



glad

Guidance and Learning
App for Adult Digital Education

Materiały edukacyjne dla rodziców - GLAD

Pakiet 1: Zrozumieć siebie

GLAD (2019-1-PL01-KA204-065555) jest projektem UE realizowanym w ramach programu Erasmus+, który angażuje edukatorów, menagerów projektu oraz specjalistów w zakresie opieki nad dziećmi. Celem projektu jest wspieranie rodziców w rozwijaniu strategii i zapoznaniu się z nową technologią. Odwiedzać: <https://www.digitalparent.eu/>

Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może zostać pociągnięta do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”

SPOŁECZNOŚĆ GLAD



Polska Fundacja Ośrodków Wspomagania Rozwoju Gospodarczego „OIC Poland” w Lublinie

<https://www.oic.lublin.pl>



<https://www.eurosc.eu>



<http://www.goneisdemotikonlca.com>



<https://www.neo-sapiens.com>



Polygonal

<https://www.polygonal.ngo>



<https://www.facebook.com/MixtSource>

OPIS PAKIETU 1

Witamy w pierwszym pakiecie GLAD dla rodziców, dotyczącym zrozumienia siebie jako rodzica, umiejętności osobistych oraz radzenia sobie z emocjami. Zanim zajmiesz się innymi, swoimi dziećmi i technologiami, najpierw należy poznać samego siebie.

Czego nauczę się w tym pakiecie?

| | |
|--|-------|
| ● Wstęp. Dlaczego ten pakiet? | 1 |
| ● 1.1 Znaczenie poczucia własnej wartości | 2-6 |
| ● 1.2 Umiejętności intrapersonalne | 7-11 |
| ● 1.3 Odkrywanie samokontroli | 12-15 |
| ● 1.4 Rozumienie emocji i radzenie sobie z nimi | 16-18 |
| Praktyka „mindfulness” | 18-19 |
| ● 1.5 Wnioski | 20 |
| ● Ćwiczenia | 21-26 |
| ● Bibliografia | 27-39 |

Ten pakiet jest jednym z trzech uzupełniających się zestawów, które składają się na podręcznik GLAD dla rodziców – materiał edukacyjny poświęcony mediacji cyfrowej oraz edukacji rodziców chcących lepiej zrozumieć relacje pomiędzy dziećmi a technologiami w domu.

Jeśli chcesz poszerzyć swoją wiedzę, zapoznaj się z *drugim* pakietem dotyczącym relacji interpersonalnych i zarządzaniu konfliktami, oraz z trzecim – na temat umiejętności cyfrowych, zarządzania technologiami oraz mediacji rodzicielskiej w *domu*.

PAKIET 1

ZROZUMIEĆ SIEBIE

Mediacja rodzicielska polega na działaniach podejmowanych przez rodziców, (1) których celem jest zarządzanie relacjami ze swoimi dziećmi (2) z wykorzystaniem technologii (3). Pierwszy pakiet GLAD dla rodziców skupi się na pierwszym z trzech głównych elementów wspomnianej wyżej relacji, czyli na was, rodzicach.

Rodzice stoją przed wyzwaniem jakim jest nauczenie się, jak wychowywać swoje dzieci i jednocześnie być dla nich edukatorami. Zachowanie dziecka zależy od tego, jak postępuje rodzic, dlatego ważne jest, aby być świadomym tego, jacy jesteście i jak działamy: czy tego chcemy, czy nie, dzieci naśladują nasze zachowanie bardziej niż nasze deklaracje. Jeśli nie widzą w naszym zachowaniu potwierdzenia tego, czego uczymy, czują się zagubione, zdezorientowane i mniej ufne. W związku z tym celem *pierwszego pakietu GLAD dla rodziców* jest skłonienie rodziców do refleksji nad własnymi kompetencjami i działaniami, aby mogli dzięki temu zrozumieć zachowania swoich dzieci.

Aby to było możliwe, dobrze by rodzice pracowali nad świadomością tego, co czują, jak się zachowują i jakie są ich możliwości. Bycie świadomym siebie samego wiąże się z ćwiczeniem introspekcji i znalezieniem czasu na refleksyjne spojrzenie w głąb siebie, aby przeanalizować to, co myślimy lub myśleliśmy w danym momencie: czego doświadczamy w konkretnych chwilach?

Takie odkrycie samego siebie pomoże nam określić, czy nasz obecny sposób wychowywania dzieci jest właściwy, a także te kwestie lub umiejętności, które moglibyśmy poprawić, aby lepiej sobie radzić z dziećmi. Jednak stworzenie dokładnego obrazu siebie samego staje się prawdziwym wyzwaniem, biorąc pod uwagę, że większość z nas postrzega się w sposób subiektywny (pozytywnie lub negatywnie). Poznanie własnego potencjału, rozpoznanie swoich mocnych stron i zrozumienie ograniczeń, pomaga podejmować właściwe decyzje i obniża poziom frustracji spowodowanej nieumiejętnością wykonania danych czynności, zwłaszcza, gdy są one związane z tak obszerną dziedziną, jak zarządzanie technologiami. Od czego więc zacząć?

1.1 ZNACZENIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI



Jak już zostało opisane, samoświadomość oznacza posiadanie rzetelnej wiedzy na temat tego, kim jesteśmy i oceny naszej osoby. Jednakże, gdy poznajemy siebie, osąd ten może być czasami nieprecyzyjny i możemy mieć ogólne, subiektywne poczucie własnej wartości lub godności: czasem zbyt wygórowane, a czasem za bardzo zaniżone. Nasza samoocena wpłynie na naszą

osobowość, talenty, doświadczenia i relacje z każdym, z kim nawiązujemy kontakt. Ma ona związek z percepcją, więc można ją ćwiczyć lub doskonalić, choć czasami dotyczy również czynników zewnętrznych, których nie jesteśmy w stanie kontrolować, takich jak szybki rozwój technologii, mogący wpływać na nasze relacje z dziećmi i sposób postępowania z nimi.

Niska samoocena oznacza niezadowolenie i nieakceptowanie siebie. Buduje negatywny obraz samego siebie i poczucie, które - nawet jeśli zmienia się w zależności od sytuacji - pozostaje bez względu na okoliczności i może zagrażać dobremu samopoczuciu psychicznemu, zdrowotnemu i społecznemu. Niska samoocena sprawia, że nie jesteśmy pewni tego, kim jesteśmy i na co nas stać, wzmacnia nasz strach przed porażką i powoduje, że czujemy się niekochani i niezaradni życiowo. To zniechęca nas do uczenia się nowych rzeczy (np. nauki obsługi urządzenia) i hamuje rozwój osobisty.

Z drugiej strony wysoka samoocena oznacza, że uważamy się za wystarczająco rzetelne i wartościowe osoby, co niekoniecznie jest

równoznaczne z tym, że mamy się za kogoś lepszego od innych. Oznacza to, że potrafimy eksponować swoje talenty i mocne strony, ale jednocześnie potrafimy dostrzegać swoje słabości, a także stawiamy im czoła i pozbywamy się ich. Wysoka samoocena ułatwia również analizę samych siebie, co wpływa na doskonalenie się, a także pozwala być otwartym i przyjmować konstruktywną krytykę (np. z chęcią uczymy się obsługi portali społecznościowych dzięki pomocy naszych dzieci).

Nasz stopień poczucia własnej wartości wpływa również na to, jak mocno wierzymy, że potrafimy osiągnąć cel, jak wspieramy innych oraz jak uczymy się nowych rzeczy. Z tego powodu właściwa, pozytywna samoocena jest tak ważna w mediacji rodzicielskiej. Musimy mieć pozytywne nastawienie do uczenia się, wierzyć, że nam się uda, a jeśli nie jesteśmy w stanie być idealnymi rodzicami, zawsze możemy nauczyć się w wiele od naszych dzieci, innych osób lub skorzystać z pomocy, np. z tego pakietu dla rodziców - co może zaowocować wzrostem naszej efektywności. Weźmy pod uwagę, że odpowiednia samoocena będzie miała bezpośredni wpływ na wszystko, co robimy, a w konsekwencji na właściwy przebieg mediacji rodzicielskiej. Zauważmy również, że mediacja rodzicielska w wielu sytuacjach, może być przyczyną kryzysu, co podważa naszą samoocenę, dlatego ważne jest, aby ją wzmocnić, zanim wydarzy się taka sytuacja.


Niestety bycie rodzicem może być męczące, potęgować stres i sprawiać, że będziemy bardziej skłonni do wybuchów złości wobec

naszych dzieci. Z tego względu zanim zajmemy się swoimi dziećmi, zacznijmy pracować nad sobą, żeby ustabilizować swoją samoocenę (nie tylko w związku z mediacją rodzicielską). Praktykowanie strategii dbania o siebie sprawi, że będziemy bardziej zrelaksowani, mieli więcej energii i chęci do wykonywania zadań, co z kolei spowoduje, że nasze dzieci będą szczęśliwsze i razem spędzimy radosne chwile. Pamiętajmy, że jesteśmy wzorem dla naszych dzieci, więc poświęcając czas sobie, pokażemy im również, jak ważne jest w



dorostym życiu rozwijanie własnych zainteresowań, pasji i dbanie o siebie.

