



مکالمات داخل فامیل صنف 6-8

## مهارت های ارتباطی در زنده گی دیجیتالی



راجع به اینکه چگونه فرزندان میتواند در برابر فشار برای همیشه در ارتباط بودن مقاومت کند گپ و گفت بزنید

فرزند شما یاد میگیرد که راجع به تأثیرات مثبت و منفی استفاده از رسانه های اجتماعی بر روابط دوستانه اش فکر کند. برای گپ و گفت با آنها راجع به نحوه استفاده از رسانه های اجتماعی برای ایجاد و حفظ روابط صحی و مقاومت در برابر فشار برای همیشه در ارتباط بودن از این سوالات استفاده کنید.

این سه سوال را پرسان کنید:

1. شنیده ام که در صنف درباره احساسی که رسانه های اجتماعی به شما میدهند گپ و گفت زده اید. تجربه شما چیست؟ مثبت تر است؟ منفی؟ ترکیبی از هر دو؟
2. رسانه های اجتماعی چه تاثیری بر روابط دوستی ات داشته است؟
3. چه کارهایی میتوانید انجام دهید تا در هنگام استفاده از رسانه های اجتماعی تجربه مثبتی داشته باشید و در مقابل فشار برای همیشه در ارتباط بودن مقاومت کنید؟

○ گوش کنید (یا در صورت ضرورت پیشنهاد دهید):

- اعلان هایم را تغییر بدهم تا برای آنلاین شدن تحت وسوسه یا فشار نباشم.
- به جای آنلاین شدن به گروه کوچکی از دوستان پیوندم پوست هایی را با آنها رد و بدل کنم.
- با دوستان راجع به اینکه چه زمانی ممکن است به فضای بیشتری ضرورت داشته باشم یا برای گپ و گفت زدن وقت نداشته باشم، شفاف باشم.
- با دوستان ام کار کنم تا بهترین راه ارتباط با یکدیگر را انتخاب کنیم.

درباره نحوه برقراری ارتباط آنلاین در وبسایت [commonsense.org/online-relationships-tips-for-families](https://commonsense.org/online-relationships-tips-for-families) بیشتر بیاموزید!

بشور فامیل برای درس صنف 7 زنده گی رسانه های اجتماعی من، یا فعالیت صنف 6 تا 8 دوستی و رسانه های اجتماعی



RELATIONSHIPS & COMMUNICATION

We know the power  
of words & actions.