är alla andra tysta och lyssnar uppmärksamt (oavsett reaktioner och känslor som kommer upp).*

*Familjemedlemmarnas underskrifter:*

Ort och datum: \_\_\_\_\_