Aby sprawdzić, czy wystarczająco dbamy o siebie musimy zadać sobie pytanie, czy troszczymy się o siebie w sposób właściwy. Odpowiedz sobie na te pytania:

- 
- **Ile czasu poświęcam sobie?**
 - **Czy robię (sam/a lub z kimś) poza domem coś, co poprawia mi nastrój?**
 - **Co uwielbiałem/łam robić wcześniej, czego nie robię teraz?**
 - **W czym jestem dobry/a? Jakie są moje mocne strony? Czy potrafię je określić?**
 - **Czy potrafię zatrzymać się i czerpać radość z wykonywania przyjemnych rzeczy?**
 - **Czy jestem w stanie powiedzieć „nie”, gdy otrzymam propozycję czegoś, z czym nie czuję się komfortowo?**

Jeśli twoje odpowiedzi na pytania wskazują, że tak naprawdę nie dbasz o siebie, możesz skorzystać z kilku wskazówek, aby zmienić tę sytuację:

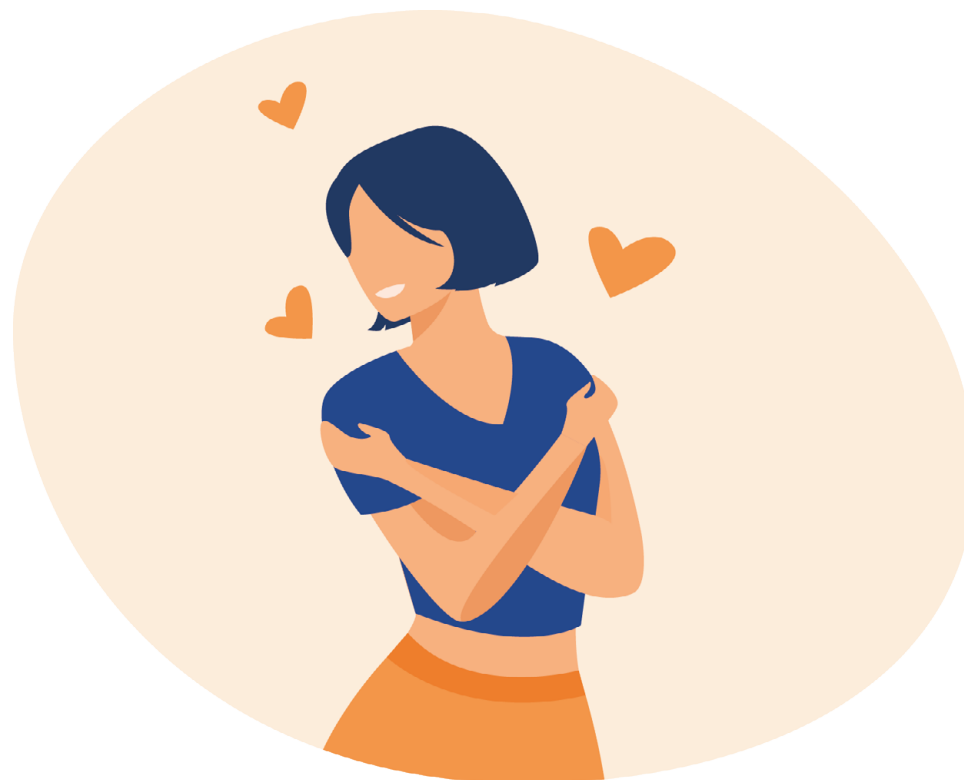
- **Zacznij dbać o siebie stopniowo i krok po kroku.** Wprowadzanie zmian w sposób gwałtowny może nie przynieść rezultatów.
- **Zastanów się nad swoimi umiejętnościami i tym, w czym jesteś dobry/a** (zarówno w obszarach związanych, jak i niezwiązanych z mediacją rodzicielską). Określ, co wychodzi ci dobrze i zaakceptuj swoje obecne ograniczenia, abyś mógł/mogła przemyśleć lub zaplanować, jak je przezwyciężyć i zminimalizować, jeśli zajdzie taka potrzeba.
- **Ogranicz samokrytykę i ćwicz wyrozumiałość dla siebie.** Skup się na sobie i nie porównuj się do innych. Masz wiele zalet, chociaż pewnie nie masz czasu, żeby się nad nimi zastanowić, rozpoznać je i zaakceptować.
- **Ucz się na błędach i nie karz siebie za niepowodzenia.** Naucz się przebaczać.
- **Znajdź dla siebie czas, nawet jeśli masz go niewiele.** Postaraj się dopasować czas do swoich zajęć albo prawdziwych pasji. Opowiedz dzieciom jak miło spędziłeś/łaś czas na ulubionych czynnościach.

- Zatrzymuj się od czasu do czasu, aby głęboko odetchnąć i staraj się dostrzegać wszystko, co cię otacza: jak się czujesz, jakie jest powietrze, dźwięki, temperatura, miejsce, ludzie wokół itp.
- Pomyśl też o swoim zdrowiu, odpowiedniej diecie, ćwiczeniach, odpowiedniej liczbie godzin snu itp.
- Dbaj o innych, ale nie bądź bierny/a, szanuj swoją przestrzeń i prawa, ponieważ jednocześnie będzie to miało pozytywny wpływ na całą rodzinę.
- Kochaj siebie!!!

Przejdź do zadania:
Skala Samooceny Rosenberga



Kiedy zaczniemy właściwie się postrzegać, otworzymy się na naukę i zdamy sobie sprawę ze swoich umiejętności oraz ograniczeń. To idealny moment na zbadanie, nad jakimi dziedzinami lub obszarami powinniśmy pracować, aby rozwijać te wewnętrzne umiejętności, które są potrzebne i ważne w mediacji z dziećmi i w radzeniu sobie z technologiami, które dzieci używają samodzielnie i/lub z nami.





Przeczytaj więcej na ten temat tutaj:

 [*Test samooceny Rosenberga*](#)



1.2 UMIEJĘTNOŚCI INTRAPERSONALNE



Umiejętności intrapersonalne odnoszą się do wewnętrznych zachowań i zdolności, które posiadamy, aby kontrolować i rozumieć nasze emocje, myśli, decyzje i zachowania. Ponadto wiążą się one z postrzeganiem siebie i nastawieniem, jakie mamy wobec innych osób, codziennych wyzwań czy radzenia sobie z nowymi sytuacjami.

Istnieje wiele umiejętności określanych jako intrapersonalne, ale tutaj zwrócimy uwagę na te, które są szczególnie ważne w mediacji rodzicielskiej:

- **Pewność siebie:** to ufanie własnym umiejętnościom i zdolność do ich oceny. Nie chodzi tu o to, ile mogę zrobić, ale jak postrzegam rzeczy, które mogę wykonać. Pewność siebie sprawia, że potrafimy przyjąć konstruktywne informacje zwrotne, jesteśmy nastawieni na naukę od innych i przetwarzanie informacji pochodzących z różnych źródeł w celu osobistego rozwoju oraz odnoszenia korzyści. Bycie pewnym siebie pomoże przyjmować krytykę z pokorą, nabyć umiejętności uczenia się na własnych błędach i doskonalenia się. Pewność siebie jest także związana z korzystaniem z technologii cyfrowych, co ma duży wpływ na świadomość współczesnych rodziców, ponieważ urządzenia cyfrowe stały się podstawowym elementem życia ich i dzieci. Zgodnie z tym ważne jest, aby zrozumieć, jak korzystać z narzędzi cyfrowych i mediów, a jednocześnie pozostać skromnym i otwartym na naukę, ponieważ obie te rzeczy wiążą się z tym, jak rozumiemy zachowania dzieci. Aby zwiększyć pewność siebie, przestańmy porównywać się z innymi, doceniajmy swoje zdolności i zasługi oraz nagradzajmy się.

- **Pozytywne nastawienie:** negatywne podejście to naturalna reakcja na trudne sytuacje, z którymi trzeba się w odpowiedni sposób uporać, aby nie wpłynęły na pozostałe elementy naszego

życia. Nie chodzi o to, by widzieć wszystko przez różowe okulary, ale by unikać zachowań autodestrukcyjnych i być świadomym, że pomimo trudności, zawsze można promować pozytywne zmiany. Optymistyczne nastawienie zwiększa naszą motywację do działania i sprawia, że staramy się robić coś lepiej (zwłaszcza w przypadku technologii, gdzie mogą wystąpić problemy techniczne, nad którymi nie będziemy w stanie zapanować, albo pojawi się zbyt dużo sposobów ich rozwiązywania). Wpływa ono również na podejmowane przez nas decyzje, ponieważ pomaga nam znaleźć



więcej możliwości, przejrzeć dostępne rozwiązania, rozważyć każdą alternatywę i znaleźć najlepszy sposób postępowania. Musimy zrozumieć na czym polega nasze negatywne podejście i je wyeliminować, aby z pozytywnym nastawieniem, zmienić dotychczasowe wzorce. Dzięki temu w głowach pojawią się interesujące pomysły, nowe sposoby reagowania i spojrzymy na sprawy z innej perspektywy, a także znajdziemy kreatywne sposoby rozwiązywania problemów.

