



glad

Guidance and Learning
App for Adult Digital Education

Materiały edukacyjne dla rodziców - GLAD

Pakiet 2: Jak postępować ze swoimi dziećmi?

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 jakiekolwiek 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 2

Witamy w drugim pakiecie GLAD dla rodziców, dotyczącym umiejętności interpersonalnych oraz relacji z dziećmi. Dowiesz się z niego jak utrzymać bezkonfliktowe relacje z innymi, a także poznasz techniki zarządzania konfliktami i negocjacji ze swoimi dziećmi.

Czego nauczę się w tym pakiecie?

• Wstęp. Dlaczego ten pakiet?	1
• 2.1 Jak się czujesz? Ocena sytuacji.	2-3
• 2.2 Kompetencje interpersonalne (rodzice-dzieci)	4-7
• 2.3 Różne style wychowania i ich wpływ	8-12
Zasady pozytywnego rodzicielstwa	13-16
• 2.4 Zarządzanie konfliktami	17-18
Asertywna komunikacja w rozwiązywaniu konfliktów.	18-19
Jak budować asertywną komunikację?	20-27
• 2.5 Wnioski	28
• Ćwiczenia	29-34
• Bibliografia	35-37

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 [pierwszym](#) pakietem dotyczącym zrozumienia siebie i umiejętności osobistych, oraz z trzecim pakietem na temat umiejętności cyfrowych, zarządzania technologiami oraz mediacji [rodzicielskiej](#) w domu.

PAKIET 2

JAK POSTĘPOWAĆ ZE SWOIMI DZIEĆMI?

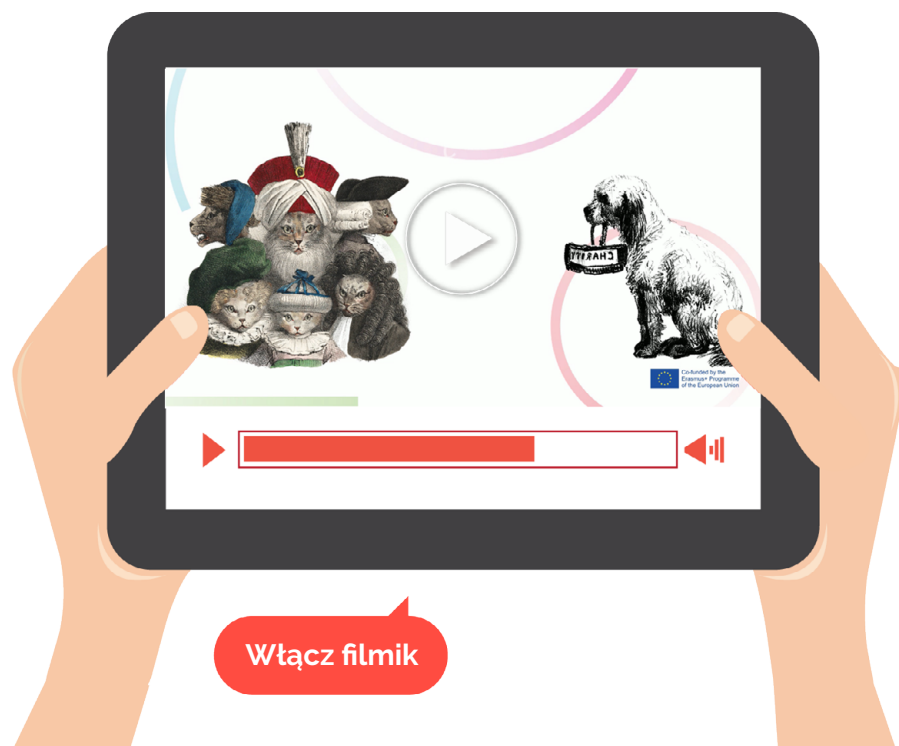
Jak dowiedzieliśmy się z *pierwszego pakietu GLAD dla rodziców*, nasza samoświadomość i umiejętności intrapersonalne są niezbędne, aby właściwie radzić sobie z sytuacjami, w których technologie cyfrowe mają wpływ na nas i nasze dzieci. Ponadto, wracając do tematu mediacji rodzicielskiej rozumianej jako działania podejmowane przez rodziców w celu zarządzania relacją z dziećmi w związku z wykorzystaniem technologii, niniejszy pakiet skupi się na drugim z trzech elementów tej relacji: naszych dzieciach, a konkretniej na tym, jak z nimi postępować.

Mówiąc o mediacji rodzicielskiej musimy

również zająć się relacjami istniejącymi pomiędzy rodzicami i dziećmi. Aby dzieci odpowiednio się zachowywały, dobrym rozwiązaniem jest położenie nacisku na konkretne wytyczne dotyczące zdrowego korzystania z technologii cyfrowych, jednocześnie wykorzystując w praktyce swoje umiejętności w zakresie interakcji międzyludzkich. Zgodnie z tym, na kolejnych stronach przedstawimy kompetencje i procesy, do których warto się stosować, aby stworzyć relacje międzyludzkie oparte na szacunku, poprawić nasz sposób odnoszenia się do innych i skutecznej komunikacji oraz zarządzać konfliktami w razie potrzeby. Zacznijmy od początku.



2.1 JAK SIĘ CZUJESZ?



TAby właściwie rozwinąć wszystkie umiejętności, opisane w tym pakiecie i wiedzieć, jak używać ich w bardziej odpowiedni sposób, najpierw musimy zrozumieć, czy my czujemy się dobrze czy źle. Wiedza na temat tego jak ja się czuję i co czują inni w danej sytuacji gwarantuje znalezienie najlepszej metody postępowania dla wszystkich i sprawia, że charakteryzujemy się asertywnością, szacunkiem i empatią w stosunku do innych,

pozwalając jednocześnie na wyznaczanie granic w razie potrzeby (np. w traktowaniu naszych dzieci i sposobie korzystania przez nie z technologii). Gdy będziemy na odpowiedniej pozycji i wszystkie strony będą zaangażowane w sytuację, poczują się wysłuchane i będą miały możliwość wyrażenia swoich obaw, a jednocześnie będą w stanie bronić swoich praw i interesów.

Oto model, który pomoże nam to wyjaśnić:



Analiza transakcyjna Erica Berne'a

● **Ja nie jestem OK, ty nie jesteś OK:** dzieje się tak w przypadku, gdy nikt nie jest zadowolony z danej sytuacji, np. gdy wykorzystujemy innych do pozbycia się naszych złych emocji, traktując ich jak worek treningowy (np. gdy komputer nie działa i złościmy się na innych). Oni odczuwają negatywne emocje, podczas gdy my nadal jesteśmy źli lub nawet wściekli na siebie i możemy zagrażać innym.

● **Ja nie jestem OK, ty jesteś OK:** taka sytuacja stawia nas w gorszej pozycji i obniża naszą samoocenę. W tym przypadku inni łamią nasze prawa i naruszają naszą strefę komfortu tak, byśmy nie mogli bronić swoich praw i interesów. Dominujący i zaborczy członkowie rodziny, surowi nauczyciele lub znęcający się w sieci rówieśnicy mogą doprowadzić do takich sytuacji.

● **Ja jestem OK, ty nie jesteś OK:** jest to przeciwieństwo poprzedniego scenariusza. Dodatkowym problemem jest to, że bycie lepszym może wzbudzić w nas nieoczekiwane odczucie i sprawić, że czujemy się ważniejsi. Trudno jest wyjść z tego położenia, jeśli nie jesteśmy skupieni na sytuacji i nie zauważamy problemu. W takich sytuacjach mamy tendencję do podkreślania słabych stron innych, stajemy się zarozumiali, narcystyczni, wywołujemy złość i negatywne emocje u osób, z którymi się komunikujemy (np. gdy uczymy kogoś obsługi urządzenia i wysmiewamy się z jego braku wiedzy). Jest to pułapka, w którą zbyt autorytarni lub ograniczeni rodzice czasami nieświadomie wpadają podczas mediacji rodzicielskich.

● **Ja jestem OK, ty jesteś OK:** to właściwa droga! Jest to scenariusz, do którego powinniśmy dążyć i w którym wszyscy są na tym

samym poziomie, aby dzielić się, dyskutować i realizować cele z uwzględnieniem praw i potrzeb wszystkich zaangażowanych. Wszyscy czują się komfortowo i są zadowoleni, co sprawia, że interakcja przebiega gładko i ułatwia relacje, znajdowanie rozwiązań i zarządzanie konfliktami przy współpracy i z korzyścią dla wszystkich zaangażowanych stron.



Świadomość naszego położenia w każdej sytuacji i utrzymanie równowagi pomiędzy wszystkimi

stronami przyniesie nam korzyści w każdej sytuacji na poziomie osobistym, rodzinnym i zawodowym. Umożliwi to nawiązanie odpowiednich relacji z naszymi dziećmi, uzgodnienie zasad korzystania z technologii cyfrowych w domu oraz ustanowienie rodzicielskich zdolności mediacyjnych, a następnie zastosowanie naszych umiejętności interpersonalnych. Ale zaraz, zaraz... Czym tak właściwie są te „umiejętności interpersonalne”?

Przejdź do zadania:
Wiem na czym się stoję



2.2 UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE (RODZICE - DZIECI)



Umiejętności interpersonalne to kompetencje, dzięki którym wchodzimy w interakcje z innymi, budując korzystne relacje (na płaszczyźnie zdrowotnej, fizycznej, internetowej i/lub społecznej). We współczesnym cyfrowym świecie nikt nie żyje w bańce, a

kontakty z ludźmi to codzienna droga, którą musimy pokonywać w sposób miły dla wszystkich. Kompetencje te pozwalają nam przekazywać i przyjmować informacje zwrotne od innych, znajdować porozumienie, zarządzać konfliktami, rozumieć potrzeby i zachowania innych, spełniać nasze oczekiwania itp. Zgodnie z tym, umiejętności interpersonalne są niezbędne w domu, ponieważ dzieci nie przepadają za instrukcją obsługi, a technologie cyfrowe czasami zawierają ich aż nadto. Dlaczego te kompetencje są tak istotne?

- Pozwalają nam na współpracę z innymi, dzięki czemu jesteśmy bardziej efektywni, korzystając z wiedzy, umiejętności i wsparcia innych.
- Umożliwiają odpowiednią komunikację, co zmniejsza nieporozumienia, konflikty i sprzyja bardziej przyjaznym relacjom.
- Zmniejszają liczbę konfliktów, co ułatwia wchodzenie w relacje z innymi, stawianie granic czy znajdowanie porozumień (np. w sprawie czasu, który nasze dzieci spędzają przed ekranem).
- Tworzą zdrowe relacje między ludźmi, co sprawia, że podczas interakcji z innymi (twarzą w twarz lub online) mamy dobry nastrój, a także dostarczają doświadczeń, którymi wszyscy możemy się cieszyć i dzielić.

