

Umowa cyfrowa na nowy rok szkolny

Wspólny dokument całej rodziny

Technologia jest częścią naszego rodzinnego życia. Dlatego warto wspólnie ustalić, kiedy nam pomaga, kiedy odkładamy ją na bok i jakie zasady dotyczą nas wszystkich - dzieci i dorosłych.

To 15 prostych rodzinnych ustaleń, które pomagają zrobić miejsce na sen, rozmowę, ruch, wspólny czas i wszystko to, co poza ekranem.

Nie są zasadami dla dzieci. Są zasadami dla całej rodziny.

Nasze rodzinne ustalenia

1. Nie jemy z telefonami.

Przed posiłkiem odkładamy telefony w jedno miejsce, a zabieramy je dopiero wtedy, gdy skończymy jeść, a talerz trafi do zmywarki lub zlewu. Stół jest miejscem na jedzenie i dla ludzi, którzy przy nim siedzą.

2. Telefony mają swoje miejsce.

Ustalamy w domu jedno miejsce, do którego odkładamy telefony wtedy, kiedy nie chcemy, żeby konkurowały o naszą uwagę. Prosta miska na blacie naprawdę wystarczy.

3. Nie śpimy z telefonami.

Na noc telefon zostaje poza sypialnią - dzięki temu nie jest ostatnią rzeczą, na którą patrzymy przed zaśnięciem, ani pierwszą, po którą sięgamy po przebudzeniu.

4. Ostatnia godzina przed snem jest bez ekranu.

Dajemy głowie czas na wyhamowanie przed snem. Wiadomości, rolki, gry i serial naprawdę mogą poczekać do jutra.

5. Mamy codziennie kawałek czasu bez telefonów.

Może to być 18:00-20:00 albo inna pora pasująca do naszego domu. Ważne, żeby był czas na rozmowę, planszówkę, spacer czy zwyczajne pobycie razem bez ciągłego zerkania na ekran.

6. Kiedy ze sobą rozmawiamy, odkładamy telefon.

Nie musimy być dostępni dla internetu przez cały czas. Jeśli ktoś do nas mówi, dajemy mu pierwszeństwo przed powiadomieniem, rolką czy wiadomością.

7. Z technologii korzystamy też razem.

Nie każda chwila przed ekranem musi oznaczać samotne scrollowanie. Gramy razem, pokazujemy sobie coś ciekawego, oglądamy film albo pozwalamy drugiej osobie pokazać kawałek swojego cyfrowego świata.

8. Raz na jakiś czas robimy cyfrowe porządki.

Usuujemy aplikacje i konta, których już nie używamy, niepotrzebne pliki i zdjęcia, a przy okazji sprawdzamy, jakie dane i uprawnienia zostawiliśmy aplikacjom.

9. Wyłączamy to, co niepotrzebnie woła o naszą uwagę.

Nie każda aplikacja zasługuje na możliwość przerywania nam obiadu, rozmowy czy zabawy. Zostawiamy powiadomienia tylko tam, gdzie rzeczywiście są nam potrzebne.

10. Ekran nie powinien zabierać tego, czego naprawdę potrzebujemy.

Technologia ma swoje miejsce w życiu, ale nie kosztem snu, ruchu, nauki, odpoczynku, zainteresowań i czasu z innymi ludźmi.

11. Nie instalujemy wszystkiego bez zastanowienia.

Szczególnie przy młodszych dzieciach nowa aplikacja czy gra to dobry moment, żeby wspólnie sprawdzić, czego wymaga, jakie zbiera dane, z kim pozwala się kontaktować i czy naprawdę jej potrzebujemy.

12. Nie publikujemy siebie nawzajem bez pytania.

Zdjęcie może być nasze, ale czyjś wizerunek już nie. Zanim opublikujemy zdjęcie lub film z innym członkiem rodziny, pytamy go o zgodę.

13. Lokalizacją nie dzielimy się ze światem.

Jeżeli udostępniamy ją sobie rodzinnie dla bezpieczeństwa i wygody, robimy to świadomie. Sprawdzamy, które osoby i aplikacje ją widzą, i nie rozdajemy dostępu „na wszelki wypadek”.

14. Z problemem z internetem zawsze można przyjść do domu.

Jeśli ktoś kliknie, napisze, wyśle albo zobaczy coś, czego się boi lub żałuje, najważniejsze jest, żeby przyszedł z tym do nas. Najpierw pomagamy rozwiązać problem, a dopiero potem zastanawiamy się, czego możemy się z niego nauczyć.

15. Mem tygodnia

Raz w tygodniu każdy pokazuje najlepszego mema, jakiego znalazł. Głosujemy, a zwycięzca wybiera deser - bo cyfrowa równowaga nie oznacza, że technologia przestaje być też źródłem zwyczajnej frajdy.

Najważniejsze: dorośli też to robią

Trudno wymagać od dziecka odłożenia telefonu przy stole, jeśli nasz leży obok talerza. Dlatego rodzinne zasady mają największy sens wtedy, kiedy naprawdę są rodzinne, a nie są kolejną listą rzeczy, których nie wolno dzieciom.

Nasze dodatkowe ustalenia

Podpisy

Data: _____

Podpis: _____

Podpis: _____

Podpis: _____

Podpis: _____