- **Wytrwałość:** jest to umiejętność przezwycięzania trudności i odpowiednie dostosowywanie się do nowych sytuacji, w przypadku pojawienia się przeciwności losu. Nie zawsze łatwo jest sobie z radzić z problemami, ale tkwienie w nich uniemożliwi nasz rozwój i znalezienie wyjścia z sytuacji. Wytrwałość pomaga nam się rozwijać i odzyskać siły po każdym wyzwaniu, z jakim przyjdzie nam się zmierzyć, a także nabyć nowych umiejętności poprzez doświadczenie.

- **Wrażliwość względem siebie:** to zdolność do bycia serdecznym i wyrozumiałym, gdy mamy do czynienia z trudnymi sytuacjami, czujemy się zawstydzeni lub ponosimy porażkę. Okazujemy współczucie innym i staramy się ich pocieszać lub wspierać, gdy cierpią, ale czy wobec siebie jesteśmy równie troskliwi? Bycie życzliwym wobec siebie pomaga zaakceptować nasze ograniczenia i uniknąć niesprawiedliwego osądu, a także pozwala nam zrozumieć naturę ludzką, co stanowi punkt wyjścia dla zdrowego podejścia do technologii.

● **Motywacja wewnętrzna:** to wytrwałość w dążeniu do celu. Zachęca nas do działania i konsekwentnego wypełniania zadań i obowiązków. Jest to coś, co wciąż dodaje nam odwagi, gdy nie wiemy, co robić dalej. Aby się zmotywować, musimy również zrozumieć nasze cele i mieć czas, by się nad nimi zastanowić: dlaczego robimy to, co robimy? Pamiętaj, że motywacja wewnętrzna jest przydatna zarówno w przypadku trudnych zadań, jak i czynności, które lubisz robić, ponieważ pozwoli czerpać z nich większą przyjemność.

● **Determinacja i samozaparcie:** determinacja to postawa polegająca na podejmowaniu decyzji lub określaniu celu pewnie, ale też ostrożnie. Motywacja wewnętrzna pobudza nas i dodaje energii,



gdy stoją przed nami wyzwania, jednak nie jest przydatna, jeśli z góry nie wyznaczymy sobie realnego celu lub jeśli nie jesteśmy wytrwali w dążeniu do niego i kontynuujemy próby pomimo trudności lub sprzeciwu innych osób. Sposobem na wypracowanie determinacji jest wizualizacja - technika, która polega na koncentracji umysłu na zadaniu, przygotowaniu ciała i skupieniu myśli na naszych największych osiągnięciach, w celu przygotowania nas do tego, co chcemy osiągnąć (sportowcy stosują tę metodę przed zawodami, żeby osiągnąć sukces).

● **Myślenie krytyczne:** to umiejętność myślenia w sposób jasny i racjonalny poprzez kwestionowanie otrzymanych informacji. Polega na szczegółowej analizie zagadnienia lub problemu z uwzględnieniem szczegółów, zbieraniu danych, porównywaniu opinii i ocenie sytuacji (umiejętność ta jest niezbędna również w radzeniu sobie z fake newsami lub informacjami w sieci). Przyczynia się do lepszego zrozumienia sytuacji i okoliczności, co pomoże rozwiązywać problemy w sposób strategiczny oraz określić najlepszy sposób postępowania dla wszystkich zaangażowanych. Myślenie krytyczne pozwoli nam analizować pomysły, myśli i zachowania oraz weryfikować ich przydatność lub to, czy są odpowiednie w danym momencie. Korzystając z myślenia krytycznego, staniemy się bardziej kreatywni podczas poszukiwania i określania lepszych, alternatywnych rozwiązań w relacjach z dziećmi i prowadzeniu właściwej mediacji rodzicielskiej. Nie zapominajmy jednak również o spontaniczności i elastyczności, ponieważ wiele jest wyzwań w

życiu naszych dzieci, z jakimi przyjdzie nam się zmierzyć, a na które nie zdążymy zareagować. W związku z tym ważne jest mieć otwarty umysł, ponieważ różne metody działania zależą od konkretnych sytuacji, kwestionowania własnego zachowania i otwartości na działania na korzyść dzieci, by mogły się rozwijać (zwłaszcza w przypadku technologii cyfrowych, które codziennie ulegają zmianom).



● **Asertywność:** ito umiejętność obrony własnych praw w sposób spokojny i zdecydowany, bez naruszania praw innych. Asertywność to podstawa dobrej komunikacji w celu radzenia sobie z konfliktem i jeden z najważniejszych elementów mediacji rodzicielskiej. *W drugim pakiecie GLAD dla rodziców* znajdziesz bardziej konkretne wskazówki i porady odnośnie tego, jak nauczyć się asertywności i stosować ją w praktyce razem z dziećmi.

● **Samodyscyplina:** to umiejętność motywowania się do wykonywania obowiązków. Pomaga skoncentrować się na zadaniu mimo braku motywacji, co jest bardzo ważne, gdy mamy do czynienia z zadaniami, których nie lubimy. Jeśli chodzi o mediację rodzicielską, samodyscyplina ma również związek z zarządzaniem czasem, co jest istotne, gdy rodzice ustalają limity czasu spędzanego przed ekranem lub kontrolują czas poświęcony na korzystanie z mediów (czas własny i dzieci). Samodyscyplina wymaga również skupienia się na przydzielonych zadaniach i unikania dekoncentracji, do czego potrzebna jest umiejętność, którą będziemy określać jako „mindfulness” („uważność”) i która jest



opisana w dalszej części pakietu dla rodziców. Aby być uważnym, najpierw trenujemy samokontrolę, pracujemy nad motywacją, bądźmy wytrwali i wyznaczamy sobie osiągalne, tymczasowe cele.

Wszystkie te umiejętności nabywamy w wyniku introspekcji i autorefleksji połączonej z nieustanną weryfikacją sposobu, w jaki przedstawiamy siebie światu. Trzeba je ćwiczyć i doskonalić poprzez wyzwania, jakie życie stawia przed nami i naszymi dziećmi (zwłaszcza jeśli chodzi o wyzwania związane z wykorzystaniem technologii cyfrowych). Ponadto, żeby umiejętności te pomogły nam wyznaczyć naszą drogę życiową, muszą być zgodne z naszymi wartościami i moralnością oraz rzutować na edukację naszych dzieci.

Jak mogę nabyć lub doskonalić te umiejętności? Zastanów się nad wskazówkami przedstawionymi poniżej:

- Poprawa umiejętności musi odnosić się do konkretnej sytuacji. Oznacza to, że aby je nabyć, musisz zastosować je w praktyce w danej sytuacji. Znajdź taką i podejmij wyzwanie!
- Nabywanie umiejętności nie jest takie proste i szybkie. Potrzeba praktyki, żeby je w pełni opanować. Zawsze zaczynaj od małych kroków oraz ćwiczeń i rozwijaj się, doskonaląc swoje umiejętności. Zwróć uwagę, że technologie cyfrowe zmieniają się bardzo dynamicznie, więc od czasu do czasu doskonal również swoje kompetencje w zakresie ich wykorzystania.

- Uzyskiwanie informacji zwrotnej zawsze usprawnia działanie. Poproś innych o pomoc, poćwicz z kimś lub nagraj siebie, aby móc przeanalizować, jak sobie poradziłeś/łaś. Nie bój się pytać swoich dzieci, to normalne, że czasami wiedzą więcej niż ty w zakresie technologii cyfrowych, ponieważ być może więcej z nich korzystają, więc nie jest to powód do wstydu.

