

Karta Rodzinnych Postanowień

data wypełniania:

Postanowienie

Kiedy to zrobimy?

Czy to zrobiliśmy?

Karta Rodzinnych Postanowień

instrukcja wypełniania

- 1. Kartę najlepiej wypełniać raz w miesiącu.*
- 2. Cała rodzina wspólnie zasiada przy stole.*
- 3. Wyłączamy telewizor.*
- 4. W kolumnie „Postanowienie” zapisujemy nasze postanowienia. Możemy to zrobić w następujących kategoriach (ale oczywiście można posłużyć się swoimi kategoriami):*
 - a. rzeczy do zrobienia w domu (np. pomalujemy pokój)*
 - b. nasze relacje (np. porozmawiamy o naszej ostatniej kłótni, albo o tym, dlaczego tata zawsze wrzuca torebkę z herbaty do zlewu, a nie do kosza, chociaż mama ciągle mu o tym przypomina)*
 - c. wzajemna pomoc (np. pomożemy synowi skleić model)*
 - d. wspólna nauka / rozwój / kultura (np. idziemy do teatru)*
 - e. wspólne świętowanie (np. odwiedzimy babcię z okazji jej urodzin)*
 - f. wspólna rozrywka (np. wspólnie obejrzymy film)*
- 5. W kolejnej kolumnie zapisujemy datę kiedy lub do kiedy to zrobimy.*
- 6. W kolejnym miesiącu podsumowujemy wykonanie zadań przed wypełnieniem kolejnej karty.*
- 7. Kartę możemy wypełniać również w sposób ciągły. To znaczy wykonane zadania po prostu skreślamy i dopisujemy nowe.*