Istnieje wiele kompetencji interpersonalnych, ale my wyróżnimy tutaj te główne, które są związane z mediacją rodzicielską, radzeniem sobie z dziećmi oraz wskazówkami dotyczącymi korzystania z technologii cyfrowych:

● **Aktywne słuchanie:** Aktywne słuchanie: Oznacza nie tylko słyszeć nasze dzieci (lub innych ludzi), ale naprawdę je słuchać i przetwarzać to, co nam mówią, udzielając im głosu, aby właściwie podzielić się swoimi obawami i pomysłami. By to przećwiczyć, postępuj zgodnie z poniższymi pięcioma krokami: skup uwagę na dziecku; pokazuj mową ciała, że słuchasz (np. uśmiechając się lub kiwając głową); udzielaj informacji zwrotnej i upewnij się, że wszystko rozumiesz (np. dopytaj: „co masz na myśli?”); nie przerywaj, jeśli nie skończyło przedstawiać jakiegoś pomysłu i wreszcie – udziel odpowiedzi w sposób asertywny, uprzejmy i szczerzy.

● **Bądź skutecznym rozmówcą:** kiedy już staniesz się zaangażowanym słuchaczem, popracuj również nad sposobem wyrażania siebie. Zastanów się najpierw nad słowami, które wybierasz podczas przekazywania informacji i wybierz te najlepsze, które są jak najbardziej jasne i zwięzłe (np. które wyrażenia lub terminy moje dzieci rozumieją najlepiej?). Upewnij się, że wyrażasz się swobodnie i z szacunkiem, aczkolwiek nie daj się zdominować przez emocje. Bądź również świadomy/a swojej mowy ciała, aby szła ona w parze z przekazem, który chcesz zaprezentować. Zwracaj uwagę na inne niewerbalne sygnały, aby sprawdzić, czy twoje dzieci

je rozumieją oraz w jaki sposób twoje słowa na nie wpływają. Kolejne rozdziały tego pakietu pomogą ci również wprowadzić asertywność do twoich relacji, aby uzyskać bardziej efektywną komunikację podczas wdrażania mediacji rodzicielskich w swoim domu.



● **Empatia:** Jest to zdolność rozumienia emocji innych osób i identyfikowania się z tym, co mogą one czuć w danej chwili. Chodzi o to, by postawić się w sytuacji innych, wyobrazić sobie, że jesteśmy w takim położeniu i spróbować zrozumieć punkt widzenia danej osoby, jej uczucia i reakcje na ten scenariusz (Jak się teraz czują moje dzieci? Dlaczego?)

● **Troska o innych:** To zainteresowanie i okazywanie życzliwości wobec innych ludzi. Opiekuńcze osoby przedstawiają roztrofną i troskliwą postawę wobec innych w pomocny i empatyczny sposób. Podobnie jak pozostałe umiejętności, troska musi być przekazywana

dzieciom w odpowiedniej ilości, gdyż zbyt duża opiekuńczość może oznaczać nadmierną ochronę i ograniczać ich wolność, blokując jednocześnie ich rozwój.

● **Praca zespołowa:** Oznacza współdziałanie wewnątrz grupy w celu osiągnięcia wspólnych celów i wyników (np. ty, twoje małżeństwo i twoje dzieci). Członkowie dobrego zespołu (rodziny) wspierają się nawzajem i starają się wnosić jak najwięcej, ale jednocześnie dają innym możliwość zgłaszania propozycji i współpracy w sposób sprawiedliwy, zgodnie z ich kompetencjami i doświadczeniem. Jest to niezbędne w mediacji rodzicielskiej, w której wiedza na temat różnych zagadnień musi być połączona z doświadczeniem w zakresie udzielania wskazówek i przekazywania wartości wychowawczych, które każdy członek rodziny może wnieść na niższym lub wyższym poziomie. Dobry zespół jest również w stanie być bardziej efektywny w rozwiązywaniu problemów i podejmowaniu decyzji dzięki sumie wszystkich swoich cech: „Wspólna podróż to początek; trzymanie się razem to postęp; współpraca to sukces” (Edward Everett Hale).

● **Przywództwo:** Jest to zdolność do kierowania innymi i koordynowania ich wysiłków w celu osiągnięcia celu. W odniesieniu do mediacji rodzicielskiej nie jest to tożsame ze sprawowaniem władzy czy wykorzystywaniem autorytetu, ale z wizją stawiania ludzi na pierwszym miejscu, gdy trzeba wykonać zadanie lub gdy pojawia się konflikt związany z użytkowaniem technologii cyfrowych. Dobrzy przewodnicy w dziedzinie mediacji praktykują komunikację

ze swoimi rówieśnikami i zespołami, zbierają i rozważają ich opinie, motywują ich, mają pozytywne spojrzenie na sytuacje i starają się pobudzać kreatywność, aby znaleźć odpowiednie rozwiązania dla wszystkich poprzez wkład każdego z osobna i udział całej rodziny.

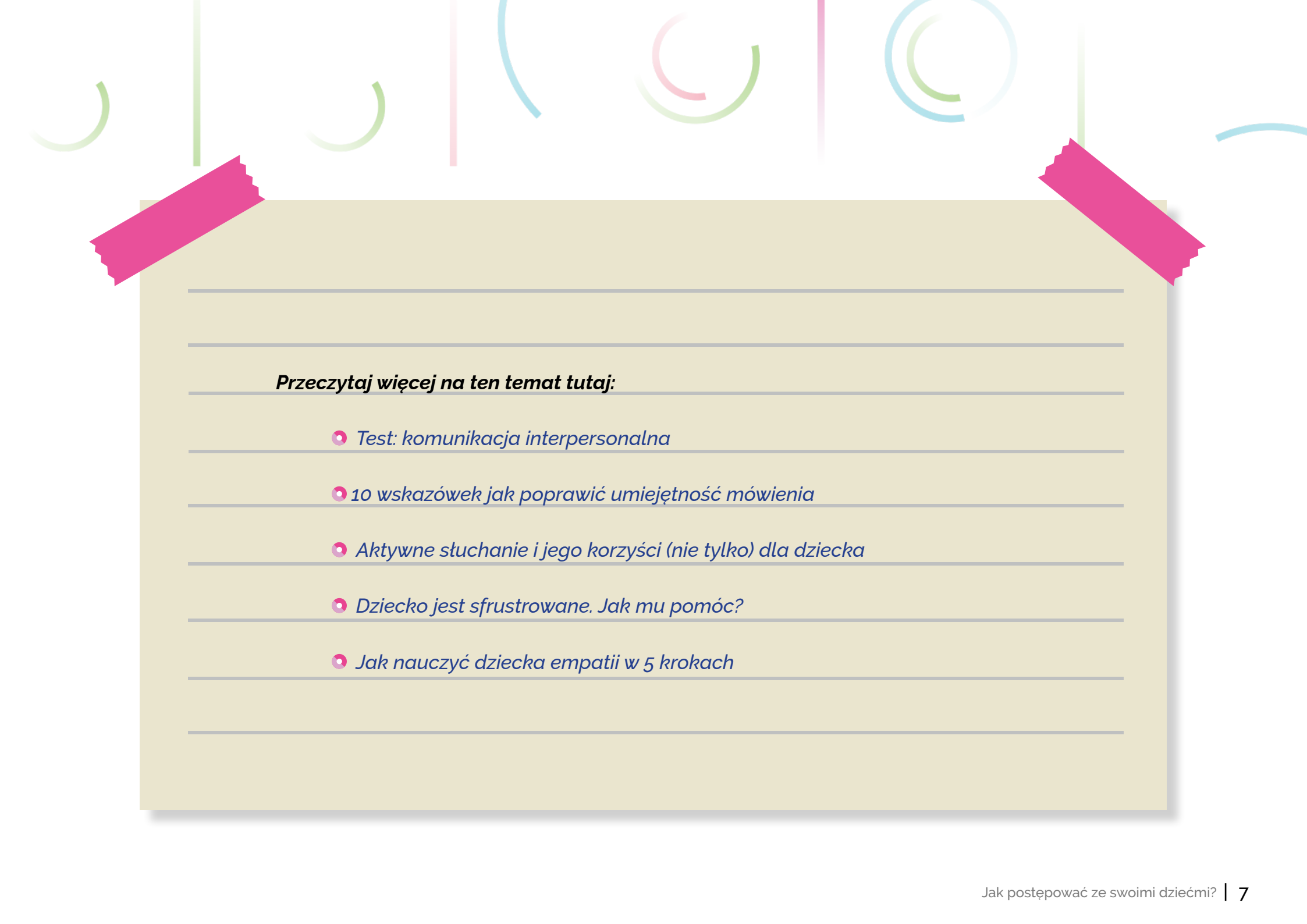
Wszystkie te umiejętności pomogą ci - jako rodzicowi - budować i utrzymywać relacje z dziećmi

lub innymi członkami rodziny i właściwie się z nimi komunikować. Połączenie tych umiejętności z innymi cechami osobowościowymi, takimi jak elastyczność, cierpliwość, motywacja czy asertywność, pozwoli ci lepiej wdrażać strategie mediacji rodzicielskich, a także radzić sobie z konfliktami, które naturalnie pojawiają się w kontaktach z innymi ludźmi i technologiami, czy też podejmować negocjacje w celu ich rozwiązania.

Jednak oprócz radzenia sobie z naszymi emocjami i sposobami nawiązywania zdrowych relacji międzyludzkich, ważne jest, aby zgłębiać szczególnie więzi z naszymi dziećmi. Wspomniana wcześniej empatia będzie odgrywać kluczową rolę, ponieważ będziemy musieli podjąć wysiłek zrozumienia emocji naszych dzieci, aby podejmować lepsze decyzje i zdecydować, jakie podejście do edukacji cyfrowej chcemy zastosować w danym momencie lub jak postępować, aby wszyscy z tego skorzystali. Kombinacja metod, do których zaliczamy opiekę, interakcję, pielęgnację oraz wychowywanie dzieci jest czymś, co definiujemy jako styl wychowania.