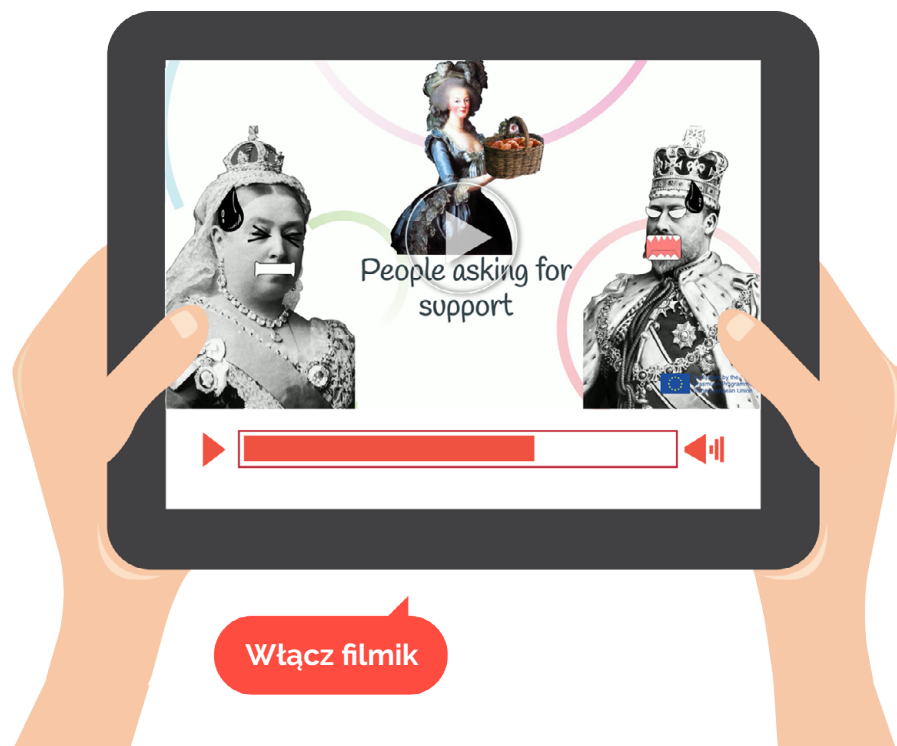
- Wsparcie od trenera, oglądanie tutoriali, uczestnictwo w kursach lub stosowanie konkretnych technik dotyczących danego tematu, które możemy zgłębiać dzięki książkom lub mediom, może spowodować, że szybciej opanujemy nowe umiejętności. Zwrócenie się z prośbą o pomoc do profesjonalisty lub do innych osób, które posiadają te umiejętności, również może okazać się przydatne i niezwykle cenne. Nie jest to powód do wstydu. Możesz znaleźć wiele pomocnych treści w Internecie, ale pamiętaj, aby podczas wyszukiwania wiarygodnych źródeł posłużyć się krytycznym myśleniem.

Bez tych wskazówek trudno będzie nam przystąpić do analizy i planu doskonalenia umiejętności w relacjach z dziećmi, ponieważ nie będziemy w stanie kontrolować własnego ciała, zachowań i reakcji. Dlatego już na tym etapie musimy ćwiczyć naszą samokontrolę.

Przejdź do zadania:
Odkrywanie samokontroli



1.3 ODKRYWANIE SAMOKONTROLI



Czasami zapominamy, że rodzice nie są superbohaterami. Proces wychowywania dzieci jest wymagający i niekiedy frustrujący, ponieważ często stawia rodziców w naprawdę trudnych sytuacjach, na które wpływają także inne czynniki zewnętrzne, takie jak stres w pracy, relacje rodzinne, obowiązki zawodowe, szybki rozwój i zmiany w technologiach i urządzeniach elektronicznych itp. Aby stawić

czoła tym wyzwaniom i rozwinąć wszystkie wcześniej zdobyte umiejętności intrapersonalne z zakresu mediacji rodzicielskiej, konieczna jest umiejętność samoregulacji, pozbywania się pokus i rozpraszaczy oraz tworzenia takiego środowiska, które wynagradza samokontrolę. Oznacza to również unikanie „wrogów” samokontroli, mogących to zadanie utrudnić. Są nimi m.in.:

- Stres i przemęczenie.
- Brak samoświadomości i pewności siebie (związany z poziomem znajomości technologii cyfrowych lub problemami osobistymi).
- Brak elastyczności lub twardy charakter.
- Nieporządek i chaos.
- Pośpiech i brak czasu.

Samokontrola pozwala nam kierować naszym postępowaniem, poskramiać naturalne skłonności i planować osiągnięcie długoterminowych celów, co jest podstawą do ustalania skutecznych strategii mediacji rodzicielskich. Jest ona napędzana przez wewnętrzną siłę, zwaną „siłą woli”, która sprawia, że nie ulegamy pokusom, nie rozpraszamy się i osiągamy cele (na poziomie osobistym, zdrowotnym, akademickim, mediacyjnym czy zawodowym). Siła woli nie jest jednak nieograniczona, dlatego musimy regularnie ćwiczyć samokontrolę. Co można zrobić, aby ją rozwinąć?

● **„Spokojnie! To napad!”:** uspokój się. Chodzi o to, aby robić rzeczy dokładnie, a nie szybko lub w trybie pilnym. Staraj się wyciszyć swoje myśli i uczucia. Im bardziej jesteś zrelaksowany/a, tym łatwiej będzie ci opanować stresujące sytuacje i znaleźć odpowiednie sposoby postępowania.



Rozpoznaj, co sprawia, że reagujesz złością i jakie zachowania twoich dzieci wywołują takie reakcje, aby móc się szybciej uspokoić, gdy się pojawiają. Spontaniczne i emocjonalne reakcje są czymś naturalnym, ale musimy ćwiczyć i unikać bycia zbyt „rozemocjonowanym rodzicem”: spróbuj identyfikować, co cię irytuje, oddychaj głęboko, gdy jesteś zdenerwowany/a i zachowaj zimną krew, by odpowiedzieć dziecku sensownie (np. przypomnij sobie jakich zachowań swoich dzieci nie możesz znieść, gdy korzystają z Internetu).

● **„Nadchodzi zima”:** przygotuj się. Gdy po raz pierwszy stajesz w obliczu konkretnej sytuacji, trudno jest prawidłowo zareagować, ale dzięki temu będziesz gotowy/a na podobne zdarzenie w przyszłości. Przeanalizuj, jak się zachowałeś/łaś i zastanów się, co można było zrobić inaczej, gdyby sytuacja się powtórzyła. Pomyśl również o konsekwencjach, jakie przyniosły twoje poprzednie

zachowania (w świecie rzeczywistym lub cyfrowym), ponieważ możesz nauczyć się z nich co należy zrobić, a czego nie. Pomoże ci to znaleźć odpowiednią strategię i wiedzieć, jak zachować się następnym razem.

● **„Mówi się trudno i płynie się dalej”:** bądź wytrwały/a. Ćwicz regularnie swoją wytrwałość. Zaczynaj od małych wyzwań, które mogą wzmocnić twoją samokontrolę w rzeczywistych sytuacjach (np. symuluj lub wyobraź sobie sytuacje, w których twoje dzieci nie używają odpowiednio technologii i jak byś zareagował/a w takiej chwili).

● **„Na koniec świata i jeszcze dalej!”:** nastaw się na osiągnięcie celu. Bądź świadomy/a, dlaczego robisz to, co robisz, i jaki rezultat chcesz uzyskać. Nie wystarczy jedynie reagowanie na to, co się dzieje. To pomoże ci znaleźć kierunek twoich działań i dokonywać



wyborów, by osiągnąć zamierzony cel. Monitoruj również, kiedy udało ci się osiągnąć swoje cele i jak tego dokonałeś/łaś (do monitorowania swoich działań możesz użyć oprogramowania do mediacji rodzicielskiej, opisanego w *trzecim pakiecie GLAD dla rodziców*). Z czasem, jeśli będziesz regularnie ćwiczyć, rozwinięz natychmiastowe reakcje, tzw. „autopilota” w głowie i będziesz zachowywać się w konkretny sposób za każdym razem, gdy staniesz przed daną sytuacją. Nie zapomnij świętować, gdy dobrze się spiszesz!



● **„Hasta la vista, baby”**: zachowaj dystans. Jeśli chcesz schudnąć, nie idź do piekarni... Roztropność i unikanie pokus lub nieangażowanie się w nieprzyjemne sytuacje ułatwi ci samokontrolę. Nie powinno to jednak oznaczać unikania obowiązków czy powinności, a jedynie odsunięcie się od niepotrzebnych sytuacji (np. jeśli spędzasz zbyt dużo czasu przed ekranem lub w sieci, staraj się wykonywać

inne czynności na zewnątrz lub z dala od sygnałów lub urządzeń internetowych).

● **„Cóż, nikt nie jest doskonały”**: bądź skromny/a. Znajdź swoje ograniczenia, a następnie wyjdź poza nie. Poproś o pomoc, gdy sytuacja cię przerasta i bądź otwarty/a na rady innych, gdy oferują swoje wsparcie.

Samokontrola pozwoli nam zapanować nad wszystkimi emocjami i reakcjami, których nasze ciała doświadczają w ciągu dnia, a które związane są z mediacjami rodzicielskimi i innymi podobnymi sytuacjami. Jednak aby je kontrolować, ważne jest, aby wiedzieć skąd się biorą, dlaczego ich doświadczamy i zrozumieć proces, który je generuje. Wtedy będziemy nimi lepiej zarządzać lub interweniować, gdy zajdzie taka potrzeba.

