

# نوجوانان و زندگی دیجیتالی همیشگی آنها

## دوستی و حدود

تعیین مرزها در مورد ارتباطات آنلاین می تواند سخت باشد! در اینجا برخی از بهترین شیوه‌های تصویری وجود دارد که تیم Common Sense پیشنهاد می کند که می توانیم در مورد اینکه بدون احساس خستگی چگونه می‌توانیم هنگام صحبت با اطفال از مزایای نوشتن پیام و پیام رسانی از این شیوه‌ها استفاده کنیم.

**نکته 1:** مشکل را بپذیرید: به فرزندتان اجازه دهید بفهمد که شما می دانید که تعیین حد و مرز مشکل می‌باشد.

**نکته 2:** فرزند خود را به گفتگوی حضوری تشویق کنید: از سوء تفاهم جلوگیری کنید و به آنها در مورد پلان گذاری کمک کنید.

**نکته 3:** به آنها کمک کنید تا به اعلان ها نه بگویند: قوانینی را تنظیم کنید و از تنظیمات تلفون برای محدود کردن وقفه های مداوم استفاده کنید.

**نکته 4:** پرسش ها را تحمل کنید: به فرزندتان پیشنهاد دهید تا زمانی که تعیین حد و مرز برای آنها سخت می‌باشد از شما به عنوان یک دستاویز استفاده کند.

یادداشت 

---

---

---

---

---

---

---

کمی وقت بگذارید و به این فکر کنید که چگونه یک یا چند مورد از این نکات برای طفل شما کار می کند و چگونه - و چه وقت- ممکن است از آنها استفاده کنید. نظرات خود را در زیر بنویسید.

1. آیا طفل شما با هر یک از افکار یا نگرانی های مربوط نوجوانان در ویدیو برخورد کرده است؟ اگر جواب مثبت باشد، پس آن برخورد چیست؟

---

---

---

---

2. فکر می کنید کدام استراتژی (یا استراتژی ها) ممکن است برای فرزندتان مفیدتر باشد؟

---

---

---

---

3. تحت چه شرایطی می توانید از یک استراتژی استفاده کنید؟ آیا زمانی از روز وجود دارد که کودک شما برای صحبت کردن بیشتر باز باشد؟ آیا در طول روز زمانی وجود دارد که طفل شما برای صحبت کردن بیشتر علاقمند می باشد؟ آیا در زندگی واقعی یک شخص (مثلا یک دوست، یک فرد مشهور یا خود شما) وجود دارد که برای او یک مثال منفی یا مثبت می باشد که بتواند با آنها به وضاحت گفتگو کند؟

---

---

---

---

4. به نظر شما ممکن است با چه موانعی روبرو شوید و چگونه می توانید از آنها عبور کنید؟

---

---