Przejdź do zadania:
Mój interpersonalny profil





Przeczytaj więcej na ten temat tutaj:

- *Test: komunikacja interpersonalna*
- *10 wskazówek jak poprawić umiejętność mówienia*
- *Aktywne słuchanie i jego korzyści (nie tylko) dla dziecka*
- *Dziecko jest sfrustrowane. Jak mu pomóc?*
- *Jak nauczyć dziecka empatii w 5 krokach*

2.3 RÓŻNE STYLE WYCHOWANIA I ICH WPŁYW



Style wychowanie rozumiemy jako strategie, które łączymy wychowując nasze dzieci i które mogą także wpływać na podejście do mediacji rodzicielskiej każdego rodzica. W zależności od

sposobu, w jaki zamierzamy komunikować się z naszymi dziećmi i wychowywać je w odniesieniu do technologii cyfrowych (i innych aspektów), możemy rozróżnić pewne rodzaje stylów wychowania, które nie są stosowane wyłącznie przez danego rodzica, lecz, które rodzice zazwyczaj łączą ze sobą w trakcie wychowania swoich pociech. Czasami rodzice stosują je w sposób świadomy, ale zdarza się, że robią to nieświadomie. W związku z tym, ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z zalet i wad każdego z tych podejść, by lepiej określić, które z nich możemy mądrze wykorzystać w momencie, gdy dzieci korzystają z technologii cyfrowych, lub których powinniśmy unikać, ze względu na to, że każdy z nich może przynieść korzyści lub mieć negatywne skutki w zależności od tego, jak jest realizowany:

- **Styl niezaangażowany:** rodzice niezaangażowani dają dzieciom dużą swobodę i nie wtrącają się w ich sprawy (niektórzy rodzice robią to świadomie, inni nieświadomie, kiedy nie wiedzą, co robić). Za mało opiekują się dziećmi i nie stosują dyscypliny, więc dzieci mają tendencję do korzystania z urządzeń cyfrowych bez nadzoru (zazwyczaj z powodu braku wiedzy/troski rodziców). W związku z tym, komunikacja i wymiana informacji pomiędzy obiema stronami jest bardzo słaba. Ten styl pojawia się szczególnie w przypadku

korzystania z technologii cyfrowych, ponieważ wiedza dzieci na ten temat jest czasem większa niż rodziców, którzy nie do końca radzą sobie z postępem technologicznym (co sprawia, że dzieci są korzystają z technologii same i są bardziej narażone na niebezpieczeństwo w cyfrowym świecie).

Przykładem niezaangażowanego podejścia rodzicielskiego w odniesieniu do niewłaściwej mediacji może być brak kontroli nad tym, jak nasze dzieci korzystają z urządzeń dostępnych w domu i brak monitorowania tego, co robią lub jakie treści oglądają. Nie ma żadnych zasad korzystania z urządzeń cyfrowych w domu, rodzice nie interweniują w to, co dzieci robią w sieci i nie oferują wsparcia w przypadku wątpliwości lub problemów generowanych przez technologie (lub nie zapewniają możliwości, by właściwie z nich korzystać).

Co mogę zrobić, jeśli wykorzystuję ten styl wychowania, gdy mam do czynienia z technologiami cyfrowymi?

- a)** Poświęć czas swoim dzieciom. Rozmawiajcie o technologiach, korzystajcie razem z urządzeń lub spędźcie wspólnie czas online - zaangażuj się. Baw się z nimi, pytaj, co robią podczas zabawy, zmieniaj urządzenia itp.
- b)** Usprawnij komunikację i staraj się częściej rozmawiać na każdy temat (np. jak się czują twoje dzieci, co robiły dzisiaj na portalach społecznościowych lub w szkole, w jakie gry komputerowe teraz grają itp.)
- c)** Poproś o profesjonalną pomoc. Nikt nie opanował rodzicielstwa do perfekcji, więc nie bój się prosić o wsparcie innych, np. nauczycieli, pracowników socjalnych, trenerów technologii cyfrowych lub osób mających doświadczenie. Oceń najpierw ich wiarygodność, aby uniknąć otrzymania błędnych informacji zwrotnych oraz porównaj różne punkty widzenia i źródła informacji, jeśli to możliwe (ćwicz krytyczne myślenie).

● **Styl pobłażliwy:** ci rodzice są bardziej przyjaciółmi niż rodzicami. Oznacza to, że dzieci nie znają wszystkich zasad korzystania z technologii cyfrowych, a rodzice w niewielkim stopniu ukierunkowują ich działania, dając im pole do samodzielnego rozwiązywania problemów. Dzięki temu komunikacja jest otwarta i dwukierunkowa, ale dzieci zaczynają samodzielnie podejmować decyzje bez żadnych wskazówek od dorosłych, co utrudnia im samokontrolę i w niczym nie ogranicza (zarówno w relacjach bezpośrednich, jak i w sieci). Rodzice mają niskie oczekiwania wobec dzieci lub w ogóle ich nie określają i mają do nich bardziej przyjacielski niż wychowawczy stosunek.

Przykładem pobłażliwego rodzicielstwa w odniesieniu do niewłaściwej mediacji mogą być rodzice, którzy nawet jeśli martwią się o dobre samopoczucie dzieci korzystających z technologii cyfrowych i mają podstawową kontrolę nad używaniem tych technologii w domu, stosują jedno podejście do wszystkich dzieci/osób (zamiast strategii dostosowanych do potrzeb) i wolą akceptować wybory dzieci dotyczące korzystania z technologii, by uniknąć konfrontacji lub krytyki. Rodzice ci są wrażliwi, a nie wymagający.

Co mogę zrobić, jeśli stosuję ten styl wychowania, gdy mam do czynienia z technologiami cyfrowymi?

a) Ćwicz poprzez stopniowe wyznaczanie rozsądnych granic i wprowadzanie zasad. Upewnij się, że są one zwięzłe, a dzieci znają powód ich ustalenia (np. wyjaśnij dzieciom, jakie informacje nadają się do umieszczania w sieci i dlaczego nie wolno im rozmawiać z nieznanymi online).

b) Nie obawiaj się, że dzieci cię znienawidzą. Zrozumieją twoje intencje, jeśli wszystko zostanie im wytłumaczone. Twoim celem jest udzielanie wskazówek i zapewnienie im bezpieczeństwa (zwłaszcza w sieci). Rozmawiaj z dziećmi otwarcie o tym, czego od nich oczekujesz podczas korzystania z urządzeń cyfrowych i jak powinny zachowywać się w sieci.

c) Ćwicz, aby być dla nich wzorem. Pokazuj swoim zachowaniem, co powinny robić i dawaj im konkretne przykłady oraz wskazówki, kiedy i jak korzystać z technologii. Dzieci muszą widzieć w tobie „lidera”, do którego mogą się zwrócić, gdy potrzebują wsparcia lub porady.

● **Styl autorytarny:** tacy rodzice zazwyczaj unikają negocjacji z dziećmi i mają tendencję do stosowania kar lub ustalania ścisłej dyscypliny. Brak rodzicielskiej mediacji i elastyczności sprawia, że ustalają trudne zasady, których w pełni nie wyjaśniają dzieciom, mimo że komunikacja odbywa się zwykle w jedną stronę (rodzice do dzieci). Brak informacji zwrotnej od dzieci sprawia, że rodzice mają wysokie oczekiwania co do wykonywania przez nie powierzonych zadań. Może to także sprawić, że dzieci nie będą potrafiły radzić sobie z własnymi problemami, co może z kolei zmniejszyć ich odporność i determinację w przyszłości także w innych dziedzinach życia.

Co mogę zrobić, jeśli stosuję ten styl wychowania, gdy mam do czynienia z technologiami cyfrowymi?

a) Poświęć więcej czasu na rozmowę ze swoimi dziećmi i bądź otwarty na zmianę granic lub zakazów w zależności od danej sytuacji (zawsze zachowując spójność pomiędzy wszystkimi ustalonymi środkami wychowawczymi).

b) Staraj się, aby dzieci również miały swój wkład, były świadome i miały wpływ na to, co robią i jak żyją.

c) Zauważaj to, co dzieci właściwie robią lub proponują. Im częściej prawidłowo korzystają z technologii, tym lepiej jest stopniowo włączać je we wspólne decydowanie (np. planowanie, co rodzina robi w wolnym czasie lub ustalanie zasad dotyczących czasu spędzanego przed ekranem). Doceniaj wysiłki swoich dzieci.

Jednym z przykładów autorytarnego rodzicielstwa w odniesieniu do niewłaściwej mediacji jest stosowanie bardzo surowych zasad i ograniczeń w korzystaniu z technologii cyfrowych, oczekiwanie od dzieci całkowitego posłuszeństwa, ale bez uwzględniania ich zainteresowań, oczekiwań, czy samodzielnego uczenia się (np. mówienie im dokładnie, co mogą robić w sieci). Racjonalne uzasadnienie tych zasad zwykle nie jest dobrze wyjaśnione dzieciom, więc dostają niekiedy kary, nie rozumiejąc dlaczego, a jednocześnie nie są w stanie rozwinąć swoich własnych strategii samokontroli (np. „zrób to, bo ja tak powiedziałem”).

Niektórzy rodzice mają skłonności do łączenia wszystkich typów podejść, mimo że mogą one przynieść różne rezultaty, np. gdy próbują uniknąć negatywnych przykładów, o których była mowa wcześniej. Aby jednak znaleźć najlepszy styl, musimy zwrócić uwagę na wszystkie kwestie, które mogą mieć wpływ na nasze relacje z dziećmi i technologiami (np. dwoje rodziców stosujących różne style w tej samej sytuacji dotyczącej nadużywania technologii cyfrowych przez dziecko; wpływ rówieśników na zachowanie dziecka w sieci; sposób, w jaki nauczyciel szkoli dziecko w zakresie korzystania z Internetu itd.). Im więcej informacji uda nam się uzyskać od dziecka lub otoczenia, tym łatwiej znajdziemy odpowiedni sposób postępowania. Bądźmy uważni, by analizować swoje zachowanie i monitorować interakcje z dziećmi i technologią, stale ulepszać swoje strategie rodzicielskie i mediacyjne i zobaczyć, co lepiej do nich pasuje.

Jak widać, nie ma żadnej tajemnej formuły, która pozwoliłaby znaleźć najbardziej odpowiedni styl wychowania w korzystaniu z technologii cyfrowych, dlatego warto znaleźć rozwiązanie pośrednie, które łączy najlepsze elementy każdego z poprzednich modeli, odkładając na bok pośrednie negatywne skutki, jakie mogą one przynieść. Nazwiemy to podejście **Zrównoważonym Stylem Wychowania (czasami nazywanym również stylem autorytatywnym)**.

Jak sama nazwa wskazuje, rodzice praktykujący ten styl i próbujący zastosować go w mediacji cyfrowej, zajmują się dziećmi w sposób zrównoważony. Nawet jeśli stawiają dzieciom wysokie wymagania, starają się, by były one całkowicie jasne, a jednocześnie dzieci mogą mieć na nie wpływ. Aby to było możliwe, komunikacja między obiema



stronami powinna być regularna i dostosowana do możliwości i zdolności każdego dziecka. Zgodnie z powyższym, dyscyplina i jej zastosowanie są zrozumiałe dla wszystkich, a więc dzieci potrafią się samodzielnie kontrolować w korzystaniu z technologii cyfrowych i rozumieją wytyczne rodziców. Rodzice zaś stają się mentorami, którzy pomagają dzieciom dostrzec, że większy bagaż doświadczeń życiowych dostarczył im wiedzy, z której ich pociechy mogą i powinny korzystać. To otwiera dzieciom drzwi do zadawania pytań, przedstawiania punktu widzenia, bycia wysłuchanym w razie potrzeby, a rodzicom pozwala dostrzec, kiedy mogą im dać pole do eksperymentowania, ale pod względną kontrolą i z zachowaniem bezpieczeństwa. W takim razie nasuwa się pytanie, jak osiągnąć zrównoważony styl wychowania i styl mediacyjny? Odpowiedzią na to jest tzw. „pozytywne rodzicielstwo”.

