



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 mobilaftale

Hvornår er mobilen tændt – og hvornår er den fri?

Fx: ikke under lektier og måltider · fri i weekenden formiddag.

Hvor sover mobilen om natten?

Fx: i køkkenet, aldrig på værelset · lægges væk en time før sengetid.

Hvilke spil og apps – og hvad koster de?

Fx: PEGI tjekket sammen · ingen køb uden at spørge.

Hvad gør vi, hvis noget føles ubehageligt?

Fx: vi siger det til hinanden – og mobilen tages ikke som straf.

Hvad gælder også for de voksne?

Fx: ingen telefon ved bordet

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.