[Przejdź do zadania: Dziennik samokontroli >](#)





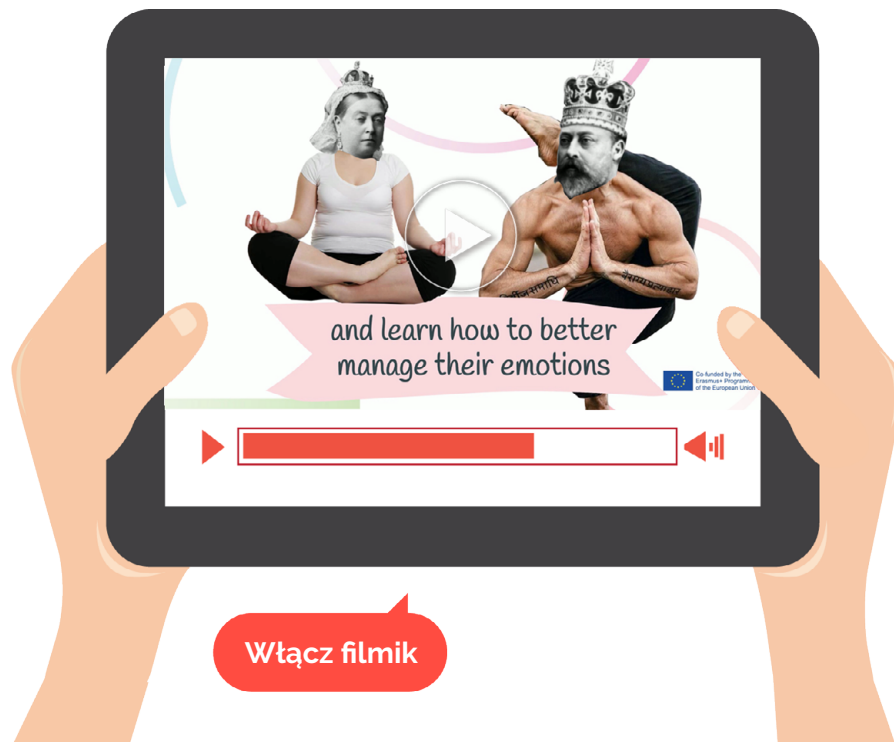
Przeczytaj więcej na ten temat tutaj:

• *[Jak sobie radzić ze złością wobec dziecka?](#)*

• *[10 zasad pozytywnego wychowania](#)*

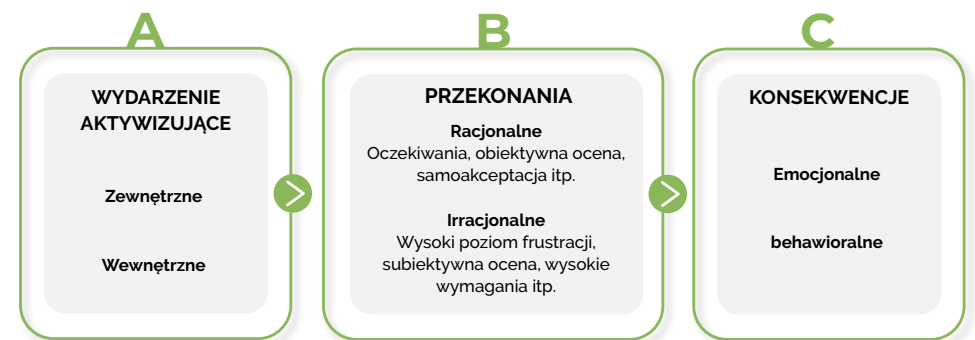
• *[Emocje i ich samokontrola](#)*

1.4 ROZUMIENIE EMOCJI I RADZENIE SOBIE Z NIMI



Emocje są naturalnymi reakcjami, pojawiającymi się w obliczu konkretnych wydarzeń, których doświadczamy lub działań, które wykonujemy. Aby sobie z nimi radzić, ważne jest poznać proces który sprawia, że się pojawiają. Dzięki temu będziemy wiedzieli,

jak się zachowywać oraz będziemy potrafili przewidywać, jak należy postąpić w danej sytuacji, wykorzystując mediację w celu rozwiązywania sporów. By lepiej zrozumieć ten proces, można podzielić go na trzy części:



- A: Nieprzyjemna sytuacja lub doświadczenie, z którym trzeba się uporać*
B: Przemyslenia, doświadczenia i interpretacje, które wynosimy z danej sytuacji.
C: Emocje, uczucia i zachowania które rozwijamy jako konsekwencje A i B.

Jak można zaobserwować na powyższej ilustracji reakcja nie jest bezpośrednim następstwem zdarzenia, lecz subiektywną odpowiedzią na nie. Oznacza to, że to samo zdarzenie może wywołać u nas odmienne reakcje i możemy uczyć się, jak zachować się lepiej będąc kolejny raz w podobnej sytuacji.

Na przykład, jeśli dziecko nadmiernie lub niewłaściwie korzysta z narzędzi cyfrowych (A), powoduje to złość rodzica, który zaczyna krzyczeć (B) i po całym zdarzeniu czuje się winny (C). Wynika z tego, że wpływ rodzica na zachowanie dziecka jest największy na etapie B. Zatrzymanie się na tym etapie i przyjęcie odpowiedniego podejścia decyduje o dalszym przebiegu sytuacji i jej konsekwencjach, dlatego tak ważne jest zrozumienie emocji i radzenie sobie z nimi.

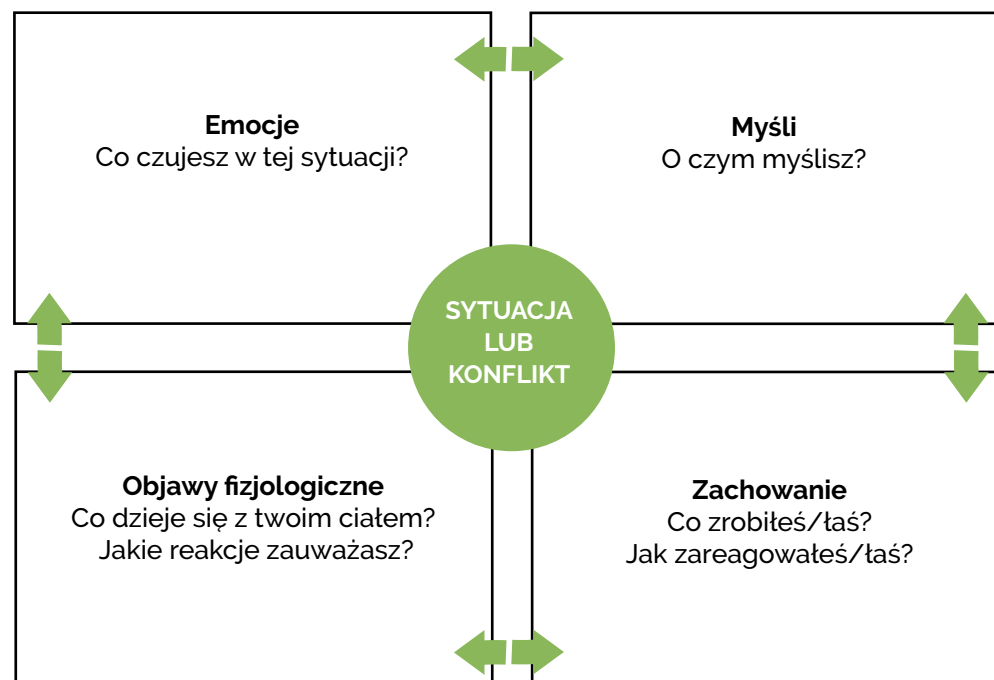
Proces ten może wydawać się prosty, ale dlaczego w takim razie nie jesteśmy czasem w stanie właściwie zareagować? Aby nie zgubić się w tym procesie, należy pamiętać, żeby nie wpaść w blokadę psychiczną. Blokada ta może być powiązana z niewłaściwym sposobem myślenia (negatywne automatyczne myśli), który obniża naszą samoocenę lub pewność siebie (np. „to urządzenie jest dla mnie zbyt skomplikowane”). Blokada psychiczna może także opierać się na błędnych wzorcach lub sposobach postępowania, których nigdy nie kwestionowaliśmy, ponieważ nauczyliśmy się ich od naszych rodziców lub dlatego, że są społecznie promowane lub narzucane.

Sposobem na poprawę tego procesu w odniesieniu do mediacji rodzicielskiej jest przeanalizowanie traumatycznej sytuacji związanej z korzystaniem z technologii cyfrowych, której doświadczyliśmy i próba zastanowienia się nad ciągiem wydarzeń i czynników, które na nią wpłynęły, a także nad tym co

Przejdź do zadania:
Odkrywanie moich emocji



sprawiło, że sytuacja potoczyła się źle. Możemy użyć przedstawionego poniżej schematu, aby zapisać wnioski i zastanowić się nad nimi.