Zasady pozytywnego rodzicielstwa


Nie należy zapominać o tym, by rodzice dbali o siebie, o czym wspomnieliśmy w naszych rozdziałach i w *pierwszym pakiecie GLAD dla rodziców*. Jednakże w centrum rodzicielstwa zawsze jest dziecko. To sprowadza nas do pojęcia pozytywnego rodzicielstwa:

Pozytywne rodzicielstwo to ciągła relacja rodzica (rodziców) i dziecka lub dzieci, która obejmuje troskę, nauczanie, przewodzenie, komunikowanie się i zaspokajanie potrzeb dziecka w sposób konsekwentny i bezwarunkowy"
(Seay i in., 2014, s. 207).

Podejście to opiera się na założeniu, że dzieci są z natury dobre, chcą postępować właściwie i że rodzice mogą je uczyć bez naruszania ich poczucia własnej wartości, ducha i bez korygowania ich niewłaściwych zachowań. Pozytywne rodzicielstwo jest podróżą trwającą całe życie i skupiającą się na różnych zasadach, które należy stosować również w mediacjach rodzicielskich oraz lekcjach, które chcemy, aby nasze dzieci przyswoiły sobie podczas interakcji z technologiami cyfrowymi:

• **Przywiązanie i bezwarunkowe wsparcie:** to pierwsza więź z naszymi dziećmi. Ważne, aby czuły się bezpiecznie, kiedy się nimi opiekujemy, gdyż to ułatwi im podążanie za naszymi wskazówkami i zrozumienie granic, które im wyznaczamy (w świecie fizycznym i cyfrowym). Powinny nam ufać i mieć pewność, że nie jesteśmy przeciwko nim, że nigdy ich nie zawiedzimy ani nie porzucimy, bez względu na to, co zrobią. To bezpieczeństwo zapewni im również przestrzeń do rozwoju i nauki, a jednocześnie otworzy im drzwi do korzystania z możliwości, jakie dają technologie cyfrowe. Im szybciej zapewnimy tę więź, tym lepiej dzieci będą budować relacje z nami, innymi i unikną zaburzeń zachowania w przyszłości, ponieważ dzieci mają tendencję do przypodobania się tym, z którymi czują się związane (nawet jeśli jest to więź z kimś ze świata cyfrowego).

• **Szacunek:** jeśli chcemy czuć się szanowani, okazujmy szacunek naszym dzieciom. Zastępują na odpowiednie traktowanie z fizycznego, społecznego i opiekuńczego punktu widzenia. Musimy szanować ich godność i zrozumieć, że każde dziecko jest inne, więc jego unikalna osobowość musi być także respektowana podczas procesu nauczania i brana pod uwagę przy podejmowaniu decyzji podczas mediacji rodzicielskiej, którą będziemy stosować. Nie należy tego mylić z byciem „miękkim” lub „zbyt pobłażliwym” w stosunku do technologii cyfrowych, chodzi po prostu o zapewnienie dzieciom własnej przestrzeni do odkrywania świata online, przyczynianie się do nabywania przez nie umiejętności cyfrowych i dostrzeganie ich potencjału na tym polu (przy jednoczesnym dbaniu o ich bezpieczeństwo).



● **Proaktywność:** oznacza zajęcie się potencjalnym problemem, gdy pojawią się jego pierwsze oznaki (lepiej zapobiegać niż leczyć). Nie oznacza to szybkiego reagowania, ale raczej kontrolowanie siebie, poświęcenie potrzebnego czasu i umiejętności zaplanowania jak postępować w każdej sytuacji lub wyznaczenia na czas odpowiednich granic. Wiele problemów wynika z braku odpowiednich instrukcji dla dzieci lub z naszych impulsywnych reakcji, kiedy pojawiają się problemy związane z wykorzystaniem technologii cyfrowych. W związku z tym postarajmy się być w kontakcie ze swoimi dziećmi i wykorzystajmy czas, który z nimi spędzamy do monitorowania tego, co robią w sieci i dostrzegania kwestii sprawiających, że będziemy w stanie przewidzieć sytuacje konfliktowe związane z technologiami cyfrowymi, które mogą wymagać wyznaczenia dziecku granic lub dostarczenia konkretnych wskazówek dotyczących korzystania z nich.

● **Empatyczne nadzorowanie:** rodzice mają obowiązek kierować rozwojem swoich dzieci i ich zachowaniem w sieci. Jednak pomimo tej roli przywódczej, możemy również wykazać się życzliwością i empatią wobec naszych dzieci i nie być opresyjnym lub autorytarnym podczas ich korzystania z technologii cyfrowych (lub w jakiegokolwiek innej kwestii). Ponownie, nie należy tego mylić z pobłażliwością, chodzi o wyrażenie naszych wytycznych, ale też o próbę wysłuchania i zrozumienia naszych dzieci na tyle, na ile potrafimy, aby zaspokoić ich potrzeby w granicach, które możemy ustalić. Kiedy dzieci czują się rozumiane, chętniej słuchają poleceń rodziców i przychodzą do nich po radę.

● **Pozytywna dyscyplina:** daleka od karania, związana jest z ćwiczeniem rozwiązywania problemów. Należy nauczyć dzieci, jak dokonywać lepszych wyborów i poprawiać błędy lub uczyć się na nich, gdy je popełnią (zwłaszcza w cyfrowym świecie, w którym konsekwencje czynów nie są czasem tak łatwo dostrzegalne). Pozytywna dyscyplina oznacza naukę, jak kontrolować impulsy i niewłaściwe zachowania nie tylko wtedy, gdy dziecko robi coś złego, ale także w pozytywnych momentach, w których dzieci mogą zrozumieć, jak należy się zachowywać, koncentrując się na swoich możliwościach, a nie na błędach.

● **Asertywność:** jest to podstawowa umiejętność, którą należy wycwiczyć, aby umożliwić rodzicom i dzieciom skuteczną komunikację w celu rozwiązywania konfliktów wynikających z korzystania z technologii cyfrowych. Zakłada ona, że powinniśmy spokojnie dzielić się swoim punktem widzenia i bronić swojego stanowiska, jednocześnie słuchając innych i nie naruszając ich praw. Oznacza to, że należy szanować myśli, uczucia i przekonania innych jak również swoje własne, nie przejmować sposobów postrzegania od innych i nie próbować narzucać innym osobom swoich opinii. Więcej o tym, jak być asertywnym, zostanie wyjaśnione w kolejnych częściach pakietu dla rodziców.

Warto również zauważyć, że pomimo skupienia się na „rodzicielstwie”, podejście to nie odnosi się tylko do rodziców i mediacji rodzicielskiej, ale

może być rozszerzone na innych opiekunów, którzy są obecni w relacji dzieci z technologiami oraz mają wpływ na ich dobre samopoczucie (np. starsi krewni, rodzeństwo, opiekunowie prawni itp.) Należy pamiętać, że relacje z dziećmi będą się zmieniać na przestrzeni lat, więc nie należy obawiać się wprowadzania zmian lub próbowania nowych sposobów, aby dostosować się do sytuacji i rozwijać swoje strategie mediacji rodzicielskiej. Poniżej przedstawiamy proste ćwiczenia, które możesz wykonywać ze swoimi dziećmi, by ćwiczyć pozytywne rodzicielstwo w zakresie technologii cyfrowych:

Graj i baw się z dziećmi (np. grajcie razem w grę komputerową, obejrzyjcie film itp.)

Czytaj im, komentuj opowiadania, pytaj, co się dzieje w opowieści, co sądzą o bohaterach itp. (korzystając przy tym z urządzeń elektronicznych lub książek).

Zachęcaj je i doceniaj ich sukcesy w korzystaniu z technologii oraz pamiętaj, że człowiek uczy się na błędach.

Pokaż im jasno, co jest dobre, a co złe i dlaczego (zwłaszcza w świecie cyfrowym).

Oferuj im wsparcie i ochronę, kiedy tego potrzebują. Pokaż swoją otwartość, jeśli potrzebują cię, korzystając z urządzenia lub podczas surfowania w sieci.

Nie tylko je kochaj, ale też im to mów!

Aby to wszystko było możliwe, jak najszybciej określ swój styl wychowania i przeanalizuj swoje podejście do mediacji w kontaktach z dziećmi i technologiami cyfrowymi, aby się rozwijać. Zauważ, że możesz również zastosować wskazówki dotyczące praktyki mindfulness wyjaśnionej w pierwszym pakiecie GLAD dla rodziców, aby przeanalizować swoje działanie i lepiej reagować na każdą sytuację. Zastosowanie „uważności” w interakcji z dziećmi i technologiami pomoże ci skupić się na chwili obecnej, zbadać przestrzeń, którą z nimi dzielisz (fizyczną lub internetową), zatrzymać się i cieszyć się tym, co czujesz wszystkimi zmysłami, lepiej określić, jak postępować itp. Możesz też nauczyć uważności swoje dzieci, aby mogły czerpać korzyści na każdym polu.

W pakiecie dla rodziców znajdziesz także wskazówki na temat tego, jak wprowadzić wszystkie wymienione wcześniej elementy (tj. style wychowania, kompetencje interpersonalne itp.) w życie i dlaczego są one tak istotne, aby zarządzać relacjami z naszymi dziećmi i interweniować w odpowiedni sposób podczas korzystania z technologii cyfrowych.

