



Vores genstart!

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.

Den ene ting, vi ændrer nu

Fx: telefonerne ligger væk under aftensmaden – også de voksnes.

Sådan gør vi det konkret

Fx: en kurv i entreen, hvor alle telefoner lægges kl. 18.

Hvornår kigger vi på det igen?

Fx: om to uger taler vi om, hvordan det gik.

Underskrift barn

Underskrift voksen