מכון אדלר
עמותה לשינוי חברתי



הסכם מסכים משפחתי

שם המתבגר/ת: _____ תאריך: _____ נבדוק שוב את ההסכם בתאריך: _____

1. על מה ההסכם שומר?

אנחנו רוצים לשמור על:

- ☐ שינה
- ☐ לימודים ובית ספר
- ☐ קשר משפחתי
- ☐ זמן ליוא מסך
- ☐ קשרים חברתיים
- ☐ חבריות ורוגע
- ☐ אחר: _____

2. מתי המסך בשימוש?



בימי לימודים: _____

בסופי שבוע / חופשות: _____

במצבים מיוחדים, למשל משחק קובצתי או שיחה עם חברים: _____

3. מתי המסך לא בשימוש?



לפני שינה: _____

בזמן ארוחת / זמן משפחתי: _____

בזמן שיעורי בית, למידה או התארגנות: _____

מקום הטלפון בלילה, אם מתאים לבית: _____

4. איך מסיימים שימוש במסך?



כמה זמן מראש ירינתן ההברה? _____

מה לא מתתילים אחרי הזמן שסוכם?
למשל: משחק חדש, פרק נוסף, שיחה חדשה.

_____

מה הפעולה הראשונה אחרי סיום המסך? _____

5. מה האחריות של המתבגר/ת?



אני אנסה:

- ☐ לעצור בזמן שסוכם
- ☐ לא להתחיל משחק / פרק / שיחה / דשים אחרי הזמן שסוכם
- ☐ להודיע אם אני באמצע משהו שצריך לסיים
- ☐ לשמור על שינה והתארגנות לבוקר
- ☐ אחר: _____

6. מה האחריות של ההורה?



אנחנו נסמה:

- ☐ להזכיר מראש ולא ברגע האחרון
- ☐ להיות בזמן ורוגע כבל האסוכר
- ☐ לא לבטל את רגז קוהצמו לי פנסך
- ☐ להיות עקביים בנימל מסכים
- ☐ לבדוק מחדש את ההסכם אם הוא לא עובד
- ☐ אחר: _____

7. מה קורה אם קשה לעמוד בהסכם?



אם ההסכם לא מתקיים, התנובה תהיה ידועה מראש וקשורה ישירות להסכם.

נסכם ש:

אפשרויות לדוגמה:

- ☐ תזכורת וחזרה להסכם
- ☐ בדיקה מחדש של ההסכם ליום הבא
- ☐ הענבת הטלפון למקום שסוכם בלילה
- ☐ שיחה קצרה בזמן רגוע
- ☐ אחר: _____

8. חתימה



הורה/ים: _____

מתבגר/ת: