



HUSFREDAVTALEN

Denne avtalen gjeld mellom:

Barn/tenåring

og

foreldre/føresatte

Foreldre/foresatte

har lova å halde seg til følgjande reglar:

Tid:

For eksempel fridag frå spel, speledag, talet på timar per dag eller veke.

Pengar

For eksempel pengar til nye spel, betaling per spel, per dag, veke eller månad.

Andre reglar:

For eksempel ikkje å spele under måltid, speling skal skje i fellesrom, ikkje spele siste timen før leggetid, mindre spel i vekedagar enn i helger.

Påskjøning:

For eksempel meir speletid, familien spelar saman, andre aktivitetar som familien likar å gjere saman.

Eventuelle konsekvensar ved brot på avtalen:

Barn/tenåring

har lova å halde seg til følgjande reglar:

Tid:

For eksempel fridag frå spel, speledag, talet på timar per dag eller veke.

Pengar:

For eksempel pengar til nye spel, betaling per spel, per dag, veke eller månad.

Andre reglar:

For eksempel: Ikkje spele under måltid, speling skal skje i fellesrom, ikkje spele siste timen før leggetid, mindre spel i vekedagar enn i helger.

Påskjøning:

For eksempel: Meir speletid, familien spelar saman, andre aktivitetar som familien likar å gjere saman.

Eventuelle konsekvensar ved brot på avtalen:

Skal evaluerast etter

veker

Signatur frå avtalepartane:

Barn/tenåring

Foreldre/føresatte

Rettleiing til skjema

Ver tydeleg

Ver tydeleg på at avtalen gjeld i denne familien. Dersom barnet har foreldre som bur kvar for seg, prøv å motivere til same dialog begge stader.

Ver realistisk

Det kan vere smart å inngå avtalar og individuelle forpliktingar for den einskilde. Innhaldet i avtalen må vere realistisk, og det er viktig ikkje å overdrive. Avtalen skal tilpassast barnet, ungdomen eller den vaksne i familien, Er det fleire barn eller ungdomar i husstanden, bør de inngå ein kontrakt med kvar av dei slik at krav og påskjøning passar kvar einskild.

Førebuing:

Det er viktig å førebu seg godt før de startar arbeidet med Husfredsavtalen. Då aukar sjansen for at de får ein god avtale som alle i familien ønskjer å følgje. Her er nokre tips:

- Planlegg tidspunkt for ein samtale om innhald i avtalen de skal lage. Det kan vere greitt å setje av minimum ein time. Ta ein pause dersom det begynner «å koke» litt, eller nokon blir lei seg. Bli likevel samde om når de skal møtast att for å diskutere vidare.
- Før de startar diskusjonen, prøv å bli samde om nokre reglar for korleis de skal snakke saman. Det er viktig å lytte og ikkje avbryte – lat alle få snakke seg ferdige. Lat også alle få fortelje om kva dei opplever som positivt eller problematisk med å spele.
- Før de startar diskusjonen – sjå gjerne [filmen](#) som ligg på denne sida.

Slik går de fram:

- Gjennomfør ein runde med refleksjonar om kva konsekvensar den einskilde sitt spelemønster kan ha for andre i familien.
- Tenk gjennom konsekvensane dersom ein spelar mindre eller prioriterer annleis. Kva tenkjer og føler den einskilde om det?
- Bruk gjerne [dilemma](#) som eksempel på situasjonar som oppstår.
- Alle må vere samde om innhaldet i avtalen. Det vil seie at alle må gi noko, men også at dei opplever at det er ein gevinst eller fordel ved å inngå avtalen..
- Det er ikkje sikkert at de klarer å etablere Husfredavtalen i det første møtet. Då kan det vere greitt å avgjere tidspunktet for neste møte før de avsluttar. Det kan også vere lurt at kvar einskild brukar litt tid til å tenkje gjennom det som er sagt før de skriv under avtalen.

Avtal og følg opp påskjøningane og konsekvensane

For alle partar følgjer det ei forplikting å inngå ein avtale. Det kan vere motiverande med påskjøning når de opplever at avtalen fungerer som den skal. Dersom avtalen blir broten, vil det i nokre familiar vere tilstrekkeleg å korrigere den dette gjeld. I andre tilfelle kan det bli nødvendig med strengare reaksjonar eller å miste påskjøning. Det er viktig at kvar familie finn sitt eige nivå. Ein eventuell konsekvens må vurderast i lys av brotet på avtalen, og må vere mogleg å gjennomføre. Ver konsekvente og følg dei reglane de var samde om. Er det noko som ikkje fungerer så bra som de rekna med, kan de forhandle om igjen avtalen seinare.

Oppfølging av avtalen

Etter ei tid, for eksempel seks veker, kan det vere greitt å evaluere avtalen. Set av tid, og lat alle få seie kva dei meiner er bra og kva som ikkje er bra. Gjer endringar dersom det er punkt i avtalen eller forpliktingar som ikkje fungerer slik dei skal. Hugs at alle må vere samde, og signer på det.

Dersom de blir samde om ein avtale, ta gjerne ein diskusjon om de vil dele avtalen med andre familiar, klassen eller vener.