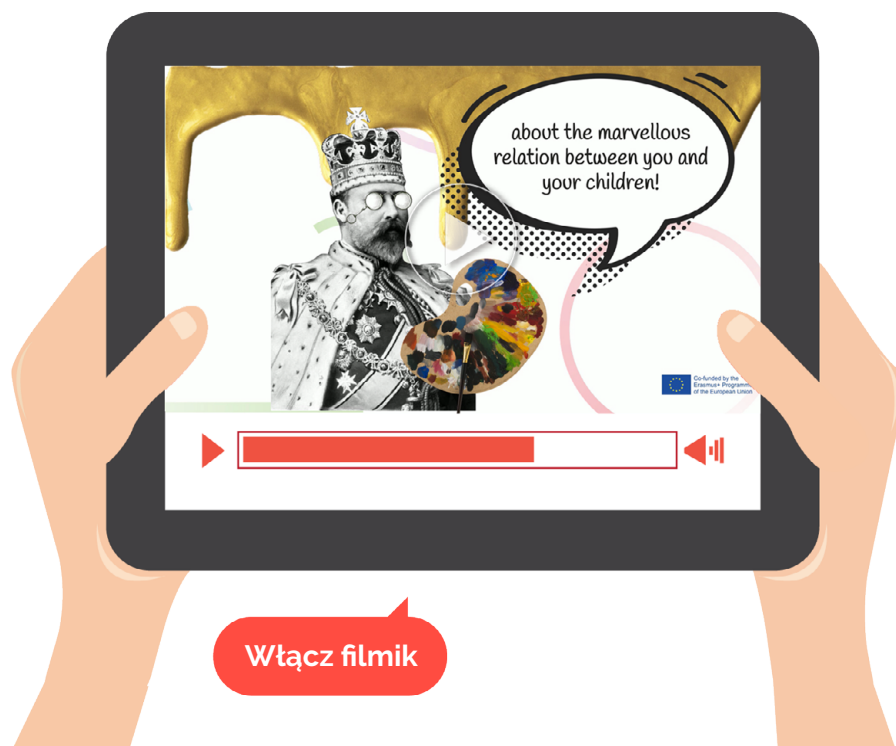
Przejdź do zadania: Tydzień
pozytywnego rodzicielstwa



Przeczytaj więcej na ten temat tutaj:

- *Typy rodzicielstwa. Sprawdź, który opisuje ciebie*
- *Style wychowania - różnice i przykłady*
- *Jakim jesteś rodzicem?*
- *Pozytywna dyscyplina - czy to w ogóle możliwe?*
- *6 filarów świadomego rodzicielstwa*
- *Świadome rodzicielstwo - od teorii do praktyki*
- *Uważność z dzieckiem u boku. 3 ćwiczenia, które warto wcielić w życie*

2.4 ZARZĄDZANIE KONFLIKTAMI



Jednym z istotniejszych problemów, z którymi muszą radzić sobie rodzice, są pojawiające się konflikty między członkami rodziny. Są one czymś normalnym, dlatego trzeba nauczyć się, jak sobie

z nimi radzić oraz zrozumieć, jakie zachowania powinny być wzmacniane w rodzinie, a jakich należy unikać. Jest to szczególnie ważne w przypadku korzystania z technologii cyfrowych, ponieważ restrykcyjne podejście związane z ich wykorzystaniem może jedynie pogłębiać konflikt między rodzicami a dziećmi. Wbrew powszechnemu przekonaniu, okazuje się, że wykorzystywanie mediów społecznościowych w interakcjach między rodzicami i dziećmi oraz promowanie wspólnego korzystania z urządzeń cyfrowych wzmacniają relacje i poczucie bliskości między nimi i łagodzą wcześniej istniejące konflikty

W pakiecie opisano już, jak stworzyć odpowiednie środowisko komunikacyjne dla mediacji rodzicielskiej, zdefiniowaną umiejętność intrapersonalne potrzebne do budowania odpowiednich relacji oraz zaprezentowano różne alternatywne praktyki rodzicielskie. Teraz nadszedł czas, aby połączyć wszystkie te informacje i wypracować odpowiednią komunikację oraz sposoby zarządzania konfliktem z naszymi dziećmi w związku z korzystaniem z technologii cyfrowych.

W naszym języku istnieje wiele wyrażen, które nie wzbudzają pozytywnych odczuć, ponieważ są przepętione ocenami moralnymi, osądającymi porównaniami i karami lub powodują poczucie winy czy wstydu u drugiej osoby. Biorąc to pod uwagę

i wychodząc z założenia, że naturalną zdolnością człowieka jest empatia wobec innych i samego siebie, naszym celem powinno być wypracowanie w rodzinie komunikacji, która jest pozbawiona przemocy i manipulacji, za to oparta na szacunku i skuteczna. W rezultacie będzie nam łatwiej zmienić sposób myślenia oraz znaleźć wspólnie metodę na rozwiązanie konfliktów związanych z korzystaniem z technologii cyfrowych, która oparta jest na obserwacji bez osądzania, zwracaniu uwagi na uczucia i potrzeby, dzieleniu się pomysłami i formułowaniu konkretnych prośb zamiast żądań.

Co mogą zrobić rodzice, aby pojawiające się konflikty z dziećmi (związane z technologiami lub innymi kwestiami) rozwiązywać w odpowiedni sposób? Zacząć stosować asertywną komunikację. Nie ma co zwlekać!

Asertywna komunikacja w rozwiązywaniu konfliktów

Asertywność nie tylko pomoże nam znaleźć równowagę między stylami wychowania w mediacji i pokaże, czy styl, który stosujemy jest rzeczywiście odpowiedni, ale także ułatwi komunikację z dziećmi, przyczyniając się do budowania ich zaufania oraz zapewni wiele korzyści w innych aspektach.



*Nie ma lepszego sposobu na nauczenie dziecka asertywności niż **pokazanie mu, jak to robić.**" - Deidre Parsons, autorka książek o tematyce parentingowej.*

Asertywność pozwoli nam również sprawować opiekę nad dziećmi w sposób, który da im poczucie bezpieczeństwa i pewność siebie, a tym samym zmniejszy frustrację i rozczarowanie w wielu sytuacjach (i na wielu polach – również w dorosłym życiu).



Pamiętaj: twoim zadaniem jest wyznaczyć granicę, a nie kontrolować uczucia i reakcje dziecka na jej wprowadzenie. Skup się więc na tym, co możesz kontrolować – czyli na sobie i swoim działaniu. Powiedz dziecku, że jego zachowanie nie przyniesie mu tego, czego chce i odejdz." EmpoweringParents.com

Niektórzy rodzice w pewnych sytuacjach związanych z technologiami lub w przypadku wprowadzania ograniczeń w korzystaniu z urządzeń komunikacyjnych mogą czuć się źle i niepewnie, kiedy widzą negatywne reakcje swoich dzieci. Należy jednak pamiętać,

że dzieci poprzez złościenie się na nas i okazywanie swojego rozżalenia uczą się, jak radzić sobie z gniewem, frustracją i innymi negatywnymi uczuciami. Dzięki temu w przyszłości będą zachowywać się dojrzej. Co więcej, jeśli nasza asertywność zostanie „przeniesiona” na dzieci, będziemy w stanie stworzyć w domu środowisko edukacyjne, w którym relacje będą wzmacniane,



zaś dzieci uczone radzenia sobie z przyszłymi wyzwaniami, które mogą napotkać zarówno w świecie rzeczywistym jak i wirtualnym. Dzięki temu relacje między rodzicami a dziećmi staną się silniejsze. Dzieci zauważą, że potrafimy je zrozumieć, dajemy im wskazówki,

gdymają do czynienia z technologiami i gdy pojawi się taka potrzeba, mogą otrzymać nasze wsparcie. Ponadto dzieci będą bardziej szanować nasze rady i będą bardziej skłonne prosić nas o nie.

Oto korzyści dla dzieci wynikające z asertywności rodzica w związku z korzystaniem z technologii cyfrowych:

- Czują się bezpieczniej, kiedy rozumieją zasady i postrzegają rodziców jako dodatkowe źródło wsparcia, ponieważ ci się o nie troszczą.
- Są w stanie stworzyć podstawy relacji z drugą osobą i lepiej wykorzystywać płynące z niej korzyści (nawet jeśli są one wirtualne)
- Czują się wysłuchani i zrozumiani oraz mają poczucie, że ich zdanie też ma znaczenie.
- Potrafią słuchać innych i brać pod uwagę odmienny punkt widzenia. Jednocześnie grzecznie i uprzejmie rozmawiają z innymi.
- Stają się odporniejsze na różnego rodzaju problemy, rozwijają umiejętność znajdowania rozwiązań, uczą się radzić sobie z frustracją i wyciągać wnioski z niepowodzeń.
- Nabywają umiejętności rozwiązywania problemów i są bardziej zdolni do podejmowania odpowiedzialnych decyzji (w świecie wirtualnym i rzeczywistym).

Jak budować asertywną komunikację?

Asertywną komunikację w zarządzaniu konfliktem można podzielić na sześć kroków. Każdy z etapów powinien być odpowiednio podjęty i zakończony, gdy pojawia się problem związany z wykorzystaniem technologii cyfrowych.

- a) Znajdź odpowiednie miejsce i czas.
- b) Skoryguj swój styl komunikacji (agresywny, pasywny, asertywny).
- c) Jasno opisz sytuację.
- d) Wyraź swoje uczucia.
- e) Ustal dokładne polecenia i alternatywy. Określ granice.
- f) Dziel się pozytywnymi wynikami, buduj pewność siebie i przyjazne relacje.

Przyjrzyjmy się każdemu z tych etapów po kolei.

a) Znajdź odpowiednie miejsce i czas

Pomyśl o momentach, które gwarantują ci więcej możliwości do bycia asertywnym i wykorzystaj je do rozmawiania z dziećmi o problemach. Znajdź sytuacje, które blokują twoją asertywność i ćwicz, aby pokonać ograniczenia; oraz takie, w których twoja zdolność do bycia asertywnym jest większa, w związku z czym będziesz mógł/mogła wykorzystać je do rozmowy z dziećmi na delikatne tematy. Jednocześnie zastanów się, jaki moment będzie najlepszy dla drugiej osoby wtedy, gdy jesteś sam/a (masz prywatność), możesz mówić cicho i masz wystarczająco dużo czasu, aby przeprowadzić pełną rozmowę.

b) Skoryguj swój styl komunikacji (agresywny, pasywny, asertywny)

Bycie asertywnym jest punktem równowagi pomiędzy dwoma skrajnościami: biernością i agresywnością. To, jacy jesteśmy, zależy między innymi od konkretnej sytuacji, naszej osobowości czy poczucia własnej wartości. Właśnie dlatego ważne jest, aby być świadomym siebie – dzięki temu łatwiej jest pracować nad zrównoważeniem stylu komunikacji.

- Styl pasywny: zazwyczaj takie osoby nie dostają tego, co chcą. Wolą zaspokajać pragnienia innych niż dbać o własne prawa. Mogą czuć się wykorzystywani i niedoceniani. „Zrobię to, nie ma o czym mówić”, „Nie przejmuj się tym, jak się czuję”.
- Styl agresywny: tacy ludzie muszą dostać to, co chcą i kiedy chcą, nie zważając na prawa i potrzeby innych. Nie zwracają uwagi na takie kwestie, jak poczucie własnej wartości u innych, ich oczekiwania czy uczciwość. „Zrobisz to, co ja chcę”, „Zamknij się i mnie posłuchaj”, „Nie rozumiesz”.
- Styl asertywny: pomiędzy dwoma wymienionymi wyżej stylami. Osoby asertywne mogą nie otrzymać w pełni tego, czego chcą, ale potrafią o to walczyć, przy czym domagają się uwzględnienia swoich praw i szacunku. Dbają nie tylko o siebie, ale biorą pod uwagę także uczucia, obawy i oczekiwania innych. Nie raniąc drugiego człowieka, zmniejszają możliwości konfliktu i ułatwiają wypracowanie rozwiązań, które mogą zadowolić wszystkie strony. „Możemy też porobić inne rzeczy, co myślisz o...?”, „Zdenerwowałem się, kiedy usłyszałem, że nie mogę...”.

Pasywny	Asertywny	Agresywny
Mówi cicho i nie jest ekspresyjny/a	Wypowiada się w sposób stanowczy, otwarty i bezpośredni	Mówi bardzo głośno
Boi się mówić głośno	Przekazuje jasne komunikaty	Przerywa innym
„Zbyt” miły/a	Mówi spokojnie, w swobodny sposób	Przegaduje innych
Zgarbiony/a	Odprężony/a	Narusza przestrzeń osobistą innych osób
Postawa zamknięta	Postawa otwarta	Postawa sztywna, spięta
Unika kontaktu wzrokowego	Utrzymuje kontakt wzrokowy	Wpatruje się w innych
Bezsilny/a	Silny/a	Wzbudzający/a poczucie zagrożenia
Pasywny/a	Aktywny/a	Atakujący/a
Luźne granice osobiste lub ich brak	Zdrowe granice osobiste	Sztywne granice osobiste
Niska samoocena	Pewność siebie	Niewielki szacunek dla innych
Izoluje się od grup	Aktywny członek grupy	Kontroluje grupę
Nerwowo rusza dłońmi	Dłonie są zrelaksowane	Dłonie zaciśnięte w pięści

Pokazanie jak być asertywnym w mediacji rodzicielskiej jest twoim celem do osiągnięcia. Zacznijmy od określenia twojego stylu komunikacji. Możesz zwrócić uwagę na różne zachowania i mowę ciała podczas rozmów z dziećmi o technologiach cyfrowych lub o innych sprawach. Dzięki nim łatwiej będzie ci zidentyfikować twój

styl jak również style innych osób, które powinieneś wziąć pod uwagę podczas rozmów (np. jeśli rozmawiasz z osobą pasywną, upewnij się, że mówi o swoich oczekiwaniach i nie odkłada na bok swoich potrzeb. Z kolei komunikując się z osobą agresywną zwróć uwagę na to, czy nie jesteś ignorowany/a i zostałeś/łaś wystuchany/a).

c) Jasno opisz sytuację

Zanim w asertywny sposób przejdziesz do szukania porozumienia lub rozwiązywania konfliktu wynikającego z używania technologii cyfrowych i związanych z nimi urządzeń, zacznij od wymienienia konkretnych działań lub sytuacji, które miały miejsce i których konsekwencje trzeba przedyskutować. Pamiętaj:

- Nie denerwuj się przed zmianą swojego postępowania na bardziej rozsądny.
- Mów pewnym i spokojnym głosem.
- Opisz konkretne działania lub sytuacje, które już się wydarzyły i są znane tobie oraz drugiej osobie/twojemu dziecku. Powinny być one przytoczone w jasny dla wszystkich sposób (np.: „Dziś rano poszedłem/poszłam do twojego pokoju i zobaczyłem/łam, że zamiast spać korzystasz z telefonu”; „Widziałem/łam, jak oglądasz w Internecie treści przeznaczone dla dorosłych” lub „Szukałem/łam swojego telefonu i nie mogłem/łam go użyć, ponieważ wzięłeś/łaś go bez pytania”). Podaj fakty i nie nic nie zakładaj z góry, zwłaszcza

jeśli nie masz pewności, czy rzeczywiście tak było – jeśli masz wątpliwości, pytaj.

- Wyrażaj się jasno i używaj krótkich zdań.
- Nie używaj subiektywnego postrzegania (czyli unikaj wyrażen „zachowałeś/łaś się źle” lub „nie podobała mi się ta strona internetowa”), ponieważ druga osoba musi zrozumieć, w czym tkwi problem. Zamiast tego powiedz, dlaczego uważasz, że coś jest złe, porozmawiaj o tym, co każde z was rozumienie przez „złe zachowanie”, wyjaśnij dlaczego coś ci się nie podoba itd.

d) Wyraż swoje uczucia

Kiedy już przedstawiś fakty, porozmawiaj z dzieckiem o tym, co czujesz (możesz poćwiczyć przed lustrem, jeśli nie czujesz się zbyt pewnie). Staraj się używać zdań typu „ja”, które nie obwiniają, nie osądzają i nie krytykują innych, a tym samym nie sprawiają, że dziecko poczuje się zaatakowane i zacznie się bronić. Używaj zdań typu: „Czuję się...”, „Zauważyłem/łam...”, „Pomyślałem/łam, że...”.


Pamiętaj, że nie możesz kontrolować uczuć ani zachowań innych osób (a inni nie wiedzą, co czujesz), dlatego staraj się wsłuchiwać we własne ciało i umysł, aby poznać swoje emocje i jeśli zajdzie potrzeba, podziel się nimi z innymi. Pamiętaj, że komunikaty „ja” mogą być używane jako forma pozytywnego wzmocnienia do okazania aprobaty, możesz na przykład powiedzieć: „Cieszę się, że chciałeś/łaś mi pomóc z tym tabletem. Poczuję/łam się pewniej.”.



Na tym etapie możesz zachęcić dzieci do mówienia, jak się czują. Jest to ważne, ponieważ same nie są czasami wystarczająco dojrzałe, aby kontynuować rozmowę lub po prostu nie są w stanie nazwać swoich uczuć, co może je frustrować i zasmucać. Aktywne słuchanie będzie miało tu zasadnicze znaczenie, dzięki temu rozpoznasz, co czują i będziesz wiedział/a, co i jak odpowiedzieć.

e) Ustal dokładne polecenia i alternatywy. Określ granice.

Jeśli to możliwe, przygotuj instrukcje, które będziesz dawać dzieciom przed podjęciem interwencji lub jeśli przewidujesz wystąpienie jakiegoś problemu. Dzięki nim będziesz czuć się pewniej. Takie polecenia możesz wykorzystać prewencyjnie, jeśli zauważysz jakieś niepokojące oznaki. Postaraj się, aby twoje dzieci



wcześniej zapoznały się z zasadami korzystania z technologii, które wprowadzasz, a nie dopiero po pojawieniu się problemu. Dzięki temu będziesz mógł/mogła obserwować reakcję dzieci w kontrolowanych warunkach, wspierać je podczas radzenia sobie z negatywnymi emocjami w świecie rzeczywistym i wirtualnym oraz gdy korzystają z technologii cyfrowych lub mają kontakt z osobami online.

Kiedy wcześniejsze planowanie i zapobieganie ewentualnym problemom nie jest możliwe, po wykonaniu kroków a), b), c) i d) wyjaśnij dzieciom granice, które wyznaczasz, by zapobiegać danemu problemowi w przyszłości. Na świecie istnieje wiele użytecznych granic, które pomagają nam w kontaktach z innymi. Niektóre z nich są fizyczne (np. znak stopu), inne emocjonalne (np. strefa komfortu, dzięki której unikamy stresujących sytuacji). W związku z tym ustalenie i wyjaśnienie dzieciom granic dotyczących korzystania z technologii cyfrowych będzie przydatne w wielu sytuacjach. Pamiętaj, w ten sposób okazujesz im szacunek. Granice są niezbędne, ponieważ dzięki nim dzieci nabywają dojrzałości emocjonalno-społecznej w trakcie korzystania z technologii i podczas interakcji z innymi za pośrednictwem urządzeń. W związku z tym należy rozważyć wprowadzenie ograniczeń co do zachowań dzieci, czasu spędzanego przez nie na korzystaniu z technologii cyfrowych, używanych przez nie urządzeń i miejsc, w których to robią.

Podczas informowania dzieci o granicach:

- Jasno określ, czego chcesz, jakie są twoje oczekiwania; bądź nieustępliwy/a
- Wyjaśnij wszystko, podając krótko powody i argumenty do zastosowania granic, wówczas zostaniesz zrozumiany/a.
- Wydawaj jasne polecenia określające zachowania i sposoby korzystania z urządzeń cyfrowych,
- Podkreśl najważniejsze kwestie i pomysły.
- Nie obwiniaj ani nie zawstydzaj swoich dzieci. Pomóż im dostrzec, że są w stanie sprostać nie tylko twoim bieżącym wymaganiom związanym z korzystaniem z technologii, ale przyszłym wymaganiom innych osób w tym zakresie. Ucz je, jak radzić sobie z frustracją.
- Pomóż zrozumieć dzieciom, dlaczego wprowadzasz ograniczenia w związku z korzystaniem z urządzeń i technologii cyfrowych. Pokaż im płynące z tego korzyści. Jeśli to możliwe, zadbaj o to, aby dzieci miały możliwość wypowiedzenia się na ten temat.
- Pozwól dzieciom wybierać alternatywne rozwiązania, które wszyscy uznacie za odpowiednie. Dzieci będą bardziej otwarte na współpracę, jeśli dasz im możliwość uczestnictwa w podejmowaniu decyzji. Poczują się pewniejsze, bardziej niezależne i kochane.
- Bądź konsekwentny/a i jeśli wprowadzasz jakieś zasady, przestrzegaj ich (np. w przypadku ustalenia, ile czasu dziecko może korzystać z urządzeń). Staraj się, aby kryteria dla każdej twojej decyzji

były zrozumiałe i nie zmieniaj ich. Jeśli dzieci zobaczą, że nie jesteś konsekwentny/a i zmieniasz zdanie, nie będą rozumiały, dlaczego wyznaczyłeś/łaś taką granicę. Jeśli ustalasz ograniczenia razem ze swoim partnerem, upewnij się, że oboje powiecie dzieciom to samo, w przeciwnym razie będą one otrzymywać sprzeczne informacje i w konsekwencji mogą je lekceważyć. Ważne jest, aby dzieci miały świadomość, że oboje ustaliliście te granice i będziecie pilnować ich przestrzegania.

- Obserwuj swoje dziecko i zauważ, kiedy jest gotowe asertywnie odmawiać, czyli wyznaczać granice w sytuacjach, które mogą mieć na nie negatywny wpływ fizyczny lub emocjonalny (np. kiedy inne dziecko w niegrzeczny sposób chce, aby oddać mu telefon; dzieci mają prawo mówić „nie” i sprzeciwiać się dorosłym, gdy ci składają im nieodpowiednie propozycje w świecie wirtualnym).

- Oczekuj wiele od dzieci, ale ich nie zastraszaj. Jeśli obawiasz, że mogą pojawić się jakieś problemy związane z korzystaniem z technologii i urządzeń komunikacyjnych, od razu poinformuj je o swoich oczekiwaniach i pomóż im je zrozumieć. Pokaż dzieciom, co się stanie, jeśli będą zachowywać się właściwie. Upewnij się, że w zrozumiały dla nich sposób przedstawiłeś/łaś związek między danym zachowaniem i jego konsekwencją (negatywną lub pozytywną).

