

Nasza umowa cyfrowa

dziecko: rodzic:

Ta umowa pomaga nam bezpiecznie korzystać z telefonu. Obowiązuje obie strony. Możemy ją zmieniać, gdy razem tak ustalimy.

Opiera się na Treningu STER: **Samokontrola** · **Technologia** · **Emocje** · **Relacje**.



Ja, dziecko, obiecuję

- ☐ Telefon śpi w nocy poza moim pokojem.
- ☐ Nie używam telefonu przy jedzeniu.
- ☐ Gram najwyżej godziny dziennie.
- ☐ Nowe aplikacje instaluję po rozmowie z rodzicem.
- ☐ Mówię, gdy coś mnie niepokoi.
- ☐ Nie podaję nikomu kodów ani haseł.
- ☐ Nie wysyłam swoich zdjęć osobom, których nie znam na żywo.
- ☐



Ja, rodzic, obiecuję

- ☐ Nie czytam Twoich chatów bez pytania.
- ☐ Nie krzyczę, gdy powiesz mi o problemie.
- ☐ Też odkładam telefon przy jedzeniu.
- ☐ Pytam, zanim wrzucę Twoje zdjęcie do internetu.
- ☐ Wyjaśniam, dlaczego coś blokuję.
- ☐
- ☐

Gdy coś pójdzie nie tak: każdy może się pomylić. Rozmawiamy spokojnie, szukamy rozwiązania i w razie potrzeby zmieniamy zasady. Nikt nie zostaje ukarany za to, że powiedział prawdę.

Czas bez telefonu

od do

Telefon śpi w nocy

.....

Gdy dzieje się coś złego

mówię:

116 111 · telefon zaufania



.....
podpis dziecka

.....
podpis rodzica

data: · przegląd umowy za 3 miesiące: