



*Guidance and Learning
App for Adult Digital Education*

Εγχειρίδιο καθοδήγησης γονέων για την ψηφιακή
εκπαίδευση ενηλίκων - GLAD
Κατανοώντας τον εαυτό μου

Το GLAD (2019-1-PL01-KA204-065555) είναι ένα έργο της ΕΕ που υποστηρίζεται από το πρόγραμμα Erasmus+. Περιλαμβάνει εκπαιδευτικούς, διαχειριστές έργων και επαγγελματίες σε θέματα παιδικής μέριμνας για την υποστήριξη των γονέων σχετικά με την ανάπτυξη στρατηγικών και την εξοικείωση με την τεχνολογία. Μπαίνω: <https://www.digitalparent.eu/>

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Με συγχρηματοδότηση από
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Τα μέλη του 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>

Εργαλειοθήκη 1

Καλώς ήλθατε στην πρώτη εργαλειοθήκη του εγχειριδίου για γονείς του GLAD που σχετίζονται με την αυτογνωσία, τις προσωπικές δεξιότητες και τη διαχείριση συναισθημάτων των γονέων. Εξερευνήστε τη σημασία του να γνωρίσετε τον εαυτό σας, πριν αρχίσετε να ασχολείστε με τους άλλους, τα παιδιά σας και την τεχνολογία.

● Εισαγωγή. Γιατί αυτή η εργαλειοθήκη;	1
● 1.1 Η σημασία της αυτοεκτίμησης	2-5
● 1.2 Ενδοπροσωπικές δεξιότητες	6-10
● 1.3 Εξερευνώντας τον αυτοέλεγχο	11-14
● 1.4 Κατανόηση και διαχείριση συναισθημάτων	15-17
Ενσυνειδητότητα	17-18
● 1.5 Συμπέρασμα	19
● Δραστηριότητες	20-25
● Βιβλιογραφία	26-28

Αυτή η εργαλειοθήκη είναι μία από τις τρεις συμπληρωματικές εργαλειοθήκες που συνθέτουν το εγχειρίδιο GLAD για τους γονείς, ένα εκπαιδευτικό υλικό που επικεντρώνεται στην ψηφιακή διαμεσολάβηση και εκπαίδευση των γονέων που ενδιαφέρονται να έχουν καλύτερες επιδόσεις όταν ασχολούνται με τη σχέση μεταξύ των παιδιών τους και

των τεχνολογιών στο σπίτι. Εάν θέλετε να προχωρήσετε περαιτέρω, εξερευνήστε επίσης [τη δεύτερη εργαλειοθήκη](#) του έργου σχετικά με τις διαπροσωπικές σχέσεις και τη διαχείριση συγκρούσεων με τα παιδιά και την τρίτη σχετικά με [τις ψηφιακές δεξιότητες, τη διαχείριση τεχνολογιών και τη γονεϊκή διαμεσολάβηση στο σπίτι](#).

Εργαλειοθήκη 1

Κατανοώντας τον εαυτό μου

Η γονεϊκή διαμεσολάβηση αφορά τις ενέργειες των γονέων (1) για τη διαχείριση της αλληλεπίδρασης των παιδιών τους (2) με τη χρήση τεχνολογιών (3). Αυτή η εργαλειοθήκη του GLAD θα επικεντρωθεί στο πρώτο από τα τρία βασικά στοιχεία της προηγούμενης αναφοράς: εσάς, τους γονείς.