Ilustracja przedstawia związek pomiędzy emocjami, myślami, zachowaniem i objawami fizjologicznymi w danej sytuacji. Pokazuje, jak te czynniki wpływają na siebie, jak można np. okiełznać emocje poprzez działanie, czy przemyślenie sytuacji. Model przedstawiony na ilustracji jest stosowany w procesach terapeutycznych, ale jego założenia i techniki mogą być stosowane przez każdego w codziennych sytuacjach życiowych, ponieważ pomaga on uniknąć wspomnianych wcześniej negatywnych automatycznych myśli.

Zobaczmy to na przykładzie:

„Nie możesz znaleźć swojego tabletu (**sytuacja**). Negatywne automatyczne myśli sprawiają, że uważasz, że to twoje dzieci zabrały go, aby bawić się nim z przyjaciółmi w parku (**myśli**). Pierwsze co czujesz to rozczarowanie, a następnie jesteś na dzieci naprawdę zły/a (**emocje**). Uwalnia się adrenalina i nie możesz racjonalnie myśleć (**objawy fizjologiczne**). Twoje dzieci zjawiają się nagle w domu, a ty zaczynasz wypytywać je w nieprzyjemny sposób o tablet, co przeradza się ostatecznie w kłótnię (**zachowanie**).”

Co wydarzyłoby się gdybyśmy spojrzeli inaczej na sytuację i zmienili jeden z poprzednich elementów?

„Nie możesz znaleźć swojego tabletu (**sytuacja**). Uspokajasz się i zastanawiasz, gdzie był ostatnio używany, przypominając sobie, korzystałeś/łaś z niego w biurze (**myśli**). Twoje serce bije spokojniej, bo zdajesz sobie sprawę, że dzieci nie złamały zasady i nie zabrały tabletu bez twojej zgody (**objawy fizjologiczne**). Czujesz spokój i jesteś dumny/a ze swoich dzieci (**emocje**). Zapominasz o tej sprawie, aż do następnego dnia, kiedy to idziesz do biura, a następnie serdecznie witasz swoje dzieci, które właśnie wróciły do domu. (**zachowanie**).”

Kontrolowanie tego procesu i umiejętność przeprowadzania tego typu analiz również w trakcie rozwoju sytuacji będzie wymagało od ciebie dużej koncentracji, bycia świadomym wszystkich występujących czynników i elementów środowiska. Zjawisko to będziemy określać terminem „mindfulness”, czyli uważność.

Praktyka „mindfulness”

Mindfulness oznacza skupienie się na byciu jak najbardziej świadomym tego, co odczuwamy zmysłami i czujemy w danej chwili, bez interpretowania i ocenienia. Jest to po prostu koncentracja na tym, co „tu i teraz”. Technika ta pomaga w radzeniu sobie ze stresem, lękami, niepokojem, poprawia samopoczucie, zmniejsza wypalenie zawodowe, pozwala czerpać więcej radości z korzystania razem z dziećmi z urządzeń cyfrowych takich jak smartfony czy tablety, przy jednoczesnej poprawie koncentracji, pamięci i kontroli emocji. Jak to zrobić? Poniżej znajdziesz kilka wskazówek:

- **Znajdź odpowiednie miejsce:** spokojne otoczenie pomoże ci trenować uważność, choć możesz wykorzystać każdą przestrzeń, w której jesteś w stanie się skoncentrować (np. w swoim miejscu pracy). Pomocne może okazać się również użycie zewnętrznych bodźców, takich jak wyciszająca muzyka (np. słuchanie playlisty na Youtubie).
- **Oddychaj:** zrelaksuj się i zwolnij. Usiądź, zamknij oczy i skoncentruj się na głębokim oddychaniu. Pomoże ci to uporać się z negatywnymi myślami. Nie chodzi tu o wyciszenie umysłu, lecz o skupienie się na tym, co się naprawdę dzieje.

● **Zwracaj uwagę:** zatrzymaj się i zastanów, co odczuwasz wszystkimi zmysłami: dotykem, wzrokiem, słuchem, węchem i smakiem. Na przykład kiedy słuchasz muzyki z telefonu komórkowego, poświęć chwilę na wsłuchanie się, zrozumienie tekstu, ruszanie stopami w rytm utworu. Zwróć uwagę na światło, kolory i szczegóły podczas oglądania filmu. Delektuj się konsystencją, zapachem i smakiem swojego ulubionego dania. Postaraj się wybrać co najmniej jedną czynność dziennie, aby stosować tę praktykę (np. podczas gotowania, surfowania po mediach społecznościowych, brania prysznic, jazdy autem, oglądania telewizji, mycia naczyń itp.)

● **Postaraj się nie rozpraszać:** kiedy się koncentrujesz lub relaksujesz, twój umysł zaczyna myśleć o innych sprawach (np. o tym, co zrobiłeś/łaś wczoraj, co musisz zrobić jutro w pracy, jakie masz plany na wakacje itp.). Jest to naturalna reakcja organizmu. Twoim celem jest nauczenie się, jak zauważyć moment, w którym zaczynasz błądzić myślami. Jeśli jesteś w stanie to sobie uzmysłowić, wtedy możesz sprowadzić swój umysł powrotem do chwili obecnej i pozwolić odejść innym myślom. Zauważ, że Internet jest pełen rozpraszaczy, które mają przyciągać twoją uwagę (np. reklamy), więc potrzeba szczególnego skupienia, przy wykonywaniu tego ćwiczenia w wirtualnym świecie, lub przy robieniu zadań online.

● **Żyj chwilą:** spróbuj dostrzec pozytywny aspekt codziennych sytuacji. Staraj się doceniać proste przyjemności i drobne osiągnięcia (np. załatwienie wszystkich spraw zaplanowanych na dany poranek,

lub zachęcenie dzieci, by korzystały z urządzeń elektronicznych w mniejszym stopniu niż zazwyczaj).

● **W pierwszej kolejności zaakceptuj siebie:** pokochaj siebie i zastanów się, czego tak naprawdę potrzebujesz w danej chwili.

● **Znajdź metodę dla siebie:** każda osoba jest inna, więc musimy sprawdzić, co pomaga nam lepiej się zrelaksować i skupić na chwili obecnej. Niektórzy ludzie korzystają z medytacji czy jogi; inni lubią chodzić na krótkie spacerki; niektórzy wolą leżeć i skupiać się na częściach swojego ciała lub pisać pamiętnik itp. Spróbuj różnych metod i znajdź to, co działa na ciebie najlepiej.



Mindfulness jest łatwym sposobem na radzenie sobie z trudnymi sytuacjami, lecz ważne jest, by używać go jako części naszej rutyny i mediacji rodzicielskiej. W związku z tym należy znaleźć czas na używanie tego sposobu i mobilizować się do korzystania z niego w momentach, w których mamy do czynienia również z technologiami cyfrowymi. Przyczyni się to do poprawy naszego samopoczucia i przygotuje nas do radzenia sobie z nieoczekiwanymi konfliktami, np. związanymi z niewłaściwym korzystaniem z urządzeń elektronicznych przez nasze dzieci.

Przejdź do zadania: STOP! >

1.5 WNIOSKI

Zrozumienie samych siebie jest pierwszym krokiem, który musimy wykonać, by móc prowadzić właściwą mediację rodzicielską z naszymi dziećmi. Świadomość tego, jacy jesteśmy i wzmocnienie poczucia własnej wartości lepiej przygotowuje nas do znalezienia naszego miejsca i poradzenia sobie z różnymi sytuacjami oraz w kontaktach z innymi, gdy technologie wpłyną na nasze środowiska rodzinne. Jednak poznanie nas samych wymaga także samooceny i doskonalenia się, które powinny pozwolić nam określić, jakich umiejętności lub kompetencji jeszcze potrzebujemy, by zostać skutecznymi mediatorami. Samokontrola pomoże nam nabyć te umiejętności i w konsekwencji znaleźć najlepsze alternatywy dla każdego konfliktu i sytuacji. Wyżej wspomniane umiejętności a także bycie świadomym naszych emocji, które wynikają z danej sytuacji, pozwolą nam odnaleźć właściwsze sposoby postępowania. Dzięki temu będziemy gotowi i odpowiednio nastawieni do nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi, a co najważniejsze, z naszymi dziećmi.



ĆWICZENIA

ĆWICZENIE



PODTEMAT: 1.1 (Znaczenie poczucia własnej wartości)



TYTUŁ: Skala Samooceny Rosenberga

Specjaliści z dziedziny psychologii i socjologii na całym świecie twierdzą, że Skala Samooceny Rosenberga, opracowana przez Morrisa Rosenberga, jest najlepszym narzędziem do pomiaru poczucia własnej wartości. Zachęcamy do wypełnienia tego prostego ćwiczenia, składającego się z 10 punktów, dotyczącego ogólnych odczuć na swój temat. Wskaż jak bardzo zgadzasz lub nie zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami i zobacz wyniki!

