

Rodzinny kontrakt cyfrowy — szablon, który wypełniacie razem

Pobierz gotowy PDF do wydruku — 2 kliki i kontrakt czeka na lodówce. Albo czytaj dalej, żeby zrozumieć, jak z niego skorzystać.

Dlaczego “narzucone zasady” nie działają

Typowa scena: rodzic czyta artykuł o ekranach, robi listę zakazów, wiesza ją na lodówce. Po tygodniu zasady są łamane, dziecko jest zirytowane, rodzic też. Po miesiącu karteczki już nie ma.

Dlaczego? Bo to były **zasady rodzica dla dziecka** — nie zasady rodziny. A dziecko (nawet 7-latek) wyczuwa, kiedy coś jest uczciwe, a kiedy jednostronne.

Ten materiał jest o czymś innym: o **rodzinnym kontrakcie cyfrowym**, który wy wszyscy — dzieci i dorośli — wypełniacie razem. Podpisujecie. Wieszacie. Wspieracie się w jego przestrzeganiu. Odświeżacie co jakiś czas.

Kluczowe: **rodzic też ma swoje zobowiązania**. Nie dlatego, że jest “sprawiedliwie”. Dlatego, że dziecko uczy się przez to, co widzi — nie przez to, co słyszy. Jeśli ty scrollujesz przy kolacji, twoje dziecko nauczy się, że telefon wygrywa z rozmową. Żaden zakaz tego nie zmienia.

Jak to zrobić — wieczór rodzinnego pisania zasad

1. **Umówcie się na konkretny wieczór** — 45 minut, bez pośpiechu. Bez telefonów przy stole (oczywiście).
2. **Zacznijcie od rozmowy**, nie od pisania. Po co w ogóle mamy zasady? Co jest dla nas w rodzinie ważne? Gdzie teraz nas boli?
3. **Wypełnijcie szablon każdy osobno** — dziecko swój, rodzic swój. Nikt nikomu nie dyktuje.
4. **Przeczytajcie sobie nawzajem na głos**. Rozmawiajcie. Dziecko może coś dopisać rodzicowi (“tato, dodaj ‘bez telefonu na spacerze’”). Rodzic może coś dopisać dziecku.
5. **Podpiszcie**. Każdy swoje. Powieście na lodówce, drzwiach pokoju, gdzieś widocznym.
6. **Umówcie się na przegląd za miesiąc** — co działa, co nie, co zmieniamy.

To nie jest korpo-warsztat. To rodzinna rozmowa z kartką.

Szablon dla dziecka — komputer

Komputer służy do nauki i zabawy. W naszej rodzinie stosujemy się do poniższych zasad:

1. Czas i plan (wiem, kiedy stop)

- **Limit czasu ekranowego**: rodzice ustalają, ile czasu dziennie mogą spędzić przed wszystkimi ekranami (komputer, tablet, telefon, telewizor). Jeśli już korzystałem z tabletu lub oglądałem film, ten czas wlicza się do limitu. Zawsze pytam: *“Czy mogę teraz użyć komputera?”*

- **Najpierw obowiązki:** zaczynam zabawę przy komputerze, kiedy skończę zadania domowe (posprzątam, zjem posiłek).
- **Przerwy dla oczu:** co jakiś czas robię krótką przerwę. Patrzę przez okno, ruszam się.
- **Koniec na czas:** kiedy rodzice mówią, że czas minął, wyłączam komputer. Nie używam go tuż przed snem.

2. Bezpieczeństwo i tajemnice (moje dane są ważne)

- **Dane osobowe są tajne:** nie podaję nikomu w Internecie prawdziwego imienia, adresu, nazwy szkoły.
- **Hasło to sekret:** znają je tylko moi rodzice i ja.
- **Obcy ludzie w sieci:** jeśli ktoś nieznamy chce ze mną rozmawiać, wołam rodziców. Nie odpisuję sam.
- **Tylko z pozwoleniem:** nie pobieram nowych gier, programów ani plików bez zgody rodziców.

3. Szacunek dla innych (jestem uprzejmy)

- **Tylko strony zaakceptowane:** korzystam z tych, które rodzice wcześniej widzieli. Jeśli coś mnie niepokoi — pokazuję rodzicom. Wysłuchają mnie.
- **Zasada szacunku:** w Internecie jestem taki sam, jak w życiu. Nie piszę ani nie mówię złośliwie.
- **Cudze rzeczy to cudze:** nie używam zdjęć, muzyki ani tekstów, które należą do innych.

4. Dbłość o sprzęt

- **Czyste ręce** przed klawiaturą.
- **Jedzenie i picie** z daleka od komputera.
- **Delikatnie** — nie uderzam, nie stukam.

Podpis dziecka: _____

Szablon dla dziecka — telefon

Telefon w naszej rodzinie to narzędzie rodziców. Kiedy go używam, obowiązują kluczowe zasady:

1. Własność i zgoda

- **Telefon należy do rodziców.** Używam go tylko wtedy, gdy dostanę zgodę.
- **Zawsze pytam:** „Czy mogę teraz użyć telefonu?”

