



Karta do pobrania · Rodzice i dzieci

Rodzinna umowa o graniu

CO JEST W ŚRODKU

- Sześć punktów do ustalenia: kiedy, ile, gdzie, w co i z kim gramy
- Co robimy, gdy umowa nie działa
- Miejsce na podpis dziecka i rodzica
- Sygnały, że warto poszukać pomocy, i gdzie jej szukać

Jak korzystać. Ustalcie zasady razem z dzieckiem i wracajcie do nich co kilka tygodni.

Nasza rodzinna umowa o graniu

Ustalcie zasady razem z dzieckiem, a nie za nie. Umowę, którą dziecko współtworzy, łatwiej mu potem przestrzegać. Wracajcie do niej co kilka tygodni.

1 Kiedy gramy

Dni i godziny. Czego nie odpuszczamy wcześniej: lekcje, obowiązki, positek, ruch.

2 Ile gramy

Ile czasu w dni szkolne, a ile w weekend. Jak dajemy znać, że czas się kończy (np. 10 minut wcześniej).

3 Gdzie i na czym

W którym pokoju, na jakich urządzeniach. Gdzie urządzenia „śpią” w nocy.

4 W co gramy

Gry zgodne z oznaczeniem wieku PEGI. Kto i jak decyduje o nowych grach i zakupach w grach.

5 Z kim gramy i jak dbamy o bezpieczeństwo

Czat, nieznanomi, dane osobowe, co robimy, gdy ktoś jest niemiły.

6 Co robimy, gdy umowa nie działa

Spokojna rozmowa, a nie kara w złości. Kiedy wracamy do umowy i ją zmieniamy.

Podpis dziecka

Podpis rodzica

Sygnali, że warto poszukać pomocy: granie wypiera sen, naukę i kontakty, dziecko traci kontrolę nad czasem grania mimo prób ograniczenia, pojawiają się silna złość lub lęk bez gry. Pomoc: 801 889 880 (uzależnienia behawioralne) oraz rodzicewgrze.pl.