

Діти, підлітки та їхнє постійне життя у цифровому режимі 📱

Дружба та кордони

Встановлювати кордони у спілкуванні в Інтернеті може бути непросто! Ось кілька найкращих порад, які команда Common Sense пропонує використовувати в розмові з дітьми про те, як користуватися перевагами текстових повідомлень та обміну повідомленнями, не відчуваючи себе перевантаженими.

Порада 1: Визнайте незручність: дайте дитині зрозуміти, що ви розумієте, що встановлювати кордони може бути складно.

Порада 2: Заохочуйте до живого спілкування: запобігайте непорозумінням і допомагайте їм планувати наперед.

Порада 3: Допоможіть дітям відмовитися від сповіщень: встановіть певні правила та використовуйте налаштування телефону, щоб обмежити постійні перебивання.

Порада 4: Викличте вогонь на себе: дозвольте дитині використовувати себе як виправдання, коли їй особливо важко встановити для себе обмеження.

 Нотатки

Добре обдумайте, як одна або кілька з цих порад можуть спрацювати з вашою дитиною, і – як і коли – ви можете їх використати. Запишіть свої думки нижче.

1. Чи стикалася ваша дитина з будь-якими думками чи проблемами підлітків з відеоролика? Якщо так, то з якими саме?

2. Яка стратегія (або стратегії), на вашу думку, може бути найбільш корисною для вашої дитини?

3. За яких обставин ви могли б використовувати ту чи іншу стратегію? Чи є час доби, коли ваша дитина найбільш відкрита для розмови? Чи є реальний приклад когось (друга, знаменитості, ваш), хто є або негативним, або позитивним прикладом, здатним почати розмову?

4. З якими перешкодами, на вашу думку, ви можете зіткнутися, і як ви можете їх подолати?