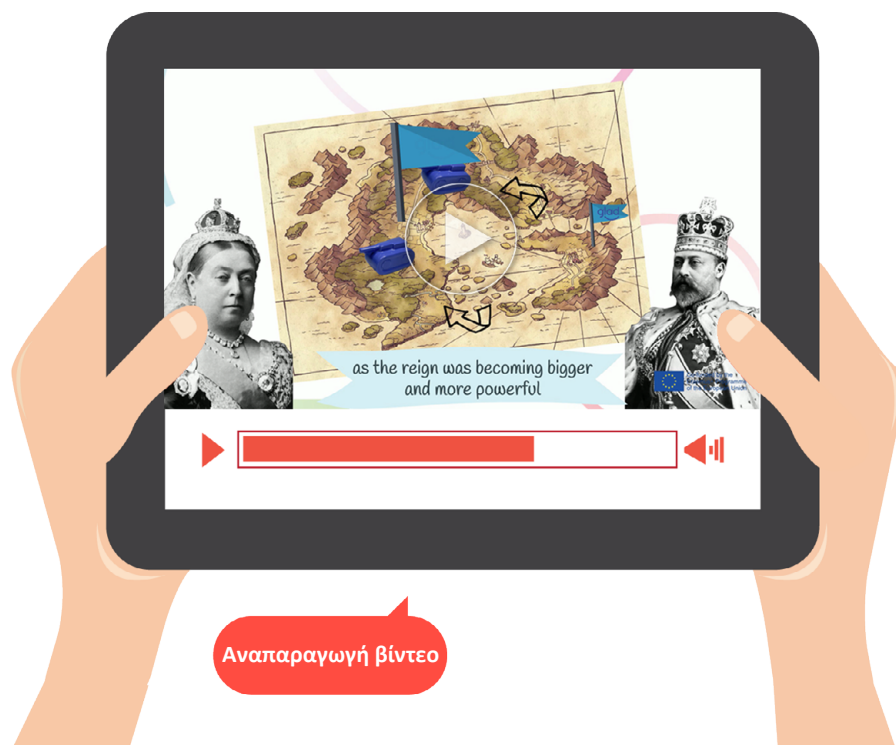
Οι γονείς είναι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν την πρόκληση να μάθουν πώς να μεγαλώνουν τα παιδιά τους, ενώ ταυτόχρονα κατανοούν πώς να συμπεριφέρονται ως εκπαιδευτικοί. Η συμπεριφορά του παιδιού προκύπτει από το πώς συμπεριφέρεται ένας γονέας, οπότε είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πώς είμαστε και πώς πρέπει να ενεργούμε: οι γονείς πρέπει να θέσουν το «παράδειγμα προς μίμηση» και να συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο που θέλουν να συμπεριφέρονται τα παιδιά τους. Για το λόγο αυτό, ο σκοπός της συγκεκριμένης εργαλειοθήκης είναι να κάνει τους γονείς να αναστοχαστούν ως προς τις ικανότητές τους και ενέργειές τους, έτσι ώστε να μπορούν να κατανοήσουν τις συμπεριφορές των παιδιών τους.

Για να καταστεί αυτό δυνατό, οι γονείς πρέπει να αποκτήσουν πλήρη αυτογνωσία και να γνωρίζουν τι αισθάνονται, πώς συμπεριφέρονται

και τις ικανότητές τους. Το να είμαστε ενήμεροι για τον εαυτό μας σημαίνει την εκπαίδευση του «είναι» μέσω της αυτοαξιολόγησης και να βρούμε το χρόνο να έχουμε μια ανακλαστική ματιά προς τον εαυτό μας για να αναλύσουμε τι σκεφτόμαστε και τι συμβαίνει στον εαυτό μας σε συγκεκριμένες στιγμές;

Η αυτο-αντίληψη θα μας βοηθήσει να εντοπίσουμε τι κάνουμε ήδη καλά με τα παιδιά μας, καθώς και τα θέματα ή τις δεξιότητες που θα μπορούσαμε να βελτιώσουμε για να τα αντιμετωπίσουμε καλύτερα. Ωστόσο, το να αποκτήσουμε μια ακριβή εικόνα για τον εαυτό μας γίνεται πραγματική πρόκληση, δεδομένου ότι οι περισσότεροι από εμάς έχουμε μια υποκειμενική εντύπωση για το άτομό μας (θετική ή αρνητική). Η επίγνωση των δυνατοτήτων μας, ο προσδιορισμός και η κατανόηση των ορίων μας, θα μας βοηθήσει στη λήψη των κατάλληλων αποφάσεων, έχοντας ρεαλιστικές προσδοκίες για το άτομό μας, μειώνοντας την πιθανότητα απογοήτευσής για καθήκοντα που δεν μπορούμε να φέρουμε εις πέραν, ειδικότερα αυτά που σχετίζονται με ένα τόσο ευρύ πεδίο, όπως η διαχείριση της τεχνολογίας. Λοιπόν, πώς να ξεκινήσετε;

1.1 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ



Όπως έχει ήδη γίνει αναφορά πιο πάνω, αυτογνωσία σημαίνει να έχουμε καλή γνώση του ποιοι είμαστε μέσω μίας αντικειμενικής αυτοκριτικής. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια γνωριμίας με τον εαυτό μας, αυτή η κριτική μερικές φορές μπορεί να μην είναι ακριβής. Έτσι, είναι δυνατό να έχουμε μια συνολική υποκειμενική αίσθηση προσωπικής μας αξίας: μερικές φορές πολύ θετική ή μερικές φορές πολύ αρνητική.

