

Die Abmachung zwischen dir und deinem Kind

Dieses Blatt füllt ihr zusammen aus, nicht einer allein. Was ihr gemeinsam aufschreibt und beide unterschreibt, trägt länger als eine Ansage.

Für wen und ab wann

Name des Kindes

Diese Abmachung gilt ab

Das nehme ich mir vor (Kind)

Das sind sechs der sieben Regeln aus dem Ratgeber. Die siebte steht unten bei den Eltern.

- ☐ Nachts liegt mein Handy nicht in meinem Zimmer, auch nicht am Wochenende. Wo es liegt, steht unten.
- ☐ Beim Essen liegt mein Handy weg.
- ☐ Ich verschicke keine Fotos von mir. Auch nicht an meine besten Freunde, auch nicht aus Spaß.
- ☐ Wenn mir jemand schreibt, den ich nicht kenne, antworte ich nicht. Ich blockiere und melde ihn.
- ☐ Ich kaufe nichts ohne deine Erlaubnis. Auch nicht in Spielen, die erst kostenlos sind.
- ☐ Wenn etwas komisch ist, komme ich zu dir und zeige es dir.

Das nehme ich mir vor (Eltern)

Ohne diese vier hält oben keine einzige Regel.

- ☐ Beim Essen liegt mein Handy auch weg. Die Regel gilt für alle am Tisch.
- ☐ Wenn du zu mir kommst, weil etwas schiefgelaufen ist, gibt es keinen Ärger. Wir schauen es zusammen an.
- ☐ Ich schaue nicht heimlich mit. Wenn ich etwas wissen will, frage ich dich.
- ☐ Was bei einem Regelbruch passiert, besprechen wir vorher und nicht mitten im Streit.

Das legt ihr selbst fest

Diese vier Punkte entscheidet jede Familie anders, deshalb stehen hier nur Linien.

Nachts liegt das Handy hier

Dafür ist das Handy da

So viel Bildschirmzeit gilt bei uns. Lieber eine, die realistisch ist, sonst wird sie umgangen

Wenn eine Regel gebrochen wird, passiert das

Unterschriften

Datum

Unterschrift des Kindes

Unterschrift der Eltern

Aufhängen und in vier Wochen nachbessern

Hängt das Blatt sichtbar auf, Küche oder Flur, nicht das Kinderzimmer. Dort sieht es keiner.

Geht es nach vier Wochen zusammen durch. Was nicht funktioniert hat, ändert ihr. Regeln, die nie eingehalten wurden, streicht ihr lieber, als sie stehen zu lassen.

Das hier ist eine Abmachung unter euch, kein Papier für ein Amt. Es nimmt euch nichts ab und verhindert nicht jede Situation. Was es kann, ist festhalten, was ihr besprochen habt.