

家长及监护人 对话入门

中学

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

社交健康指我们如何与他人建立和维持健康的人际关系。其中包括我们如何与人沟通、结交朋友、解决冲突,以及如何表达尊重和同理心。良好的社交健康能让我们感受到与周围人的联系,以及他们给予我们的支持。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

心理健康指我们如何思考、感受、应对生活中的挑战。它影响着我们的情绪、情感以及应对压力的方式。呵护自己的心理健康意味着了解自己的感受,以健康的方式管理压力,并知道何时应该寻求帮助。

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、人际关系和情绪。其中包括懂得何为个人边界、何为同意权,以及如何做出安全健康的选择。个人健康与安全还意味着掌握准确的信息,并知道何时向可信赖的成年人提出疑问或表达担忧。



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

超越日常沟通
提升亲子间健康对话水平

提问

你和哪些人一起玩网络游戏？

继续提问

- ▶ 你是如何决定和谁一起玩网络游戏的？
- ▶ 你现实生活的朋友和你在网上认识的朋友有什么区别？
- ▶ 你在网上与人互动的方式，和面对面交流有什么不一样？



话题延伸

通过这个话题，了解你的孩子是如何选择网上玩伴的，甚至可以借此机会，进一步讨论我们在现实生活中和网上行为方式的差异。问问他们为什么人们在网上和现实生活中会有不一样的表现。这也是一个很好的机会，可以与孩子展开聊一聊信念、价值观，以及我们选择朋友时看重哪些品质。





心理健康

提问

你喜欢用电子设备做什么？

继续提问

- ▶ 你是如何决定看哪些节目、视频，玩哪些游戏的？
- ▶ 不同的网络活动带给你什么样的感受？哪些活动能让你充满活力？哪些让你感到开心？哪些让你感到沮丧？

话题延伸

这是一个很好的话题，可以帮助您了解孩子感兴趣的活动类型，以及他们喜欢特定内容的原因。利用此次机会，与孩子畅快沟通，也让孩子分享一下你喜欢什么内容。通过此次对话，为亲子沟通打下良好的基础，并与孩子保持定期交流，这样有助于未来更轻松地开展更坦诚、更开放的对话。这类对话也有利于孩子回想参与不同的网上活动内容时的具体感受，以及这些活动如何影响他们的情绪。



提问

你在社交媒体或 YouTube 上关注了谁？你是如何决定在网上关注谁的？

继续提问

- ▶ 你觉得网红们没有分享哪些生活内容？
- ▶ 你希望你关注的网红分享哪些生活内容？
- ▶ 你对你关注的网红有什么感受或想法？

话题延伸

通过这个话题，与孩子聊一聊网红们可以选择只分享他们想分享的内容，这些内容可能无法真实准确地反映他们的生活。也可以进一步聊聊：孩子看到某些网红时可能产生的感受，以及这些感受如何影响他们对自我的认知和对人生的期待。





个人健康 与安全



提问

当你在社交媒体或网络上看到某些内容时,如何判断信息来源是否可靠?

继续提问

- ▶ 为什么判断我们在网上看到、听到或读到的内容是否可靠非常重要?
- ▶ 想一想,我们可以用哪些方法判断信息是否可靠?

话题延伸

孩子们在互联网上会接触到大量信息,但他们目前还没有足够的能力来判断这些信息是否可靠。通过此次对话,谈谈社交媒体或网络上的信息如何影响我们,以及识别虚假信息的重要性。同时,也聊一聊网上看到的内容如何影响我们的信念或价值观,以及可以采取哪些步骤来辨别信息是否可靠。

提问

你最近看过什么有趣的视频?

继续提问

- ▶ 有时候我看视频的时候,会突然出现意料之外的内容。当你浏览网页时,如果看到不恰当的视频、图片或弹窗广告,你会怎么做?
- ▶ 你有没有对网上看到的内容产生疑问?如果有疑问,你会怎么做?



话题延伸

有时候我们无法控制孩子会看到什么内容。此次对话的目的是创造一个让孩子可以与你放心交流的安全空间。通过这个话题,鼓励孩子提出心中的疑问。告诉孩子:他们可以毫无顾虑地来找你沟通,并借此机会与孩子分享自己在相同年龄段时的类似经历。