Pamiętaj jednak, że czasami warto być elastycznym i dostosowywać granice w zależności od sytuacji i tego, jak postrzegają je twoje dzieci. Nie należy pomijać ich zdania i oczekiwań związanych z korzystaniem z urządzeń i technologii, ponieważ w konsekwencji wprowadzane granice będą przez nie postrzegane jako umowa między wami, a nie tylko jako jednostronna decyzja (ustępstwo) rodziców. Zauważ, że asertywna komunikacja pomoże ci nawiązać dialog. W takiej sytuacji druga osoba nie tylko zostanie przez ciebie wystuchana, będzie miała także prawo nie zgodzić się na pewne warunki. Jeśli się nad tym zastanowisz, przyznasz, że czasami, szczególnie podczas rozmów z innymi dorosłymi, nie dostajemy dokładnie tego, co chcielibyśmy. W większości przypadków realizacji ulega tylko część naszych oczekiwań, jednak mamy poczucie, że nikogo nie zraniliśmy, a inni uszanowali nasze zdanie.



Technologie wymagają od ciągłych negocjacji i wyznaczania coraz to nowych granic, bowiem każdego dnia pojawiają się nowe gry, urządzenia, aplikacje, platformy mediów społecznościowych, a rodzice muszą ciągle uzupełniać swoją wiedzę. Nie musisz być ekspertem, ale dąż do tego, aby w rodzinie technologia nie wymknęła się spod twojej kontroli. Dzieci muszą zrozumieć, że posiadanie urządzeń lub korzystanie z nich nie jest ich prawem, ale przywilejem, który powinny docenić. Obszary, w których możesz ustalić granice, znajdziesz w *trzecim pakiecie GLAD dla rodziców*. Są tam między innymi wskazówki dotyczące czasu, który dziecko może spędzić na korzystaniu z urządzeń, miejsc, gdzie może to robić, treści zatwierdzonych przez rodziców itp.

f) **Dziel się pozytywnymi wynikami, buduj pewność siebie i przyjazne relacje**

Wyjaśnianie dzieciom ograniczeń dotyczących korzystania z technologii i urządzeń cyfrowych jest ważne, gdyż muszą one zrozumieć, że zasady te tworzą zdrową przestrzeń dla wszystkich i są oznaką twojej troski. Wyłtłumacz im, że ograniczenia są związane z decyzjami, które podejmują, czyli przestrzeganie i łamanie zasad będzie miało konkretne konsekwencje. Nie zapomnij, że ostatecznym celem wyciągnięcia konsekwencji nie jest ani nagradzanie dzieci, ani ich karanie, tylko uczenie ich samodyscypliny oraz zachęcanie do dobrych zachowań i zniechęcanie do tych niewłaściwych (w świecie rzeczywistym i wirtualnym).

Pamiętaj, że konsekwencje powinny być natychmiastowe, wtedy można powiązać je z konkretnym zachowaniem. Jednocześnie nie powinny trwać zbyt długo, ponieważ mogą stracić swoje znaczenie i skuteczność.

Rodzice stosują zazwyczaj dwa rodzaje konsekwencji – pozytywne i negatywne:

a) Pozytywne konsekwencje: pokazują dzieciom, że zachowały się właściwie i postąpiły zgodnie z zaleceniami. Wzmacniają dobre zachowania i zachęcają dzieci do powtarzania ich w przyszłości. Ważne jest, aby dostrzegać, kiedy dzieci postępują zgodnie z naszymi wskazówkami. Pamiętaj, że nie chodzi o nagradzanie materialne, ale o zachęcanie dzieci do dalszych pozytywnych zachowań. Oto niektóre przykłady pozytywnych konsekwencji:

- Pokaż korzyści: uświadom dzieci, że to, co robią, jest dobre dla wszystkich (w tym również dla ciebie), np. nie obrażając ludzi na portalach społecznościowych, dzieci nie przyczyniają się do wzrostu przemocy.
- Uznanie: chwal dzieci, kiedy dobrze się spisały. Możesz powiedzieć: „Naprawdę dobrze sobie poradziłeś/łaś”, „Byłeś bardzo pomocny/a w...”, „Bardzo podobało mi się, kiedy...” itd. Staraj się przytapać je na pozytywnym zachowaniu i nie czekaj, aż dzieci same ci o nich powiedzą, ponieważ w ten sposób poczują się docenione, np. pochwal je, gdy widzisz,

że odkładają na bok urządzenia, gdy kładą się do łóżka.

- Pozytywna uwaga: okazuj dzieciom ciepło, miłość i zainteresowanie, kiedy wspólnie korzystacie z technologii, np. uśmiechasz się do nich, przytulasz je, okazujesz zainteresowanie ich hobby.
- Namacalne nagrody: nagradzaj je przywilejami w postaci dodatkowych czynności, które mogą wykonać (np. obejrzeć film lub wyjść na plac zabaw). Niektóre rodziny używają *systemu żetonowego*, aby trenować wykorzystywanie nagród w postaci materialnej w przypadku korzystania z technologii cyfrowych.

b) Negatywne konsekwencje: pokazują dzieciom, że to, co zrobiły lub jak korzystały z danego urządzenia, było złe. Negatywne konsekwencje są związane z dyscypliną, nie ma tutaj mowy o krzyczeniu na dzieci ani dawaniu im klapsów, gdyż to może wpłynąć na nie negatywnie. Oto przykłady negatywnych konsekwencji:

- Przyjmowanie odpowiedzialności: dzieci dbają o efekty swoich działań, więc jeśli zabrudzą ekran, powinny go wytrzeć.
- Przerwa: jeśli dziecko nie potrafi prawidłowo używać

urządzenia, zabierz mu je i nie dawaj, dopóki nie nauczysz go, jak powinno z niego korzystać lub dopóki nie znajdzie się w miejscu, w którym będzie mogło spokojnie z niego korzystać.

- Ignorowanie: nie zwracaj uwagi, kiedy po zabraniu urządzenia, dzieci mają napady złości. Wyjaśnij im, dlaczego to zrobiłeś/łaś, aby podobna sytuacja nie wydarzyła się w przyszłości.

Oba rodzaje konsekwencji wymagają innego podejścia. Pozytywne są proaktywne, co oznacza, że motywują dzieci do konkretnych zachowań. Negatywne są reaktywne i ich celem jest reagowanie na niewłaściwe zachowania u dzieci i ich zmiana. W mediacji rodzicielskiej będącej częścią procesu wychowywania dzieci zazwyczaj potrzebne jest połączenie obu typów konsekwencji, wszystko zależy od konkretnej sytuacji. Zauważ jednak, że jeśli wcześniej poinformujesz dzieci o pozytywnych konsekwencjach, to nie tylko przyniesie to korzyści obu stronom i pokaże, że możecie razem miło spędzać czas korzystając z technologii, ale także pomoże dostrzec twoim dzieciom, że potrafią robić dobre rzeczy, co będzie przydatne w ich przyszłym życiu osobistym, zawodowym i w świecie wirtualnym.

Przejdź do zadania:
Postać w lustrze



Przeczytaj więcej na ten temat tutaj:

- *Konflikty między rodzicami*
- *Rodzice się kłócą. Jak sobie radzić z konfliktami, gdy zostajemy rodzicami?*
- *Asertywność - czym jest, jak nauczyć dziecko być asertywnym*
- *Słownik emocji i postaw dla dzieci - asertywność*
- *Kolorowy potwór, czyli książka o emocjach*
- *Asertywny rodzic - asertywne dziecko*
- *Popularne metody wychowawcze, które...nie działają! Co zamiast nic*
- *Test na asertywność - czy jestem asertywnym człowiekiem?*
- *Konflikty w rodzinie - sposoby ich rozwiązywania*
- *Karanie dziecka: co to jest konsekwencja naturalna?*
- *Tablice motywacyjne dla dzieci. Jak stosować, żeby działały?*

2.5 WNIOSKI

Wychowywanie dzieci niesie ze sobą podwójne wyzwanie. Z jednej strony czujemy obowiązek pogłębiania z nimi relacji i rozwijania współpracy, z drugiej zaś chcemy pełnić rolę przewodników i wychowawców. Nabycie i zastosowanie kompetencji interpersonalnych pomogą nam zbudować silniejsze i zdrowsze relacje poprzez okazywanie ciepła i troski w interakcjach z dziećmi oraz wtrącenie rodzicielskich działań mediacyjnych. Dzięki asertywnej komunikacji możemy pracować nad znalezieniem wspólnych porozumień, a tym samym przyczynić się do wzmocnienia relacji z dziećmi oraz przyjaźni z innymi, pokazując swoje potrzeby i uczucia związane z korzystaniem z technologii cyfrowych. Pamiętajmy, że konflikty są czymś normalnym i zdarzają się również między ludźmi, którzy się kochają, dlatego należy rozwiązać je w sposób, który odpowiada każdej stronie. Zrozumienie tego, co czują i myślą dzieci, pomoże rodzicom odpowiednio podejść do problemu związanego z technologiami i ułatwi jego rozwiązanie. Karząc je, dostarczasz im wzorców samozachowawczych, pomagając jednocześnie osiągnąć długoterminowe cele rodzicielskie i mediacyjne.



ĆWICZENIA

ĆWICZENIE



PODTEMAT 2.1 (Jak się czujesz?)



TYTUŁ: Wiem na czym się stoję

Analiza transakcyjna Erica Berne'a jest użytecznym narzędziem do zrozumienia naszych reakcji i zachowania w danych sytuacjach. W przypadku relacji rodzic-dziecko, analiza ta rzuca światło na to, dlaczego komunikacja jest efektywna lub nie, patrząc na pozycje zaangażowanych stron.



Aby wykonać to ćwiczenie, poświęć chwilę i przypomnij sobie 3-4 ostatnie sytuacje, w których doszło do nieporozumienia lub konfliktu z twoim dzieckiem lub dziećmi, partnerem lub inną osobą. Weź pod uwagę perspektywę każdej z zaangażowanych osób i spróbuj określić, w jakiej sytuacji się znalazłeś/łaś, biorąc pod uwagę model przedstawiony i opisany w rozdziale 2.1 tego pakietu. Następnie ze współczuciem i bez osądzania, zastanów się jak zareagowałeś/łaś i do jakiego stopnia odzwierciedla to stanowiska innych osób.

Sytuacja	Miejsce? Czas? Kto tam był? Co się stało?
Moja perspektywa	Które wcześniejsze działania w tej sytuacji wpłynęły na mój nastrój? Co wtedy czułem/łam? Jak postrzegalem/łam sytuację? Jaka była moja reakcja i zachowanie? Co powiedziałem/łam? itp.
Perspektywa moich dzieci	Jak wyglądała sytuacja dla nich? Co robili? Jakich uczuć i zachowań doświadczyli? Jaka była ich reakcja? Co powiedzieli? Itp.
Pozycja	Wybierz jedną: Ja nie jestem OK, ty jesteś OK, Ja nie jestem OK, ty nie jesteś OK, Ja jestem OK, ty nie jesteś OK, Ja jestem OK, ty jesteś OK
Kolejny krok	Jak zmieniłaby się sytuacja, gdyby wszyscy czuli się OK? Co mógłbym/mogłabym zrobić? O co powinienem/powinnam poprosić innych? Co zrobiłbym/zrobiłabym inaczej? itp.

