



HUSFREDAVTALEN

Denne avtalen gjelder mellom:

Barn/tenåring

og

Foreldre/foresatte

Foreldre/foresatte

har lovet å holde seg til følgende regler:

Tid:

(For eksempel spillefriday, spiledag, antall timer per dag/uke)

Penger

(For eksempel penger til nye spill, betaling per spill, per dag, per uke, per måned)

Andre regler:

(For eksempel: Ikke spille ved måltider, spilling skal gjøres i fellesrom, ikke spille siste timen før leggetid, mindre spill i ukedager enn helger)

Belønning:

(For eksempel: Mer spilletid, familien spiller spill sammen, andre aktiviteter som familien liker å gjøre sammen)

Evt. konsekvenser ved brudd på avtalen:

Barn/tenåring

har lovet å holde seg til følgende regler:

Tid:

(For eksempel spillefriday, spilledag, antall timer per dag/uke)

Penger:

(For eksempel penger til nye spill, betaling per spill, per dag, per uke, per måned)

Andre regler:

(For eksempel: Ikke spille ved måltider, spilling skal gjøres i fellesrom, ikke spille siste timen før leggetid, mindre spill i ukedager enn helger)

Belønning:

(For eksempel: Mer spilletid, familien spiller spill sammen, andre aktiviteter som familien liker å gjøre sammen)

Evt. konsekvenser ved brudd på avtalen:

Skal evalueres etter

uker

Signaturer fra avtalepartene:

Barn/tenåring

Foreldre/foresatte

Veiledning til skjema

Vær tydelig

Vær tydelig på at avtalen gjelder i denne familien. Dersom barnet har foreldre som bor hver for seg, forsøk å motivere til samme dialog begge steder.

Vær realistisk

Det kan være smart å inngå avtaler og individuelle forpliktelser for den enkelte. Innholdet i avtalen må være realistisk og det er viktig å ikke overdrive. Avtalen skal tilpasses barnet, ungdommen eller den voksne i familien. Er det flere barn/ungdommer i husstanden bør dere inngå en kontrakt med hver av dem, slik at krav og belønninger passer hver enkelt.

Forberedelser:

Det er viktig at dere forbereder dere godt før dere starter arbeidet med en Husfredavtale. Da øker sjansene for at dere får i stand en god avtale som alle i familien vil ønske å etterfølge. Her er noen tips:

- Planlegg et tidspunkt for når dere skal ta en samtale/diskusjon og lage innhold til deres avtale. Det kan være greit å sette av minimum en time. Hvis det begynner å «koke» litt, eller noen blir lei seg, så ta en pause. Men bli enige om når dere skal møtes igjen for å diskutere videre.
- Bli enige om noen regler for hvordan dere skal snakke sammen, før dere starter diskusjonen. Det er viktig å lytte, ikke avbryte og la alle få snakke for seg og gjøre seg ferdig. La alle få fortelle hva de opplever som positivt eller problematisk med å spille.
- Før dere starter diskusjonen kan dere gjerne se [filmen](#) som ligger her på siden.

Slik går dere fram:

- Gjennomfør en refleksjonsrunde over hvilke konsekvenser den enkeltes spillemønster kan ha for de andre i familien.
- Reflekter over konsekvensene dersom en av dere spiller mindre eller prioriterer annerledes. Hva tenker og føler den enkelte om det?
- Bruk gjerne [dilemmaene](#) som eksempler på situasjoner som oppstår.
- Alle må være enige om avtalens innhold. Det vil si at alle må gi noe, men også kunne oppleve at det er en gevinst eller fordel med å inngå avtalen.
- Det er ikke sikkert at dere klarer å etablere Husfredavtalen i det første møtet, men da er det greit å bestemme neste møtetidspunkt før dere avslutter. Det kan også være greit at hver enkelt har litt tid til å tenke gjennom det som er sagt, før dere underskriver.

Avtal og følg opp belønninger og konsekvenser

Å inngå en avtale innebærer en forpliktelse for alle parter. Det kan være motiverende med belønning når dere opplever at avtalen fungerer etter sin hensikt. Dersom avtalen brytes, vil det i noen familier være tilstrekkelig å korrigere den det gjelder, mens det for andre kanskje kan bli nødvendig med strengere konsekvenser eller utelatelse av belønning. Det er viktig at hver familie finner sitt nivå. En eventuell konsekvens må ses i lys av avtalebruddet og være gjennomførbar. Vær konsekvente og følg de reglene dere har blitt enige om. Er det ting som ikke fungerer så bra som dere trodde, kan dere reforhandle avtalen senere.

Oppfølging av avtalen

Etter en tid, for eksempel 6 uker, kan det være greit å evaluere avtalen. Sett av tid, og la alle få si hva som er bra og hva som ikke er så bra. Dersom det er avtalepunkter eller forpliktelser som ikke fungerer etter sin hensikt, gjør endringer. Husk bare at alle må være enige og signere på det.

Dersom dere blir enige om en avtale, ta gjerne en diskusjon om dere vil dele avtalen med andre familier, klassen eller venner.