

# 家长及监护人 对话入门

## 高中

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。

### 谈话技巧

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。
- ▶ **一起探索:** 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

社交健康是指建立并维持积极人际关系、有效沟通以及以健康的方式应对社交场合的能力。其中包括尊重他人边界、解决冲突、展现同理心,并建立能支持情绪健康的有意义的联结。我们的数字/网络足迹(我们发布、点赞、分享及发送的信息)也包括在这个范畴内。

### 心理健康

心理健康指我们的情绪、心理和社交处于良好的状态。它影响着我们的思考方式、情绪感受,以及应对压力、人际关系和挑战的方式。呵护自己的心理健康意味着识别自身情绪,以健康的方式管理压力,并在需要时主动寻求支持,以保持身心平衡,各方面均处于良好状态。

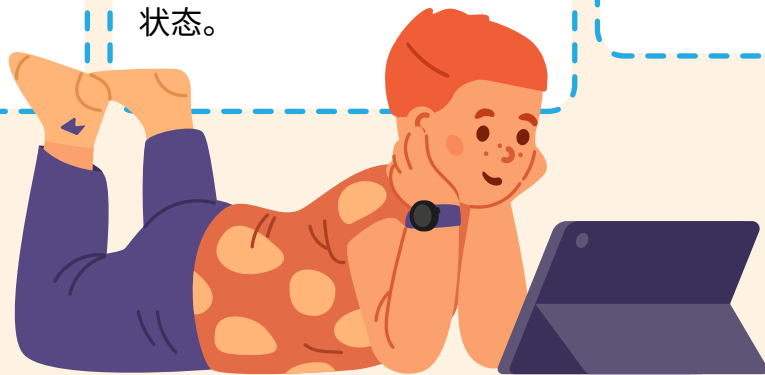
### 个人健康与安全

个人健康与安全指了解并尊重自己的身体、人际关系和个人边界。其中包括懂得关于成长和发育、同意权、安全健康的人际关系以及生殖健康的准确知识。个人健康与安全还包括做出明智决策、尊重自己,以及知道在需要时可以从何处获得支持及可靠信息。



超越日常沟通

提升亲子间健康对话水平



xx《与媒体建立健康的关系:家长媒体素养指南》

## 社交健康



超越日常沟通  
提升亲子间健康对话水平

### 提问

你如何以有益于社交健康的方式自我管理社交媒体和电子产品的使用?你所看到、玩到或听到的东西,是否存在一些有益于你社交健康的内容?

### 继续提问

你在网上和现实生活中的表现有什么不同?

你在社交媒体/网络上接触到的内容如何影响你看待自己和他人的方式?

当你感到不安或难以在现实生活中表达自己的情绪时,是否会通过网络或社交媒体来表达自己?如果是,你会说些什么,做些什么?

### 话题延伸

通过这个话题,与孩子聊一聊如何管理网络形象和社交圈。借助这类对话,帮助孩子了解当下的数字环境,让他们明白网络是资源,而非生活的本源。鼓励孩子关注并订阅那些有助于建立有意义的联结、提升社交和心理健康的平台。这类对话能够让你更好地帮助孩子平衡线上和线下的人际交往。

### 提问

社交媒体对你的心理健康有怎样的影响?

## 心理健康



### 继续提问

你的情绪状态对你选择接触的媒体内容有什么影响?我很想知道你喜欢接触哪些媒体。(然后分享一些你自己在类似情绪状态下喜欢收听或观看的内容。)

我知道心理健康的管理是一个持续的过程。如何将社交平台转化为有利于促进心理健康的资源?

### 话题延伸

通过这个话题,与孩子聊一聊他们正在接触的内容,以及这些内容如何影响心理健康。通过这类对话,与孩子开展健康、持续的交流,探讨保持自我认同、识别恶意内容以及辨别信息可靠性的重要性。

## 个人健康与安全

### 提问

不切实际的身体形象、人际关系和性行为描述对你有什么影响?

### 继续提问

- ▶ 如果你需要了解健康人际关系和同意权相关的知识,你会去哪里获取?你会上网查找这些信息吗?
- ▶ 上网时,你如何判断某个网站或某人是否可信,特别是涉及个人信息或照片时?
- ▶ 回想一下你刚才提到的某个网站或某人,你相信他们能够为你提供感兴趣领域的准确信息吗?为什么?

### 话题延伸

通过这个话题,与孩子聊一聊如何识别哪些社群和个人展现的是健康的人际关系,哪些展现的是不良人际关系。这类对话可以帮助孩子了解同意权、安全意识,以及媒体带来的情绪影响。经常与孩子聊一聊媒体中的性健康相关内容,可以帮助孩子降低风险行为,学会设立个人边界。告诉你的孩子:媒体中描述的人际关系,尤其是性关系,并不等同于现实。