

社交媒体最低年龄限制



青少年需要的对话：如何在没有争执的情况下谈论社交媒体新规

育儿专家 Marie Yap 博士为您支招，帮助家长为即将于 12 月 10 日生效的社交媒体最低年龄新法做好准备，与孩子顺利展开沟通。

如果您觉得与孩子讨论争议性话题既困难又压力重重，不用担心，这非常普遍。

在过去的 15 年里，我在工作中接触到各种家庭。面对心理健康或青少年非常在意的事情上，许多家长在与孩子沟通时都会感到迷茫。

每天使用电子产品的时间多少算过长？我该不该翻看他们的手机？青少年该承担哪些家务？

如今，针对 16 岁以下社交媒体使用的新规，又让家长们的清单上多了一道难题：“我该如何和孩子谈论这件事？”

在新文化环境中育儿充满挑战

身为研究者、家庭心理师及移民，我深切理解：在新文化环境中摸索的家庭，常因代际育儿观念差异产生冲突。而从集体主义文化过渡到个人主义文化的家庭，这种冲突会更为明显。

对移民子女而言，察觉自己家庭与朋友家庭教养方式的差异，可能对其心理健康产生很大的影响，也为本就不易的敏感对话增设了障碍。

在越来越多元化的澳大利亚，许多家庭都面临着这样的情况。破局关键在于找到亲子双方舒适的中间地带——既尊重原生文化价值观，也认可孩子在澳大利亚成长环境中吸收的文化理念。

虽然具体沟通方式取决于各家的相处模式，但这些对话对帮助孩子适应社交媒体账号使用变化至关重要。

新规将于 2025 年 12 月 10 日生效，我想分享几条简单实用的小技巧，助力家长与青少年建立更良好的沟通。

与孩子谈论社交媒体新规的实用建议

首先，与孩子讨论新规前，请确保掌握正确可靠的信息。由于青少年判断力与认知能力尚在发展中，他们更易受错误信息影响，导致情绪化反应或决策失误。确保自己掌握准确的信息，能为对话奠定良好基础。您可通过 esafety.gov.au 了解社交媒体最低年龄新规的详细说明。

其次，注意沟通语气。谈话前，请明确自己对这项新规的态度是支持还是存疑。这份自觉是有效引导对话的关键。切记青少年敏感度极高——评判性或强硬的语气会瞬间让他们退缩，不愿表露真实感受。

对话过程中，请区分“情绪本身”与“情绪表达方式”。孩子最初出现激烈反应实属正常，尤其当他们面临现有账号停用时。不必纠结于他们的宣泄行为。而要通过认可情绪根源来保持沟通畅通。展现共情、理解他们的感受，是开启建设性对话的第一步。

社交媒体最低年龄限制



青少年极易受同龄人（及社交媒体）影响。了解他们身边的关键影响者及其观点，能为您的沟通提供宝贵视角。核心在于让对话保持好奇、真诚与开放性，让讨论成为探索与理解的过程。要让孩子感受到你们是**共同**面对转变的盟友，而非仅用新规作为借口，“放手不管”。

您可以在对话前思考这些问题：

- 如何向孩子说明这些限制旨在保护他们的身心健康？
- 部分青少年可能试图规避限制。您对此持何立场？
- 是否已构思替代方案，帮助孩子通过其他线上渠道或线下见面维持社交联结，尤其在变化最为明显的初期阶段？

如何开启这场对话？

如果不知道该如何开口，不妨试试以下几个开场白：

1. “你在学校听同学们聊过社交媒体新‘禁令’吗？”
2. “刚才的新闻提醒了我，你听说以后要满 16 岁才能注册社交媒体账号了吗？”

重要的是让孩子明白：这项变化将影响澳大利亚所有 16 岁以下群体。他们或许会觉得只有自己被排除在外，但新规的初衷是保护而非孤立。

对不常讨论网络生活的家庭而言，这次变革恰是开启对话的契机。您可能会惊讶于孩子当前的社交媒体使用情况。请记住黄金法则：在回应前先停顿、深呼吸。这一步小小的调整能带来巨大差别——为孩子营造坦诚沟通的安全空间，终将使整个家庭持续受益。

关于社交媒体最低年龄新规的更多详情与资源（包括翻译资料），请访问 [eSafety.gov.au](https://www.esafety.gov.au)。

社交媒体最低年龄限制



作者简介: Marie Yap 博士，澳大利亚勋位奖章获得者，是蒙纳士大学教授暨心理学家，专精育儿与青少年心理健康领域。作为 [Parenting Strategies](#)（一个为家长提供支持、帮助他们保护孩子心理健康的线上平台）的创始人，她在过去 15 年里一直致力于将科研成果转化为实用、可操作的育儿建议。其中一项针对在澳青少年家长的在线课程，可通过 [headspace](#) 免费访问。