

# Thanh thiếu niên và cuộc sống kỹ thuật số của họ 📱

## Tình bạn và ranh giới

Đặt ranh giới xung quanh việc trò chuyện trực tuyến có thể phức tạp! Dưới đây là một số phương pháp bao quát tốt nhất mà Common Sense gợi ý chúng ta có thể sử dụng khi nói chuyện với trẻ em về cách tận hưởng lợi ích của việc nhắn tin và nhắn tin mà không cảm thấy quá tải.

**Cách 1:** Thừa nhận sự khó xử: Hãy để con bạn biết rằng bạn hiểu là việc thiết lập ranh giới có thể khá khó khăn.

**Cách 2:** Khuyến khích nói chuyện trực tiếp: Ngăn chặn sự hiểu lầm và giúp chúng lên kế hoạch trước.

**Cách 3:** Nói không với thông báo: Đặt ra một số quy tắc để hạn chế tình trạng gián đoạn liên tục.

**Cách 4:** Chịu trách nhiệm hộ chúng: Đề nghị để con bạn sử dụng bạn như một cái cờ khi chúng đặc biệt khó khăn trong việc đặt ra giới hạn cho bản thân.

Lưu ý:

---

---

---

---

---

---

---

**Hãy dành chút thời gian để suy nghĩ xem những lời khuyên này có tác dụng như thế nào với con bạn và khi nào bạn có thể sử dụng chúng. Viết suy nghĩ của bạn dưới đây.**

1. Con của bạn đã giải quyết được bất kỳ suy nghĩ hoặc mối quan tâm nào của thanh thiếu niên trong video chưa? Nếu có thì đó là cái nào?

---

---

---

---

2. Phương pháp mà bạn nghĩ là hữu ích nhất với con mình là gì?

---

---

3. Trong hoàn cảnh nào bạn có thể sử dụng phương pháp đó? Thời gian nào con sẽ cởi mở để nói chuyện với mình nhất? Có ví dụ thực tế nào về một người nào đó (bạn bè, người nổi tiếng,...) như một ví dụ tiêu cực hoặc tích cực để có thể mở đầu cuộc trò chuyện không?

---

---

4. Bạn nghĩ những trở ngại nào có thể xảy đến và làm cách nào để vượt qua chúng?

---

---