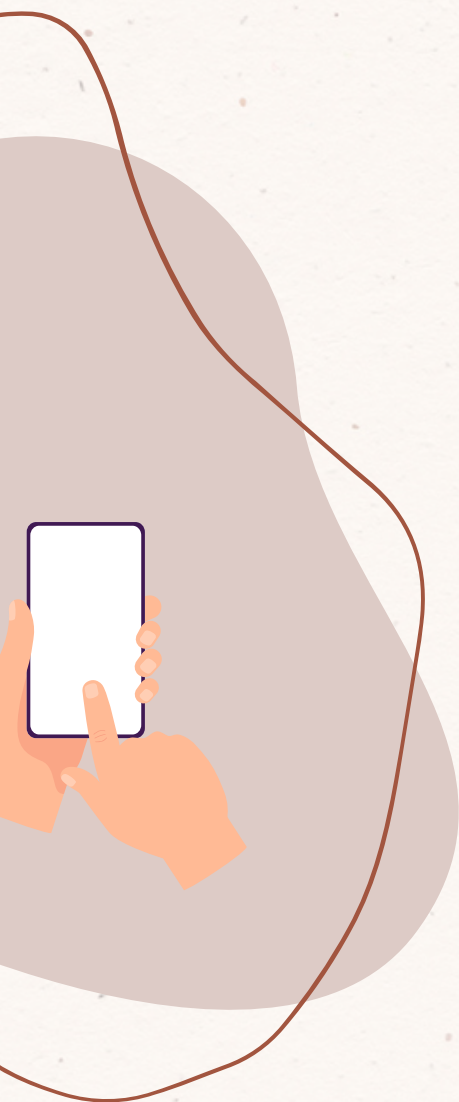


MARRËVESHJE FAMILJARE PËR RRUHËN E EKRANIT





PSE EKZISTON KY TOOLKIT KOHA ME EKTRAN SHPESH KTHEHET NË DEBAT TË PËRDITSHËM, SIDOMOS ME ADOLESHENTËT.

KY TOOLKIT ËSHTË KRIJUAR PËR TË:

- ulur konfliktet
 - mbrojtur gjumin
 - rritur bashkëpunimin
 - pa bërtitje, pa luftë pushteti
- Ne nuk heqim telefonin.
Ne vendosim rregulla të qarta dhe të qeta.

SI FUNKSIONON

- Ndryshime të vogla për 7 ditë
- Rregulla të qarta + zbatim i qëndrueshëm
- Biseda të shkurtra, jo ligjërata

REZULTATI:

- më pak debate
- mbrëmje më të qeta
- adoleshenti e di çfarë pritet



FREE 7-DAY SCREEN-TIME RESET TOOLKIT FOR PARENTS OF TEENS (13–17)

PSE PO E BËJMË KËTË? (1 fjali)
Ne po e bëjmë këtë sepse:

KUR LEJOHET EKRANI? (RREGULLA KOHORE)

Ekrani lejohet pasi të mbarohen përgjegjësitë:

- ☐ detyrat ☐ punët e shtëpisë ☐ angazhime ☐ të tjera: _____
- Ditët e javës: ekrani mbaron në _____
- Fundjava: ekrani mbaron në _____
- Paralajmërim: 10 minuta para mbylljes

KU PËRDORET EKRANI? (VENDI)

- Vetëm në hapësira të përbashkëta (sallon, kuzhinë)
- ~~X~~ Jo ekran në dhomën e gjumit
- ~~X~~ Jo ekran gjatë ushqimit
- Telefoni karikohet natën jashtë dhomës së gjumit



KUR ADOLESHENTI KUNDËRSHTON

Rezistenca e adoleshentëve është normale.
Detyra jote është ta mbash kufirin pa e
përshkallëzuar situatën.

Përgjigjja me 3 hapa (në moment):

- Prano ndjenjat
- Mbaj kufirin (rregullin)
- Jep një zgjedhje të vogël (pak kontroll)

Thuaji me zë të qetë, pa debat:

- “E kuptoj që është e vështirë. Rregulli mbetet.”
- “Nuk po e diskutojmë tani. Flasim kur të qetësohemi.”
- “Nuk jam kundër teje. Jam përgjegjëse për ty.”
- “Ekrani mbaron në _____. Ti zgjedh çfarë bën më pas.”

