



13 से 15 साल

13 से 15 साल: निगरानी बताई जाती है, छिपाई नहीं

आपका बच्चा अब ज़्यादातर सोशल नेटवर्क की न्यूनतम उम्र पर पहुँच गया है। काम मनाही से सेटिंग पर आ जाता है, और निगरानी चुपचाप नहीं होती: पहुँच है, वजह पर इस्तेमाल होती है, और इस्तेमाल हो तो बच्चे को पता चलता है। 16 या 17 तक लगभग कोई नियम नहीं बचना चाहिए।

मैं, _____, वचन देता/देती हूँ कि:

- ☐ 1 फ़ोन मेरे कमरे के बाहर चार्ज होता है और सोने से कम से कम एक घंटा पहले स्क्रीन बंद हो जाती है।
यह क्यों है: यह अमेरिकन एकेडमी ऑफ़ पीडियाट्रिक्स की सिफ़ारिश है और किशोरावस्था में सबसे ज़्यादा फ़ायदा देने वाला नियम।
- ☐ 2 मेरे सोशल अकाउंट प्राइवेट हैं और हम साथ तय करते हैं कि मुझे कौन मैसेज कर सकता है और मेरी पोस्ट कौन देखता है।
यह क्यों है: इस उम्र में काम सेटिंग करना है, मनाही नहीं।
- ☐ 3 मेरे माता-पिता के पास मेरे फ़ोन की पहुँच है। वे सिर्फ़ किसी ठोस वजह पर इस्तेमाल करते हैं और अगर करें, तो मुझे बताते हैं।
यह क्यों है: यही इस वर्ग का समझौता है: घोषित पहुँच, उचित इस्तेमाल, कोई चौंकाने वाली बात नहीं।
- ☐ 4 अगर कोई मुझे परेशान करे, धमकाए या फ़ोटो माँगे, तो मैं ब्लॉक करता/करती हूँ, रिपोर्ट करता/करती हूँ, स्क्रीनशॉट रखता/रखती हूँ और बताता/बताती हूँ।
यह क्यों है: अब औज़ार उसके अपने हैं; बताना अब भी आखिरी कदम है, पहला नहीं जो छूट जाए।
- ☐ 5 मैं अंतरंग फ़ोटो साझा या फ़ॉरवर्ड नहीं करता/करती, न अपनी, न किसी की, भले ही कोई माँगे या मुझे भेजे।
यह क्यों है: यह वह नियम है जो उम्र के साथ नहीं बदलता, और इस उम्र में दबाव असली है।
- ☐ 6 मैं दूसरों के बारे में उनकी अनुमति के बिना कुछ पोस्ट नहीं करता/करती, और याद रखता/रखती हूँ कि जो मैं भेजता/भेजती हूँ वह फ़ॉरवर्ड हो सकता है और मिटता नहीं।
यह क्यों है: जो भेजा गया, वह निकलते ही उसका नहीं रहता।
- ☐ 7 फ़ोन-मुक्त ज़ोन हैं खाने की मेज़, क्लास और सोने का समय, और ये पूरे परिवार पर लागू हैं।
यह क्यों है: कम, साफ़ और सबके लिए।
- ☐ 8 अगर मैं तय किए समय से ज़्यादा कर लूँ, तो हम दोनों मिलकर सुलझाते हैं, झगड़े से नहीं।
यह क्यों है: इस उम्र में साथ दिया गया आत्म-नियंत्रण थोपी गई रोक से ज़्यादा काम करता है।

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

- ☐ 1 मैं तुम्हारी चैट रोज़ नहीं पढ़ता/पढ़ती। अगर तुम्हारे फ़ोन में जाऊँ, तो उसी दिन बताता/बताती हूँ कि कब और क्यों।
- ☐ 2 अगर मैं कोई पैरेंटल कंट्रोल ऐप इस्तेमाल करूँ, तो तुम जानते हो कौन सा है, वह मुझे क्या दिखाता है और क्या नहीं। तुम्हें बताए बिना कुछ इंस्टॉल नहीं होता।
- ☐ 3 अगर तुम मुझे कुछ गंभीर बताओ, तो हम स्कूल या जिसकी ज़िम्मेदारी हो उसके ज़रिए सुलझाते हैं, और बताने की वजह से मैं तुम्हारा फ़ोन नहीं छीनता/छीनती।
- ☐ 4 जो फ़ोन-मुक्त ज़ोन मैं तुमसे माँगता/माँगती हूँ, वही मैं भी निभाता/निभाती हूँ।
- ☐ 5 हर बार जब तुम समझदारी दिखाओ, एक नियम छूट जाता है। 16 या 17 तक लगभग कोई नहीं बचना चाहिए।

मैं क्या देखूँगा/देखूँगी और क्या नहीं

मेरे पास तुम्हारे फ़ोन की पहुँच है और मैं उसे रोज़ इस्तेमाल नहीं करता/करती। किसी ठोस वजह पर करता/करती हूँ, और करूँ तो तुम्हें बताता/बताती हूँ। अगर इस घर में Family Link या CatWatchful जैसा कोई पैरेंटल कंट्रोल ऐप है, तो तुम जानते हो कौन सा है और वह मुझे क्या दिखाता है: ऐसी कोई निगरानी नहीं जो तुम्हें संयोग से पता चले।

अगर कोई नियम टूटे

अगर कोई नियम टूटे, तो नतीजा पहले से तय है, अनुपात में है और उसकी समाप्ति तारीख है। यह कभी अनिश्चित काल के लिए फ़ोन छीनना नहीं है, न ही कुछ बताने की वजह से।

समझौते की समीक्षा

हम इस समझौते की समीक्षा _____ को करते हैं और हर समीक्षा में हर पक्ष कुछ छोड़ता है। जब किसी नियम की वजह खत्म हो जाए, तो उसे कागज़ से हटा देते हैं।

बच्चे के हस्ताक्षर

माता, पिता या अभिभावक के हस्ताक्षर

तारीख