



8 से 10 साल

8 से 10 साल: फ़ोन घर की एक चीज़ है

इस उम्र में फ़ोन आप सेट करते हैं और वह सबके सामने इस्तेमाल होता है। नियम कम, ठोस और बहस से बाहर होते हैं; सबसे ज़रूरी यह कि वह रात कहाँ बिताता है।

मैं, _____, वचन देता/देती हूँ कि:

- ☐ 1 फ़ोन मेरे कमरे के बाहर सोता है, घर की उस जगह पर चार्ज होता है जो हमने तय की है।
यह क्यों है: यह हर उम्र में सबसे ज़्यादा फ़ायदा देने वाला नियम है, और इसे 9 साल से निभाना 14 पर थोपने से कहीं आसान है।
- ☐ 2 मैं फ़ोन घर की साझा जगहों में इस्तेमाल करता/करती हूँ, अपने कमरे में बंद होकर नहीं।
यह क्यों है: जो सबके सामने इस्तेमाल होता है उसे निगरानी की ज़रूरत नहीं: पास होना काफ़ी है।
- ☐ 3 ऐप मम्मी या पापा इंस्टॉल करते हैं। अगर मुझे नया चाहिए, तो मैं माँगता/माँगती हूँ और हम साथ देखते हैं।
यह क्यों है: निगरानी वाला चाइल्ड अकाउंट पहले से यही करने देता है, और इस तरह फ़ैसला बात करके होता है, पकड़े जाने से नहीं।
- ☐ 4 मेरे पास अभी सोशल मीडिया नहीं है। यह सज़ा नहीं है: ऐप खुद 13 साल माँगते हैं।
यह क्यों है: न्यूनतम उम्र प्लेटफ़ॉर्म तय करते हैं, माता-पिता नहीं; ऐसे कहने से बहस टल जाती है।
- ☐ 5 अगर कोई अनजान मुझे मैसेज करे, तो मैं जवाब नहीं देता/देती और मम्मी या पापा को दिखाता/दिखाती हूँ।
यह क्यों है: इस उम्र में उसे अभी नहीं पता कि अनजान के साथ क्या करना है; योजना में आप शामिल होने चाहिए।
- ☐ 6 अगर मुझे कुछ ऐसा दिखे जो डराए या असहज करे, तो मैं बताता/बताती हूँ। बताने से मेरा फ़ोन कभी नहीं छिनेगा।
यह क्यों है: अगर बताना महंगा पड़े, तो बच्चा नहीं बताता, और आप ठीक वही खो देते हैं जो आपको जानना चाहिए।
- ☐ 7 मैं अपनी या दूसरों की फ़ोटो बिना अनुमति नहीं भेजता/भेजती, और बिना कपड़ों की फ़ोटो कभी नहीं।
यह क्यों है: यह उन चार नियमों में से एक है जो उम्र के साथ नहीं बदलते।
- ☐ 8 खाने की मेज़ पर और स्कूल में फ़ोन रखा रहता है।
यह क्यों है: साफ़ और कम स्क्रीन-मुक्त ज़ोन, जो बड़ों पर भी लागू हों।

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

- ☐ 1 मैं साफ़ बताता/बताती हूँ कि तुम्हारे फ़ोन में मैं क्या देख सकता/सकती हूँ और क्या नहीं, और छिपकर नहीं देखूँगा/देखूँगी।
- ☐ 2 अगर तुम मुझे कुछ बताओ जो तुमने देखा या तुम्हारे साथ हुआ, तो मैं पहले सुनता/सुनती हूँ और बताने की सज़ा नहीं देता/देती।
- ☐ 3 जब तुम कोई ऐप माँगो, हम साथ देखते हैं और मैं समझाता/समझाती हूँ कि हाँ क्यों या ना क्यों।
- ☐ 4 फ़ोन-मुक्त ज़ोन मुझ पर भी लागू हैं: मेज़ पर मेरा फ़ोन भी रखा रहता है।
- ☐ 5 नीचे लिखी तारीख़ पर हम इस समझौते की समीक्षा करते हैं, और हर समीक्षा में तुम्हें कुछ मिलेगा।

मैं क्या देखूँगा/देखूँगी और क्या नहीं

इस उम्र में अकाउंट मैं संभालता/संभालती हूँ, इसलिए मैं देख सकता/सकती हूँ कि कौन से ऐप हैं, कितना इस्तेमाल होते हैं और फ़ोन कहाँ है। अगर मैं Family Link या CatWatchful जैसा कोई पैरेंटल कंट्रोल ऐप इस्तेमाल करूँ, तो मैं बताता/बताती हूँ कि कौन सा है और वह मुझे क्या दिखाता है। इस घर में कोई गुप्त निगरानी नहीं है।

अगर कोई नियम टूटे

अगर कोई नियम टूटे, तो उसका नतीजा पहले से तय है, अनुपात में है और उसकी एक समाप्ति तारीख़ है: जैसे, फ़ोन कल तक रखा रहता है। उसे अनिश्चित काल के लिए नहीं छीना जाता, क्योंकि उससे बिना डर के बताने का नियम बंद हो जाता है।

समझौते की समीक्षा

हम इस समझौते की समीक्षा _____ को करते हैं (कोई जन्मदिन या स्कूल वर्ष की शुरुआत) और हर पक्ष कुछ छोड़ता है।

बच्चे के हस्ताक्षर

माता, पिता या अभिभावक के हस्ताक्षर

तारीख