Kur thotë:

- Të gjithë të tjerët e kanë
- → “Familja jonë ka rregullat e veta.”
- “Nuk më beson”
- → “Besimi rritet me qëndrueshmëri.”
- “Është e padrejtë”
- → “Mund të ndihesh kështu. Rregulli mbetet.”

If Rules Are Broken TAKE ACTION!

KUR RREGULLAT THYHEN (PA BËRTITJE)

Rregulli i artë:

✗ pa dënime në nerva

✗ pa ligjërata të gjata

- ✓ qetësi
- ✓ pasoja të qarta
- ✓ rifillojmë nesër

Rregullat funksionojnë vetëm kur pasojat janë:

✓ të qarta ✓ të parashikueshme ✓ të qeta

E rëndësishme: nuk po përpiqesh të “fitosh”.
Po i mëson qëndrueshmëri.

Shkalla e pasojave:

- 1) Një kujtesë VETEM 1 herë
- 2) Nëse injorohet “Ekрани ndalet ditën tjetër derisa të mbarohen detyrat”
- 3) Nëse debati vazhdon “Ekрани mbyllet për sot”
- 4) Nëse ka fshehje vetëm hapësira të përbashkëta + mbyllje më herët nesër”

Rregulli i artë:

Mos vendos dënime të reja kur je i/e nervozuar.

Mos bëj ligjërata të gjata.

Vetëm zbato rregullin me qetësi dhe nesër e nisni nga e para.



WEEKLY SUCCESS Planner

Data:



2 Prioritetet e mia kryesore

Zgjidh 2 zona pa ekran (KU)

- ☒ Dhoma e gjumit (sidomos natën)
- ☒ Ushqimet / tavolina

Ndryshim orari (KUR)

Së pari përgjegjësitë
→
pastaj ekrani

CLEAR RULES

- ☐ Ne përdorim ekranet me respekt (pa fjalë të këqija, pa bërtitje).
- ☐
- ☐ Pa fshehje ose gënjeshtër — nëse ndodh, bëjmë reset me pasoja të qarta.
- ☐
- ☐

Pengesat:

Cila pjesë ishte më e vështira?

Shpërqendrimet:

Hapat që do të ndërmarr:

Çfarë duhet rregulluar?

ÇFARË E ZËVENDËSON EKRANIN? (ZGJIDH 5)

Zgjidh aktivitete që adoleshenti i pranon realisht:
Muzik -dush- shëtitje- palestër- vizatim- gatim-
telefonatë me mik - pushim

1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ 5) _____

SCREEN- TIME RESET AGREEMENT

Data: _____



Ne biem dakord ta provojmë këtë plan për ____ ditë
dhe ta rishikojmë së bashku.

KUR

Ekrani lejohet pasi të mbarohen
përgjegjësitë (detyrat / punët e
shtëpisë / angazhimet).

Ditët e javës: ekrani mbaron në _____

Fundjava: ekrani mbaron në _____

KU

Ekranet përdoren vetëm në hapësira
të përbashkëta
(sallon/kuzhinë/zonë ngrënie).
Pa ekrane në dhomat e gjumit.
Pa ekrane gjatë ushqimit / në
tavolinë.
Pa ekrane në banjë / gjatë
udhëtimeve të shkurtra.

NËSE RREGULLAT THYHEN

- ☐ Një kujtesë
- ☐ Nëse injorohet → ekrani ndalet
ditën tjetër derisa të mbarohen
detyrat
- ☐ Nëse debati vazhdon → ekrani
mbyllet për sot
- ☐
- ☐ Nëse ka fshehje/gënjeshtër →
vetëm hapësira të përbashkëta +
mbyllje më herët nesër

SI?

Pajisjet karikohen gjatë natës në:

Kufizime opsionale
për aplikacione/lojëra:

Marrëveshje të tjera:

MARRËVESHJA FINALE

Nënshkrimi i prindit: _____ Data: _____

Nënshkrimi i adoleshentit: _____ Data: _____