

Дети, подростки и их постоянная жизнь в цифровом режиме 📱

Дружба и границы

Устанавливать границы общения в Интернете может быть непросто! Вот несколько лучших советов, которые команда Common Sense предлагает использовать в разговоре с детьми о том, как пользоваться преимуществами текстовых сообщений и обмена сообщениями, не чувствуя себя перегруженными.

Совет 1: Признайте неловкость: дайте ребенку понять, что вы понимаете, что установить границы может быть непросто.

Совет 2: Поощряйте живое общение: предотвращайте недоразумения и помогите планировать все заранее.

Совет 3: Помогите детям отказаться от уведомлений: установите некоторые правила и используйте настройки телефона, чтобы ограничить постоянные прерывания.

Совет 4: Вызовите огонь на себя: предложите ребенку использовать себя как оправдание, когда ему особенно трудно установить для себя ограничения.

📝 Комментарии

Хорошо подумайте о том, как один или несколько из этих советов может сработать с вашим ребенком и – как и когда – вы можете их использовать. Запишите свои мысли ниже.

1. Сталкивался ли ваш ребенок с какими-либо мыслями или проблемами подростков из видеоролика? Если да, с какими именно?

2. Какая стратегия (или стратегии), по вашему мнению, может быть наиболее полезной для вашего ребенка?

3. При каких обстоятельствах вы могли бы использовать ту или иную стратегию? Есть ли время суток, когда ваш ребенок наиболее открыт для разговора? Есть ли реальный пример кого-то (друга, знаменитости, ваш), кто является либо отрицательным, либо положительным примером, способным начать разговор?

4. С какими препятствиями, по вашему мнению, вы можете столкнуться и как вы можете их преодолеть?