Na przykład:

Sytuacja: W zeszły czwartek po południu kłóciłem/łam się z moim 13-letnim synem. Zamiast uczyć się na test z matematyki, który był następnego dnia, przez całe popołudnie grał w gry wideo. Oboje byliśmy wściekli, sfrustrowani i wyczerpani.

Moja perspektywa: Właśnie wróciłem/łam do domu po bardzo długim i męczącym dniu w pracy, a na dodatek z rozsadzającym bólem głowy. Fakt, że mój syn w ogóle się nie uczył sprawił, że się zestresowałem/łam i straciłem/łam cierpliwość.

Perspektywa moich dzieci: To już drugi tydzień z mnóstwem testów, co jest dla niego stresujące. Ma problemy z matematyką, a kiedy sobie nie radzi, jest sfrustrowany. Dostał dość niską ocenę z ostatniego testu, musi uczyć się jeszcze więcej, żeby to nadrobić. Poza tym, okres dojrzewania jest wyjątkowo trudny.

Pozycja: „Ja nie jestem OK, ty nie jesteś OK”

Kolejny krok: Mógłbym/mogłabym zaplanować z synem w kalendarzu czas na naukę oraz czas na rozerwanie się; mógłbym/mogłabym zrelaksować się przed powrotem do domu i zastosować praktykę „mindfulness” w drodze do domu, żeby się odstresować itp.

Jeśli wykonujesz to ćwiczenie z partnerem lub w małej w grupie, podziel się z resztą swoimi doświadczeniami. Upewnij się, że aktywnie słuchasz i wymieniasz się informacjami, pomysłami i dobrymi praktykami.

Wróć do treści



ĆWICZENIE



PODTYTUŁ: 2.2 (Kompetencje interpersonalne)



TYTUŁ: Mój interpersonalny profil

Jak można zauważyć w rozdziale 2.2 tego pakietu, istnieją różne umiejętności interpersonalne, które powinniśmy poddać własnej ocenie oraz udoskonalić, aby uzyskać lepsze efekty mediacji rodzicielskiej. Skorzystaj z kilku kroków:

Krok 1: Użyj poniższego szablonu do przeanalizowania tych umiejętności oraz dodaj inne, które uważasz za kluczowe we właściwym wychowaniu dzieci i mediacji cyfrowej (możesz użyć ostatnich wierszy do wpisania dodatkowych kompetencji, które uważasz za istotne):

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aktywne słuchanie										
Efektywne przekazywanie informacji										
Bycie empatycznym										
Dbanie o innych										
Praca zespołowa										
Przywództwo										
.....										
.....										
.....										

Krok 2: Kiedy zapoznasz się z szablonem, wpisz znak X w danym kolorze (np. zielonym), żeby ocenić od jednego do dziesięciu (1 - najniższy i 10 - najwyższy) jak ważne są te umiejętności w wychowaniu dzieci i mediacji rodzicielskiej.

Krok 3: Kiedy otrzymasz wynik, oceń siebie pod względem tych umiejętności. Wpisz znak X w danym kolorze (np. pomarańczowym), żeby ocenić od jednego do dziesięciu (1- najniższy, 10 - najwyższy) jak dobry/a w nich jesteś. Możesz poprosić o pomoc partnera lub kogoś, kto cię dobrze zna.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aktywne słuchanie							X		X	
Efektywne przekazywanie informacji							X		X	
Bycie empatycznym								X	X	
Dbanie o innych						X	X			
Praca zespołowa					X	X				
Przywództwo								X		X
ICTs skills					X		X			
Assertiveness						X		X		
Respect								X	X	

Cel: X / Gdzie teraz jestem: X

Krok 4: Kiedy oba wyniki są gotowe, połącz zielone symbole zieloną linią, a pomarańczowe symbole pomarańczową linią. Dzięki temu zobaczysz, w których obszarach możesz się doskonalić, a które umiejętności już posiadasz (nie musisz ich doskonalić, natomiast możesz je bardziej wykorzystywać podczas kontaktów z dziećmi). Podejmij decyzję, jakie działania możesz podjąć, aby uzyskać najwyższy wynik itp. Bądź szczerzy/a podczas wykonywania tego ćwiczenia. Nikt oprócz ciebie nie zobaczy wyniku, więc im bardziej uczciwy/a względem siebie będziesz, tym więcej się nauczysz i wzmocnisz swoje umiejętności (wróć do rozdziału, jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tych umiejętnościach i je lepiej zrozumieć).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aktywne słuchanie							X		X	
Efektywne przekazywanie informacji							X		X	
Bycie empatycznym								X	X	
Dbanie o innych						X	X			
Praca zespołowa						X	X			
Przywództwo								X		X
ICTs skills					X		X			
Assertiveness						X		X		
Respect								X	X	

Cel: X / Gdzie teraz jestem: X



ĆWICZENIE



PODTYTUŁ: 2.3 (Zasady pozytywnego rodzicielstwa)



TYTUŁ: Tydzień pozytywnego rodzicielstwa

Pozytywne rodzicielstwo należy trenować. Zatem rzuć sobie wyzwanie, by przez tydzień stosować chociaż jedną zasadę tego podejścia w relacjach z dziećmi. Stosuj te zasady każdego dnia, żeby zobaczyć jak działają w każdym kontekście i sytuacji, związanej z domem i dziećmi (szczególnie jeśli chodzi o technologie cyfrowe).

- Nie tylko kochaj swoje dzieci, ale mów im o tym głośno!
- Graj i baw się z nimi (np. pograjcie razem w grę komputerową, obejrzyjcie film itp). Zagraj w grę w aplikacji GLAD ze swoim dzieckiem i bawcie się dobrze!
- Czytaj im, komentuj opowiadania, pytaj, co się dzieje w opowieści i co myślą o bohaterach itp. (korzystając przy tym z urządzeń elektronicznych lub książek).
- Wspieraj je i doceniaj ich sukcesy w korzystaniu z technologii i pamiętaj, że człowiek uczy się na błędach.

- Pokaż im jasno, co jest dobre, a co złe i dlaczego (szczególnie w świecie cyfrowym).
- Zapewnij im dobre samopoczucie i ochronę, kiedy tylko jej potrzebują. Pokaż swoją gotowość, jeśli będą cię potrzebować do skorzystania z urządzenia lub do przeglądania sieci.

Jeśli poprzedni krok był dla ciebie zbyt łatwy, przejdź do rozdziału o pozytywnym rodzicielstwie i spróbuj zastosować sześć głównych zasad w konkretnych sytuacjach. Zapisz to, co zrobisz/łaś, żeby stworzyć w domu listę dobrych praktyk pozytywnego rodzicielstwa: Attachment and unconditional support:

Przywiązanie i bezwarunkowe wsparcie
Szacunek
Proaktywność
Empatyczne nadzorowanie
Pozytywna dyscyplina
Asertywność

Pamiętaj, siódmego dnia odpocznij i ciesz się czasem ze swoimi dziećmi. Doceń siebie za dobrze wykonaną pracę, ponieważ zasługujesz na to!

Wróć do treści



ĆWICZENIE



PODTYTUŁ: 2.4 (Jak budować asertywną komunikację?)



TYTUŁ: Postać w lustrze

Asertywność, jak każdą umiejętność, należy trenować, aby ją w pełni kontrolować i używać w sposób naturalny i automatyczny w przypadku konfliktu.

Aby ją zastosować podczas mediacji z dziećmi, spróbuj od czasu do czasu poćwiczyć przed lustrem (możesz również wykonać to ćwiczenie w parze, żeby pomóc sobie nawzajem przeanalizować swoje osiągnięcia i znaleźć elementy, które należy poprawić). Skorzystaj z poniższych punktów:

- Znajdź spokojne miejsce i czas do ćwiczeń.
- Jeśli to możliwe, ćwicz przed lustrem lub nagrywaj się telefonem. Jest to ważne, ponieważ widzisz swoją mowę ciała i możesz dostrzec niekontrolowane ruchy i zachowania, które mogą mieć negatywny wpływ na twoją mediację.
- Pomyśl o realnej sytuacji, którą chcesz przećwiczyć w symulacji i która jest związana z mediacją rodzicielską (np. jak powiedzieć dzieciom, żeby kontrolowały czas spędzony przed ekranem lub nie odwiedzały stron z treściami dla dorosłych).

d) Zaczynaj ćwiczyć i spróbuj w jednym monologu rozwiązać problem, przechodząc przez wszystkie etapy asertywnej komunikacji:

- Jasno opisz sytuację.
- Wyraź swoje uczucia.
- Ustal precyzyjne instrukcje i alternatywy. Wyznacz granice.
- Podziel się pozytywnymi wynikami i konsekwencjami, budując pewność siebie i przyjazne relacje.

e) Przeanalizuj swoje osiągnięcia i doskonal swoje umiejętności:

- Jak przebiegało ćwiczenie?
- Na którym etapie miałem/łam największą trudność? Jak mogłbym/mogłabym się poprawić?
- Która część była najłatwiejsza i już ją opanowałem/łam?
- Jaka była moja mowa ciała, reakcje, ton głosu itp.? Czy powinienem/powinnam je zmienić lub wykorzystać je do poparcia moich argumentów? Itp.

Inna wersja: Transformacja! Jeśli masz okazję zastosować teorię przedstawioną w tym pakiecie w praktyce i omówić ją z innymi rodzicami w małych grupach, możesz opracować krótki scenariusz, w którym przedstawisz niezaangażowany lub autorytarny styl wychowania. Możesz opierać się na własnych doświadczeniach lub aktualnej wiedzy na temat cech charakterystycznych tych stylów wychowania. Następnie, zaprezentuj scenariusz grupie dwukrotnie. Za pierwszym razem, uczestnicy grupy obserwują, żeby rozpoznać niewłaściwe zachowania. Za drugim razem powinni interweniować (kaszcząc lub mówiąc „stop”) i zaangażować się, żeby zmienić dialogi lub zmodyfikować mowę ciała „aktorów”. Należy spróbować przekształcić scenariusz w taki sposób, aby odpowiadał cechom charakterystycznym asertywności i pozytywnego rodzicielstwa.


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>).

An abstract graphic at the top of the page features various colored lines and shapes. It includes vertical and horizontal lines in shades of blue, green, and pink, along with several circular arcs and partial circles in the same color palette, set against a dark blue background.

**Guidance and Learning App for Adult Digital Education
GLAD (2019-1-PL01-KA204-065555)**

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