



11 से 12 साल

11 से 12 साल: ग्रुप आ जाते हैं

कई परिवारों के लिए यह अपने पहले फ़ोन की उम्र है, और क्लास के ग्रुप की भी। नियम «मैं इंस्टॉल करता हूँ» से तय की गई सूची पर आ जाते हैं, और पासवर्ड एक बारीकी के साथ साझा होता है: पासवर्ड होना सब कुछ पढ़ना नहीं है।

मैं, _____, वचन देता/देती हूँ कि:

- ☐ 1 फ़ोन अब भी मेरे कमरे के बाहर, तय की गई जगह पर सोता है।
यह क्यों है: यह अब भी नींद को सबसे ज़्यादा बचाने वाला नियम है, और इस उम्र में इस पर बहस शुरू होती है: इसलिए यह पहले है।
- ☐ 2 ऐप उस सूची से आते हैं जो हम साथ बनाते हैं: मैं माँगता/माँगती हूँ, हम देखते हैं, और इंस्टॉल होता है या नहीं।
यह क्यों है: बच्चा प्रस्ताव रखता है और आप उसके साथ तय करते हैं; यही इस वर्ग की स्वायत्तता है।
- ☐ 3 सोशल मीडिया अभी नहीं, क्योंकि उनकी अपनी शर्तें 13 साल माँगती हैं। 13 के होने पर हम फिर बात करेंगे।
यह क्यों है: निचली सीमा प्लेटफ़ॉर्म तय करते हैं, और कुछ देशों में यह ज़्यादा है; ऐसे कहने से झगड़ा घर से बाहर चला जाता है।
- ☐ 4 मेरे माता-पिता के पास मेरा पासवर्ड है। पासवर्ड होने का मतलब यह नहीं कि वे सब पढ़ते हैं: वे कोई वजह होने पर इस्तेमाल करते हैं और मुझे बताते हैं।
यह क्यों है: यही वह बारीकी है जो इस वर्ग में बदलती है: पहुँच हाँ, रोज़ पढ़ना नहीं।
- ☐ 5 क्लास के ग्रुप में अगर कुछ असहज करे, तो मैं दिखाता/दिखाती हूँ। दिखाने की कभी सज़ा नहीं होती।
यह क्यों है: क्लास का ग्रुप वह जगह है जहाँ बुलिंग और फ़ॉरवर्ड सामने आते हैं; आपको चाहिए कि वह आपको दिखाए।
- ☐ 6 मैं दूसरों की फ़ोटो, ऑडियो या स्क्रीनशॉट उनकी अनुमति के बिना फ़ॉरवर्ड नहीं करता/करती, और अंतरंग फ़ोटो कभी नहीं, न अपनी, न किसी की।
यह क्यों है: यह वह नियम है जो 8 से 15 के बीच नहीं बदलता।
- ☐ 7 अगर कोई अनजान मुझे मैसेज करे या फ़ोटो माँगे, तो मैं जवाब नहीं देता/देती, डिलीट नहीं करता/करती, और बताता/बताती हूँ।
यह क्यों है: डिलीट न करने से सबूत बचा रहता है; बताने से आपकी मदद शुरू होती है।
- ☐ 8 फ़ोन मेज़ पर या स्कूल में नहीं जाता, जब तक स्कूल किसी गतिविधि के लिए न माँगे।
यह क्यों है: साफ़ स्क्रीन-मुक्त ज़ोन, सबके लिए एक जैसे।
- ☐ 9 ऐप और गेम के अंदर की ख़रीदारी हमेशा पहले पूछकर होती है।
यह क्यों है: आवेग में की गई ख़रीदारी सबसे महँगी समस्या है और रोकने में सबसे आसान।

माता, पिता या अभिभावक के रूप में मैं वचन देता/देती हूँ कि:

- ☐ 1 मैं बताता/बताती हूँ कि मैं क्या देखता/देखती हूँ और क्या नहीं। अगर कभी तुम्हारा पासवर्ड इस्तेमाल करूँ, तो उसी दिन बताता/बताती हूँ और वजह भी।
- ☐ 2 अगर तुम मुझे ग्रुप की कोई ऐसी चीज़ दिखाओ जिसने तुम्हें असहज किया, तो मैं सज़ा के तौर पर तुम्हें ग्रुप से नहीं निकालता/निकालती, न दिखाने की सज़ा देता/देती हूँ।
- ☐ 3 जब तुम कोई ऐप माँगो, मैं जवाब और वजह देता/देती हूँ, सिर्फ़ ना नहीं।
- ☐ 4 जो फ़ोन-मुक्त ज़ोन मैं तुमसे माँगता/माँगती हूँ, वही मैं भी निभाता/निभाती हूँ।
- ☐ 5 हर बार जब हम इस समझौते की समीक्षा करें, अगर तुमने पिछले नियमों में समझदारी दिखाई तो एक नियम छूट जाता है।

मैं क्या देखूँगा/देखूँगी और क्या नहीं

तुम्हारा अकाउंट मैं संभालता/संभालती हूँ और मेरे पास तुम्हारा पासवर्ड है। मैं देख सकता/सकती हूँ कि तुम्हारे पास कौन से ऐप हैं, कितना इस्तेमाल करते हो और फ़ोन कहाँ है, और अगर मैं Family Link या CatWatchful जैसा कोई पैरेंटल कंट्रोल ऐप इस्तेमाल करूँ, तो बताता/बताती हूँ कि कौन सा है और वह मुझे क्या दिखाता है। तुम्हारी चैट मैं रोज़ नहीं पढ़ता/पढ़ती: सिर्फ़ किसी ठोस वजह पर, और तुम्हें बताकर।

अगर कोई नियम टूटे

अगर कोई नियम टूटे, तो नतीजा पहले से तय है, अनुपात में है और उसकी समाप्ति तारीख़ है। एक नियम टूटने से बाकी नियम या यह समझौता नहीं मिटते।

समझौते की समीक्षा

हम इस समझौते की समीक्षा _____ को करते हैं और हर समीक्षा में हर पक्ष कुछ छोड़ता है।

बच्चे के हस्ताक्षर

माता, पिता या अभिभावक के हस्ताक्षर

तारीख़