2. Przeznaczenie i czas

- **Telefon do nauki:** książki, aplikacje edukacyjne.
- **Bez gier na telefonie** — gry są tylko na konsoli / komputerze.
- **Tylko w domu:** nie zabieram telefonu poza dom.
- **Limit czasu ekranowego:** czas z telefonem wlicza się do dziennego limitu.

3. Bezpieczeństwo i szacunek

- **Dane osobowe są tajne** (imię, adres, szkoła).
- **Hasła są sekretne**, znają je rodzice.
- **Zasada szacunku**: taki sam w Internecie jak w życiu.
- **Tylko z pozwoleniem** — nie instaluję nic bez zgody rodziców.

4. Dbłość o telefon

- **Czyste ręce, delikatne użycie**, bez jedzenia obok.
- **Nie zmieniam ustawień** i nie usuwam plików.

Podpis dziecka: _____

Szablon dla rodzica — lustrzane odbicie

To jest część, której nie znajdziesz w większości “regulaminów ekranów dla dzieci”. A to ona robi największą różnicę.

1. Czas i plan (jestem obecny, kiedy jestem)

- **Mam własny limit ekranowy** — mówię o nim dziecku.
- **Nie używam telefonu przy posiłkach rodzinnych.**
- **Odkładam telefon, gdy dziecko do mnie mówi.**
- **Nie scrolluję w łóżku obok zasypiającego dziecka.**
- **Nie doomscrolluję w obecności dziecka.**

2. Bezpieczeństwo i prywatność (szanuję cyfrowy ślad dziecka)

- **Nie publikuję zdjęć dziecka** w social mediach bez jego zgody.
- **Nie tagguję, nie opisuję** prywatnych szczegółów dziecka online.
- **Pytam o zgodę, zanim zrobię zdjęcie**, które zamierzam udostępnić.
- **Moje hasła są moje** — dziecko uczy się tak samo.

3. Szacunek (modeluję, czego oczekuję)

- **Piszę online tonem**, który chcę widzieć u dziecka.
- **Nie krytykuję obcych w Internecie** w obecności dziecka.
- **Kiedy frustruje mnie technologia, mówię dłużej** — nie udaję, że wszystko gra.
- **Nie kłócę się z partnerem przez Messengera** w zasięgu dziecka.

4. Dbłość (moje urządzenia to też sprzęt)

- **Nie zmieniam telefonu co rok** — pokazuję, że rzeczy mogą służyć długo.
- **Naprawiam, zanim wyrzucę.**
- **Sprzątam po sobie** — kable, ładowarki.

5. Wsparcie wzajemne (tak pomagamy sobie)

- Kiedy widzę, że dziecko przekracza czas — przypominam spokojnie, nie krzyczę.
- Jeśli dziecko widzi, że ja łamię zasady — może mi to powiedzieć. I nie obrażę się.
- Raz w miesiącu siadamy razem i sprawdzamy, jak nam idzie.
- Zmieniamy zasady razem, kiedy przestają pasować.

Podpis rodzica: _____

Co po wypełnieniu

Powieście kontrakt widocznie. Lodówka, korytarz, drzwi pokoju dziecka. Nie w szufladzie.

Umówcie się na comiesięczny przegląd — 10 minut, w niedzielny wieczór. Co działa? Gdzie było trudno? Czy zasady wciąż pasują?

Kiedy ktoś łamie (dziecko lub ty) — nie jest to katastrofa. Jest to **okazja do rozmowy**. “Zauważyłem, że dziś złamałem zasadę X. Dlaczego? Co mogę zrobić inaczej?” Taka rozmowa uczy dziecko więcej niż 10 kar.

Po sześciu miesiącach napiszcie go od nowa. Wasza rodzina już nie jest ta sama, co pół roku temu. Zasady też nie powinny być.

Dlaczego to działa

Nie działa dlatego, że papier ma magiczną moc. Działa, bo:

- **Dziecko jest współautorem, nie odbiorcą** — a to jest różnica między “muszę” a “chcę”.
- **Rodzic podpisuje się pod swoją częścią** — dziecko widzi, że zasady dotyczą wszystkich.
- **Jest coś wspólnego do pilnowania** — rodzina ma projekt, nie regulamin.
- **Comiesięczny przegląd** tworzy naturalny rytm rozmów o technologii, które w przeciwnym razie dzieją się tylko przy awariach.

Żaden Family Link, żaden filtr DNS, żadna kontrola rodzicielska nie zastąpi tego wieczoru przy stole z kartką i długopisem.

Pobierz i wydrukuj

Pobierz PDF do wydruku — gotowy format, wydrukuj dwustronnie (dziecko–rodzic po obu stronach kartki).

Albo skopiuj tekst powyżej do własnego dokumentu i dopasuj do swojej rodziny. Albo napisz od nowa własnoręcznie — to jeszcze lepsza pamiątka.

Jeśli wypróbujecie ten proces u siebie — napisz mi, jak poszło. [Zapisz się do newslettera](#) i dołącz do rozmów z innymi rodzicami, którzy kombinują to samo.