

# 家长及监护人 对话入门

## 小学



### 谈话技巧

通过以下提问方式，与您的孩子开启对话，聊一聊关于社交健康、心理健康以及个人健康和安全的主题。

在本文档中，您可以看到一系列按主题分类的提示。每个主题都包含以下内容：

- ▶ 适合儿童年龄、通俗易懂的主题定义；
- ▶ “提问”部分，提出一个问题，开启聊天；
- ▶ “继续提问”部分，提出其他问题；以及
- ▶ “话题延伸”部分，提供了一些建议，指导您如何延伸话题，与孩子深入交流。

以下是一些与孩子进行有意义的对话的技巧：

- ✓ **保持好奇心：**提出问题，不要加以评判。
- ✓ **保持开放的心态：**想想自己小时候是什么样的，当时感受如何，看重什么。
- ✓ **认真倾听：**让孩子多聊聊，多问一些无法只用一个词回答的问题。
- ✓ **产生共鸣：**寻找与孩子所说内容产生共鸣的机会，肯定他们的感受。
- ✓ **起探索：**有时我们可能不知道某个问题的答案（这很正常！）。可以借此机会，向孩子示范如何在网上找到可靠的资源。



### 社交健康

社交健康指我们如何与他人相处、结交朋友、合作互助。它帮助我们分享、倾听、友善待人，并以积极的方式解决问题！

### 心理健康

心理健康指我们如何思考、感受事物并处理自身情绪。它帮助我们应对挑战、做出正确的选择并享受生活。呵护我们的心理健康与保持身体健康一样重要！

### 个人健康与安全

个人健康与安全意味着了解并尊重自己的身体，懂得如何设定个人边界，并以友善和尊重的态度对待他人。同时也包括懂得如何保护自身安全，以及在遇到问题时如何向值得信赖的成年人寻求帮助。



超越日常沟通  
提升亲子间健康对话水平

补充资源：[《与媒体建立健康的关系：家长媒体素养指南》](#)



## 社交健康



## 提问

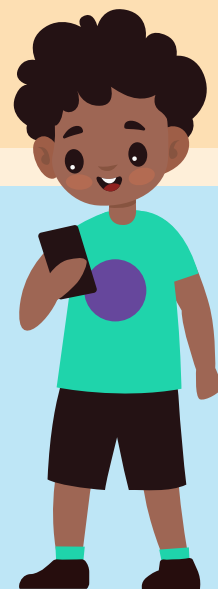
如果要去公园玩,你会邀请班里哪个同学一起去玩?为什么?

## 继续提问

- ▶ 如果你正在网上玩游戏,一个陌生人给你发了条消息,你会如何回应?
- ▶ 如何判断网上一起聊天或玩游戏的朋友是否安全可靠?

## 话题延伸

通过这个话题,与孩子聊一聊在网上应该和谁交流、不应该和谁交流。一起确定如何判断是否可以添加好友、是否可以与某个网友聊天。



## 提问

你喜欢用电子设备做什么?

## 继续提问

- ▶ 有空玩电子设备时,你是如何决定要玩什么内容的?
- ▶ 你如何判断自己使用电子设备的时间是否过长?
- ▶ 电子设备上哪些内容最有趣?有没有让你感到沮丧的内容?
- ▶ 关于电子设备的使用,你有什么想要学习的内容吗?
- ▶ 长时间使用电子设备时,你有什么样的感受?
- ▶ 如果没有机会玩电子设备,你会有什么感觉?
- ▶ 如果减少电子设备的使用时间,你认为会发生什么变化?

## 话题延伸

通过这个话题,你可以与孩子讨论他们上网都在做什么。通过后续提问,可以和孩子达成共识,约定何时可以使用电子设备,以及使用时长。例如:

- ▶ 有节制地使用(睡前看屏幕时)
- ▶ 合理使用(玩电子游戏时)
- ▶ 自由使用(与奶奶视频通话时)



## 心理健康



## 提问

你今天有没有帮助过别人或者表达善意？

## 继续提问

- ▶ 在线上 and 线下表达善意有哪些相同之处？又有哪些不同？
- ▶ 在线上表达善意更容易吗？还是更难？为什么？

## 话题延伸

和孩子谈谈可以用哪些不同的方式表达善意。通过后续提问，引导孩子讨论在现实生活中和网络如何表达善意（即便不认识对方）。对于年龄较大的孩子，可以比较一下在现实生活中和网络更轻松地表达友善（甚至不友善）的方式。

## 提问

你今天的心情是什么颜色？

## 继续提问

- ▶ 什么事情会让你开心？让你难过？或者生气？
- ▶ 当你有非常难过或生气等强烈情绪时，你会做什么来让自己感觉好受一些？
- ▶ 当你有这种强烈情绪时，你会看什么或听什么让自己感觉好受一些？或者这样做反而会让情况更糟糕？

## 话题延伸

这是一个很好的话题，可以每天聊一聊。你可以借此引导孩子每天聊聊当日感受，并肯定孩子的情绪。情绪本身并无好坏之分，关键是我们如何应对。比如可以告诉孩子：生气很正常，但生气时打人或扔东西是不对的。





## 个人健康 与安全

### 提问

如果你在一个“泡泡”里，你会允许谁进入你的“泡泡”？

### 继续提问

- ▶ 如果有人想进入你的“泡泡”，你希望他们如何询问你？
- ▶ 你可能会因为哪些原因，不想让别人进入你的“泡泡”？



### 话题延伸

使用“泡泡”这个比喻，可以帮助孩子理解什么是个人空间和边界。通过此次交流，让孩子明白并非所有人都可以进入自己的“泡泡”，并与孩子分享如何表达不想让某人进入自己“泡泡”里。聊天过程中应该让孩子明白设立边界是正常的，而且他们也应该设立自己的边界。陪孩子练习如何表达不想让某人进入自己的“泡泡”。

### 提问

你有没有遇到过让你感觉不舒服的人？（如果答题是肯定的，让孩子说说具体情况。）

### 继续提问

你会如何告诉那个人，你不喜欢他带给你的这种感觉？

### 话题延伸

通过此次对话，跟孩子聊聊，当 they 与某人相处感觉不舒服时，可以通过哪些方法维护自己，或者离开让自己不舒服的场景。在后续讨论中，可以跟孩子聊一聊在学校、家里或者经常去的地方，有哪些值得依赖的成年人可以求助。