Wpisz swoje odpowiedzi i sprawdź swój wynik, korzystając z systemu opisanego pod tabelką: Nie czytaj jej przed wykonaniem ćwiczenia!

| | | Zdecydowanie się zgadzam | Zgadzam się | Nie zgadzam się | Zdecydowanie się nie zgadzam |
|----|--|--------------------------|-------------|-----------------|------------------------------|
| 1 | Uważam, że jestem osobą wartościową przynajmniej w takim stopniu jak inni. | | | | |
| 2 | Uważam, że posiadam wiele pozytywnych cech. | | | | |
| 3 | Ogólnie rzecz biorąc jestem skłonny/a sądzić, że jestem nieudacznikiem. | | | | |
| 4 | Potrafię robić różne rzeczy tak samo dobrze, jak większość innych ludzi. | | | | |
| 5 | Uważam, że nie mam wielu powodów, aby być z siebie dumnym. | | | | |
| 6 | Mam o sobie dobre zdanie | | | | |
| 7 | Ogólnie rzecz biorąc, jestem z siebie zadowolony/a. | | | | |
| 8 | Chciałbym/chciałabym mieć więcej szacunku dla samego siebie. | | | | |
| 9 | Czasami czuję się bezużyteczny/a. | | | | |
| 10 | Czasami uważam, że jestem do niczego. | | | | |

Aby uzyskać wynik, przypisz każdemu punktowi wartość jak poniżej:

- Dla punktów 1,2,4,6,7: Zdecydowanie się zgadzam=3, Zgadzam się=2, Nie zgadzam się=1, Zdecydowanie się nie zgadzam=0
- Dla punktów 3,5,8,9,10: Zdecydowanie się zgadzam=0, Zgadzam się=1, Nie zgadzam się=2, Zdecydowanie się nie zgadzam=3

Po ukończeniu pierwszego kroku, zsumuj wszystkie punkty, Skala ma zakres od 0 do 30, przy czym 30 oznacza najlepszy możliwy wynik. Im wyższy jest wynik, tym bardziej pozytywne jest nastawienie do siebie. Jeśli twój wynik jest niski, zapoznaj się z rozdziałem pakietu o poczuciu własnej wartości i o tym, jak je podnieść.

Wróć do treści



ĆWICZENIE



PODTEMAT: 1.3 (Odkrywanie samokontroli)



TYTUŁ: Dziennik samokontroli

Bycie rodzicem wiąże się z koniecznością przygotowania się na wiele niespodziewanych problemów i sytuacji. Nie ma dwóch takich samych dni. Niektóre są zwyczajne i spokojne, a inne pełne frustracji, narzekania, niecierpliwości, zmęczenia, zaciętości itd. Ma to oczywiście wpływ na emocje rodziców, co z kolei oddziałuje na emocje i zachowania dzieci. Dlatego ważne jest, żeby zdawać sobie sprawę z naszych emocji i je kontrolować.

Po pierwsze, sięgnij pamięcią i pomyśl o kilku sytuacjach z życia rodzinnego, które cię sfrustrowały i wytrąciły z równowagi. Na przykład: Moja sześciolatka córka nie chce przestać korzystać z telefonu komórkowego.

Przez kilka następnych dni, staraj się obserwować swoje zachowania w momencie kryzysu, robiąc notatki za pomocą poniżej tabeli. Dobrym pomysłem może być wykonanie tego autorefleksyjnego ćwiczenia w spokojnym miejscu wieczorem (najlepiej gdy dzieci już zasną).

| | |
|---|--|
| Jaka to była sytuacja? | |
| Jak się wtedy czułem/łam? | |
| Czy straciłem/am kontrolę nad swoimi emocjami? | |
| Czy moje zachowanie było impulsywne czy przemyślane? | |
| Czy moja reakcja będzie miała konsekwencje lub czy była to najlepsza reakcja na dłuższą metę? | |
| Czy udało mi się wyważyć emocje? (Jeśli tak, to w jaki sposób?) | |
| Czy powinienem/powinnam zrobić coś lepiej? | |

Przy każdej sytuacji zastanów się:

- Czy kontrolowałem/łam swoje emocje?
- Czy oparłem/łam się impulsywnemu zachowaniu?
- Czy działałem w sposób, który będzie najlepszy na dłuższą metę?
- Czy poprawiłem/łam sobie zły humor?
- Czy byłem/łam w stanie się uspokoić, kiedy się zezłościłem/łam?

Staraj się wykryć obszary, w których poniosteś/łaś porażkę lub w których mógłbyś/mogłabyś się poprawić. Człowiek uczy się na błędach, więc ćwicz jak rozpoznawać swoje ograniczenia i wykorzystaj je, żeby przezwyciężyć trudności! Im lepiej zrozumiesz siebie w każdej sytuacji, tym łatwiej będzie ci ją kontrolować.

Wróć do treści



ĆWICZENIE



PODTEMAT: 1.2 (Umiejętności intrapersonalne) i 1.3 (Odkrywanie samokontroli)



TYTUŁ: Odkrywanie samokontroli

Poniżej znajduje się kilka stwierdzeń. Niektóre z nich opisują **Samokontrolę**, a inne **Brak samokontroli**.

1. Jesteś smutny/a, więc opisujesz to w pamiętniku.
2. Jesteś zły/a, więc krzyczysz na swoją rodzinę podczas obiadu.
3. Podczas jazdy autobusem twoje dziecko skacze po siedzeniu. Wymyślasz 10-minutową grę, żeby zająć dziecko aż do twojego przystanku.
4. Jesteś zdenerwowany/a, więc głośno krzyczysz.
5. Od razu krzyczysz „przestań!”, kiedy twoje dziecko bawi się zamiast jeść.
6. Twoje dzieci krzyczą, ponieważ nie dałeś/łaś im lodów przed obiadem. Wyjaśniasz im, że jak będą się złościć, to nie dostaną lodów wcale.

Jak widzisz, niektóre z tych stwierdzeń odnoszą się do sytuacji z dziećmi. Czy potrafisz zgadnąć, które stwierdzenia pasują do kategorii “Samokontrola”, a które do “Brak samokontroli”?

| Samokontrola | Brak samokontroli |
|--------------|-------------------|
| | |

Czy po przyporządkowaniu ich potrafisz stwierdzić, które kompetencje intrapersonalne zostały użyte lub powinny zostać użyte, aby uniknąć utraty kontroli? Aby sobie przypomnieć, sięgnij po rozdział pakietu o umiejętnościach intrapersonalnych. Zastanów się jak mógłbyś/mogłabyś je ulepszyć.

Dodatkowo możesz wyobrazić sobie siebie w dowolnej sytuacji związanej z brakiem kontroli lub innej podobnej, której doświadczyłeś/łaś i przeanalizować ją. Pomoże ci w tym szablon dostępny w kolejnym zadaniu!

Wróć do treści



ĆWICZENIE



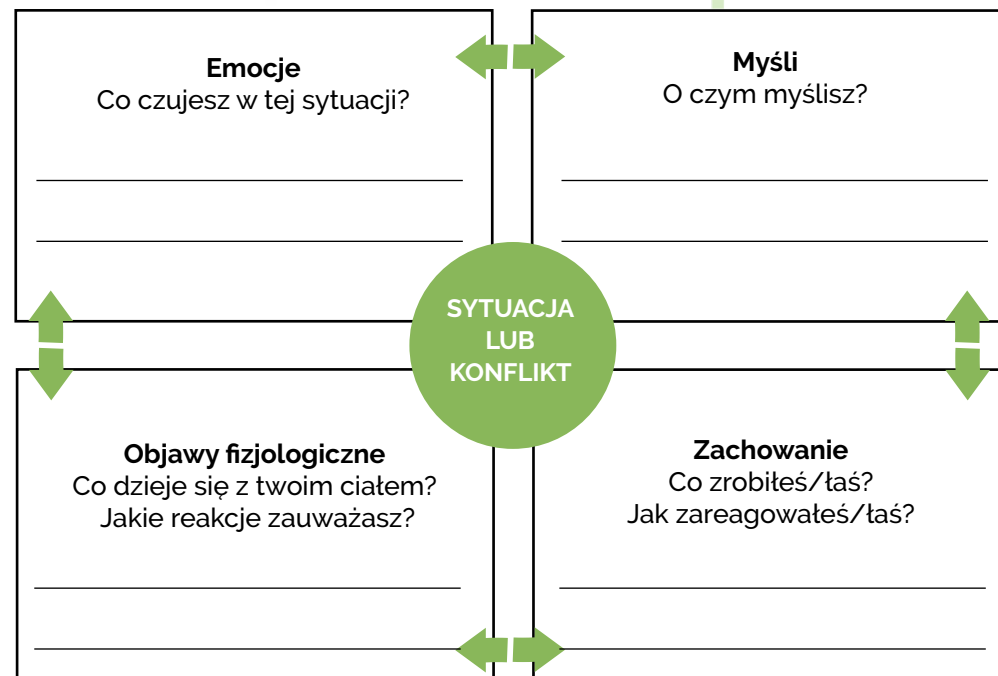
PODTEMAT: 1.4 (Rozumienie emocji i radzenie sobie z nimi)



TYTUŁ: Odkrywanie moich emocji

Wykorzystaj poniższy model do przeanalizowania sytuacji lub ostatniego konfliktu z twoim dzieckiem (najlepiej w związku z technologiami cyfrowymi). Zastanów się nad sposobem w jaki zareagowałeś/łaś, co pomyślałeś/łaś, jakie odczuliś/łaś emocje oraz w jaki sposób odpowiedziałeś/łaś. Spróbuj zidentyfikować i nazwać swoje emocje. Na przykład, zapisz „to jest złość; to jest lęk.”

