

부모 폰 가족 규칙 카드

금지보다 "언제 내려놓고, 필요한 사용 뒤 어떻게 다시 연결할지"를 가족의 행동으로 정해요.

우리 집 공통 원칙 3가지

식사

폰의 자리를 식탁 밖에 정해요.

집중 놀이

짧아도 아이에게 온전히 반응해요.

다시 연결

사용 이유와 끝을 말하고 돌아와요.

1 식사 시간: 폰의 자리를 정해요

우리 가족의 폰 자리

☐ 한 끼 전체

☐ 처음 10분

☐ 주말 한 끼부터

시작일 _____

2 놀이 시간: 짧은 집중 구간을 예약해요

매일/매주 _____ 시에 _____ 분 동안

☐ 알림 참시 끄기

☐ 아이 놀이 따라가기

☐ 눈·표정·말에 먼저 반응하기

3 꼭 필요한 예외와 끝 문장을 정해요

예외 연락 ☐ 병원·기관 ☐ 돌봄 ☐ 업무 ☐ 가족 ☐ 기타 _____

사용 전 "_____ 연락이라 받고, 끝나면 폰을 다시 둘게."

사용 뒤 "기다려 줘서 고마워. 내가 말한 _____부터 다시 들을게."

일주일 실천표

날짜	식사 때 내려놓음	집중 놀이	사용 뒤 다시 연결
월·화	☐	☐	☐
수·목	☐	☐	☐
금·주말	☐	☐	☐
한 줄 발견			

더 자세한 시간·공간·콘텐츠 약속은 "우리 집 미디어 사용 약속판"과 연결해 쓰세요.