



Familieaftale!

En lille aftale, hele familien er med til at lave - og kan se. Det vigtigste er ikke, hvor stram den er, men at den er lavet sammen.

Sæt jer ned en rolig stund og lav aftalen sammen. Brug 30–45 minutter. Skriv den med barnets egne ord, hæng den på køleskabet, og tag den frem igen, når noget skal justeres. En aftale, barnet selv har formet, holder længere end en regel givet ovenfra.

1

Sæt jer ned sammen

Vælg et tidspunkt uden travlhed. Det her er ikke en straf, men en fælles plan.

2

Udfyld punkterne sammen

Lad barnet være med at formulere. Det, man selv har sagt, er lettere at holde.

3

Hæng den op

På køleskabet eller opslagstavlen - et sted, alle kan se den.

4

Tag den op igen

Aftal en dato, hvor I kigger på den sammen og justerer, hvad der ikke virkede.

Husk de voksne

Aftalen gælder også jer. Når de voksnes telefoner følger de samme rammer ved bordet og før sengetid, holder aftalen næsten af sig selv.



Vores skærmaftale'

Hvornår er der skærm hos os?

Fx: i weekenden formiddag, eller en kort stund efter middagsluren – ikke om morgenen.

Hvornår sover skærmen – og hvor?

Fx: skærmen sover i køkkenet, slukkes en time før sengetid og kommer aldrig på værelset.

Hvad ser vi sammen?

Fx: vi ser det sammen og taler om det – én voksen med, når der ses skærm.

Hvad gør vi i stedet, når vi keder os?

Fx: tre ting fra hverdagskortene – en hule, en gåtur, dej i vasken.

Hvad gælder også for de voksne?

Fx: ingen telefon ved bordet · vi lægger den væk, når vi henter og putter.

Underskrift barn

Underskrift voksen



Det, der får aftalen til at holde

- Hold den kort - en aftale, ingen kan huske, er ingen aftale.
- Lad barnet formulere med egne ord, så bliver den deres.
- De voksnes telefoner følger de samme rammer - ellers smuldrer den.
- Justér frem for at droppe den, når noget ikke virker.

Lavet sammen - holdt sammen

Det vigtigste ved en familieaftale er ikke reglerne. Det er, at I lavede dem sammen.