Kiedy uzupełnisz model, ustal związek pomiędzy rodzajem sytuacji a tym jak się czuliś/łaś i zareagowałeś/łaś. Aby prawidłowo wykonać to ćwiczenie możesz ponownie zapoznać się z treścią rozdziału dotyczącego rozumienia emocji i radzenia sobie z nimi.



Wróć do treści



ĆWICZENIE



PODTEMAT: 1.4 (Praktyka „mindfulness”)



TYTUŁ: STOP!

Długi dzień w pracy? Dzieci doprowadzają cię do szata? Nadszedł czas na kilka minut ciszy! Wykonaj poniższe kroki i ćwicz mindfulness, czyli uważność. Pomoże ci to zrelaksować się i lepiej kontrolować siebie w stresujących sytuacjach w przyszłości. Wykonaj poniższe kroki:

- 1 Zatrzymaj się:** Przerwij cokolwiek robisz. Odtóż wszystko na minutę i „zatrzymaj” wszystkie myśli lub czynności.
- 2 Weź oddech:** Weź kilka głębokich wdechów; wdychaj powietrze przez nos i wydychaj przez usta.

3 Obserwuj i zwracaj uwagę: Stań się obserwatorem swojego ciała, emocji i myśli.

-**Ciało:** Czy możesz czegoś dotknąć, poczuć, usłyszeć, posmakować, powąchać? Co takiego?

-**Emocje:** Co teraz czujesz? Czy odczuwasz jakieś emocje? Czy potrafisz je nazwać?

-**Myśli:** Co uważasz na temat swoich uczuć?

4 Kontynuuj: Kontynuuj to, co robiłeś/łaś wcześniej, wykonując czynność uważnie i uwzględniając to, czego się nauczyłeś/łaś.

Ćwicz najczęściej jak możesz podczas swoich codziennych zadań, aby lepiej opanować tę przydatną technikę!

Wróć do treści



BIBLIOGRAFIA

- Becker, J. "9 Important Strategies for Raising Children in a World of Technology", Internet Article (2017). Dostępny na stronie: (<https://www.becomingminimalist.com/ikids/>).
- Benedetto, L., Ingrassia, M., *Digital Parenting: Raising and Protecting Children in Media World*, IntechOpen, 2020..
- Beyens, I., Beullens, K., *Parent-child conflict about children's tablet use: The role of parental mediation*, new media & society, t. 19, nr. 12, 2017, s. 2075–2093.
- Domoff, S. i in., *Development and validation of the Problematic Media Use Measure: A parent report measure of screen media "addiction" in children*", Psychology of Popular Media Culture, t. 8, nr. 1, 2019, s. 2–11.
- Ellis, A., *Better, Deeper And More Enduring Brief Therapy: The Rational Emotive Behaviour Therapy Approach*. New York: Routledge 1995.
- EU Kids Online, *Testing the reliability of scales on parental internet mediation*. Dostępny na stronie: http://eprints.lse.ac.uk/60220/1/EU_Kids_Online_ScalesReport2014.pdf
- EU Kids Online, *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. Dostępny na stronie: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/eu-kids-online-2020>
- Gortmaker, S., Skapinsky, K., *Outsmarting the Smart Screens: A Parent's Guide to the Tools that are Here to Help*. Dostępny na stronie: https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/84/2015/07/Outsmarting-the-Smart-Screens_Guide-for-Parents_Nov2014_V2.pdf
- Harris, T. (2004). *I'm OK-You're OK*, Harper.
- Healthy children. "Kids & Tech: Tips for Parents in the Digital Age", American Society of Pediatrics article (2018.08.10), Dostępny na stronie: (<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Tips-for-Parents-Digital-Age.aspx>).
- IMPACT. "IMPACT Social Skills In A Digital World", Company website. Dostępny na stronie: (<http://www.gfgeducation.com/>).
- Jędrzejczyk, J., Zajenkowski, M., *Who Believes in Nonlimited Willpower? In Search of Correlates of Implicit Theories of Self-Control*. Psychological Reports, t. 123, nr. 2, 2020, s. 281–299.
- Kabat-Zinn, J., *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*. Clinical Psychology: Science and Practice, t. 10, nr.2, 2003, s. 144–156.

- Kardefelt-Winther, D., *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review*. Dostępny na stronie: <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf>

- Kennerley, H. i in., *An Introduction to Cognitive Behavioral Therapy: Skills and Applications*. London: Sage Publications, 2007.

- Kumpfer, K. L., Brown, J., *Strengthening Families Program Handouts*. Dostępny na stronie: https://ndcrc.org/wp-content/uploads/2020/08/Strengthening_Families_Program_Handouts_and_Worksheets.pdf

- Lauricella, A. R. i in., *Young children's screen time: The complex role of parent and child factors*, *Journal of Applied Developmental Psychology*, nr. 36, 2015, s. 11-17.

- Livingstone, S. i in., *Maximizing Opportunities and Minimizing Risks for Children Online: The Role of Digital Skills in Emerging Strategies of Parental Mediation*, *Journal of Communication*, t. 67, nr. 1, 2017, s. 28-105.

- Neumann, M. M., *Young children and screen time: Creating a mindful approach to digital technology*, *Australian Educational Computing*, t. 30, nr. 2, 2015.

- OECD Publication (2019) "What Do We Know About Children And Technology?.". Dostępny na stronie: (<https://www.oecd.org/education/ceeri/Booklet-21st-century-children.pdf>).


- OECD Publication (2021) "Children In The Digital Environment: Revised Typology Of Risks", OECD Publication (2021.01). Dostępny na stronie: (https://www.oecd-ilibrary.org/science-and-technology/children-in-the-digital-environment_gb8f222e-en).


- Patrikakou, E. N., *Parent Involvement, Technology, and Media: Now What?*, *School Community Journal*, t. 26, nr. 2, 2016, s. 9-24.

- Petrovska, N., i in., *Fair Parent, Fair Child: Handbook on positive parenting*. Dostępny na stronie: https://www.unicef.org/northmacedonia/sites/unicef.org.northmacedonia/files/2019-04/Fair%20Parent_Fair%20Child%20_ENG.pdf

- Pinola, M. "How and When to Limit Kids' Tech Use", Dostępny na stronie: (<https://www.nytimes.com/guides/smarterliving/family-technology>).

- Price-Mitchell, M. "Are Kids' Social Skills Declining in the Digital Age?" Internet article (2020.04.14). Retrieved from the URL (<https://www.rootsofaction.com/kids-social-skills/>).

- 
- Price-Mitchell, M. "Digital Health and Wellness for 21st Century Families" Internet article (2018.05.16). Dostępny na stronie: (<https://www.rootsofaction.com/digital-health-families/>).
 - Price-Mitchell, M., "Disadvantages of Social Networking: Surprising Insights from Teens" Internet article (2019.10.06). Dostępny na stronie: (<https://www.rootsofaction.com/disadvantages-of-social-networking/>).
 - Rosenberg, M., *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton. Yale University Press, 1965.
 - Rosenberg, M., *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Wyd. 3, Encinitas, CA: Puddle Dancer Press, 2015.
 - Shwartz, A. "The Biggest Parenting Mistake In Modern History", Internet article (2017.07.13). Dostępny na stronie: (<https://thriveglobal.com/stories/the-biggest-parenting-mistake-in-modern-history/>).
 - Speckman, I. "Parenting and Technology: How to Raise Kids in the Digital Era" Internet (2018.06.18). Dostępny na stronie: (<https://thriveglobal.com/stories/parenting-and-technology-how-to-raise-kids-in-the-digital-era/>).
 - Valkenburg, P. M., Piotrowski, J. T., Hermanns, J. and de Leeuw, R. (2013) 'Developing and Validating the Perceived Parental Media Mediation Scale: A Self-Determination Perspective', *Human Communication Research*, 39, pp. 445-469.
 - Walton, A. G. "New Studies Show Just How Bad Social Media Is For Mental Health" Internet (2018). Dostępny na stronie: (<https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2018/11/16/new-research-shows-just-how-bad-social-media-can-be-for-mental-health/#3e40529e7af4>).



**Materiały edukacyjne dla rodziców
GLAD (2019-1-PL01-KA204-065555)**

<https://www.digitalparent.eu/>