Vi sätter oss ner

- avtal om familjens digitala välbefinnande

INSTRUKTIONER

a) Samla alla familjemedlemmar till ett lugnt ställe.

b) Var och en funderar först på vad som är viktigt för hen när vi tänker på användningen av digitala enheter.
Det är bra att göra anteckningar. Anteckna allt som ni kommer att tänka på.

c) Var och en får i tur och ordning berätta om en omständighet som är viktig för hen och anteckna det i rutan nedanför.

d) Fortsätt så här tills ni inte längre kommer på nya omständigheter som är viktiga för er.

Pro Tip!

Lyssna på varandra i lugn och ro under samtalet. När ni berättar om sådant som är viktigt för er, försök motivera varför det är viktigt. T.ex.

- "Jag tycker att det skulle vara trevligt att vi inte bläddrade på telefonerna när vi äter. Kan vi lägga telefonerna till exempel i en särskild låda när vi är i matbordet?"
- "Jag kopplar bäst av om jag får genast spela lite när jag kommit hem från skolan. Jag läser nog mina läxor efter det."

Namn:

Det är viktigt för mig att

Namn:

Det är viktigt för mig att

Namn:

Det är viktigt för mig att

Namn:

Det är viktigt för mig att

VÄND

e) Samtala sedan

- Kan familjemedlemmarnas tankar jämkas samman eller finns det tankar som står i konflikt med varandra? Då ska ni prata om hur ni löser konflikten.
- Kommer ni att tänka på någonting annat som ni vill lägga till avtalet om välbefinnande? Kan ni till exempel göra mer trevliga saker tillsammans?

f) Kom också överens om när ni behandlar avtalet på nytt och pratar om hur avtalet fungerar.

Vårt avtal om välbefinnande

Vi går igenom hur vårt avtal om digitalt välbefinnande har fungerat

_____ (datum)

Vi har bestämt det här tillsammans

Underskrifter: _____

Datum: _____