

Lecția 9: Contractul scris al familiei

Familia: _____ **Data:** _____

Noi, echipa acestei case, am stabilit împreună următoarele reguli pentru a ne păstra mintea ageră, corpul sănătos și familia fericită.

1. RESPONSABILITĂȚILE MELE (prima dată munca, apoi distracția)

Accesul la ecrane se deblochează DOAR după ce am bifat: [] Temele sunt terminate. [] Camera mea este ordonată. [] Am făcut mișcare / Am ieșit afară. [] M-am spălat pe dinți / am făcut duș.

2. ZONELE FĂRĂ ECRANE (promit să respect zonele fără ecrane):

-  La masă, în timp ce mâncăm.
-  În dormitor, după ora de culcare: _____.
-  Dimineața, înainte de școală.

3. REGULA DE SIGURANȚĂ (scutul):

 Dacă văd ceva ciudat sau care mă sperie, voi întoarce ecranul și îi voi chema pe mami/tati.  Nu voi da nimănui date personale.

4. CONSECINȚELE (ce se întâmplă dacă greșesc):

- Prima dată: Primesc un avertisment verbal.
- A doua oară: Pierd privilegiul de ecran pentru restul zilei.

ANGAJAMENTUL PĂRINȚILOR: Și noi (mami și tati) promitem să:

Nu stăm pe telefon la masă, te ascultăm când ne vorbești și să nu te certăm dacă vii la noi cu o problemă de siguranță online.

SEMNĂTURI:

Copil: _____ Părinte: _____

 **ACUM ÎNCEPE ADEVĂRATA MUNCĂ DE ECHIPĂ.** Acest ghid s-a terminat, dar rolul tău de **antrenor digital** abia începe.

Nu te mințim: **vor mai fi zile grele.** Vor mai fi momente când va testa limitele, când va plânge după ecran sau când tu vei fi prea obosită și vei vrea să cedezi doar pentru puțină liniște. **E normal.**

Nu căuta să fii părintele perfect. Caută să fii părintele consecvent. Fiecare zi în care alegeți o îmbrățișare, un joc real sau o discuție în locul unui ecran este o victorie imensă pentru viitorul lui. Nu uita: Nu îi iei tableta ca să-l pedepsești. I-o iei ca să-i redai copilăria.

 **NU EȘTI SINGURĂ ÎN ACEASTĂ MISIUNE.** Dacă simți că situația te depășește sau ai nevoie de un sfat pentru o situație specifică:

 E-mail: contact@echilibrudigital.ro

Nu ești „polițistul rău”. Ești părintele care îi protejează mintea. Mii de alți părinți fac exact același lucru chiar acum.

 **FELICITĂRI!** Ai parcurs „**Ghidul Părintelui în era digitală**”. Ai acum toate uneltele necesare: Podul, Semaforul și Contractul. Liniștea casei tale depinde de aplicarea lor.

Treci de la control la conectare. Redă-i libertatea de a crea. Începe chiar acum, cu prima regulă.

Copilul tău te așteaptă în lumea reală...

P.S.: Ai o surpriză mai jos 

RECOMANDĂ ACEST CURS

și câștigă 50 RON/recomandare

1 recomandare = 50 RON

3 recomandări = 150 RON

5 recomandări = 250 RON

... ..

Generează link-ul tău de referral (recomandare) și trimite-l celor care crezi că sunt interesați de „Ghidul părintelui”.

Pasul 1: Mergi la [🔗 PAGINA DE RECOMANDARE](#) (apasă)

Pasul 2: **Apasă pe buton** și **copiază link-ul** tău unic

Pasul 3: **Trimite link-ul tău** de referral unui prieten

Pasul 4: Pretenul cumpără cursul **prin link-ul tău**

Important: Citește regulamentul din pagina de recomandare pentru a înțelege eligibilitatea, când se distribuie comisionul și care sunt regulile.

Informațiile furnizate în cursul „Ghidul părintelui” sunt de natură educațională și nu constituie sfaturi medicale, psihologice sau profesionale.