Η αυτοεκτίμησή μας θα επηρεάσει την προσωπικότητά μας, τα ταλέντα, τις εμπειρίες και τις σχέσεις αυτών που αλληλεπιδρούμε. Είναι σχετική με τη δική μας αντίληψη, ώστε να μπορεί να εκπαιδευτεί ή να βελτιωθεί ακόμα κι αν είναι σχετίζεται με άλλους εξωτερικούς παράγοντες που δεν μπορούμε να ελέγξουμε, όπως η ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας που μπορεί να επηρεάσει τη γονεϊκή εμπλοκή και τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφερόμαστε στα παιδιά μας.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση σημαίνει δυσαρέσκεια με τον εαυτό μας ή/και απόρριψη του εαυτού μας. Παρουσιάζει μία αρνητική εικόνα του και το συναίσθημα ότι μπορεί ακόμα να παραμένει, ανεξάρτητα με την κατάσταση στην οποία έχετε εμπλακεί, έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική σας υγεία και κοινωνική ευημερία. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση μας οδηγεί σε έλλειψη εμπιστοσύνης σχετικά με το ποιο είμαστε και τι μπορούμε να κάνουμε, κάνοντάς μας να αισθανόμαστε ανυπόφοροι, ανίκανοι, ενισχύοντας το φόβο μας για αποτυχία. Αυτό μας απομακρύνει από την εκμάθηση νέων πραγμάτων και παράλληλα επιβραδύνει την προσωπική μας ανάπτυξη (π.χ. η εκμάθηση του πώς να χρησιμοποιείτε μια συσκευή).

Από την άλλη πλευρά, υψηλή αυτοεκτίμηση σημαίνει να πιστεύεις ότι είσαι αρκετά καλός, ένα πολύτιμο άτομο, χωρίς να σημαίνει ότι το άτομο αυτό θεωρεί τον εαυτό του καλύτερο από τους άλλους. Αυτό σημαίνει ότι είστε σε θέση να επικροτείτε τα ταλέντα και τις δυνατότητες

σας, έχοντας ταυτόχρονα όχι μόνο την ικανότητα να εντοπίζετε τις αδυναμίες σας, αλλά και να δίνετε έμφαση σε αυτές. Επίσης, με την υψηλή αυτοεκτίμηση το άτομο γίνεται πιο αναλυτικό και απαιτητικό με τον εαυτό του ως προς την προσωπική ανάπτυξη, καθώς του επιτρέπει να αναλύει τους γύρω του και να δέχεται οποιαδήποτε εποικοδομητική κριτική (π.χ. να είστε ανοικτοί ως προς το να διδαχθείτε από τα παιδιά σας σχετικά με τα κοινωνικά δίκτυα).

Επιπρόσθετα, το επίπεδο της αυτοεκτίμησής μας μάς επηρεάζει τον τρόπο που εμπιστευόμαστε και πιστεύουμε στις ικανότητές μας για να επιτύχουμε τους στόχους μας, να υποστηρίξουμε τους γύρω μας και να μαθαίνουμε καινούργια πράγματα. Για αυτόν τον λόγο, η ύπαρξη της θετικής αυτοεκτίμησης είναι πολύ σημαντική στη γονεϊκή διαμεσολάβηση. Χρειάζεται να είμαι αισιόδοξοι κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, να πιστεύουμε στην ικανότητά μας να το πραγματοποιήσουμε και να διασφαλίσουμε ότι, ακόμα κι αν δεν μπορούμε να είμαστε τέλεια πρότυπα γονέων, μαθαίνουμε πάντα καθ' όλη τη διαδικασία από τα παιδιά μας, άλλους ανθρώπους ή χρησιμοποιώντας διάφορα εργαλεία, όπως για παράδειγμα την παρούσα εργαλειοθήκη που θα μπορούσε να συμβάλει θετικά. Λάβετε επίσης υπόψη ότι πολλές περιπτώσεις γονεϊκής διαμεσολάβησης έχουν άμεση επίδραση στο επίπεδο της αυτοεκτίμησης, οπότε είναι σημαντικό να ενισχυθεί και να ενδυναμωθεί εκ των προτέρων.

Ωστόσο, ο ρόλος μας ως γονείς είναι κουραστικός, αυξάνει το άγχος και μας κάνει πιο ευάλωτους ως προς τις στιγμές θυμού και ξεσπάσματος μπροστά στα παιδιά. Με βάση αυτό, είναι καλό, πριν ασχοληθείτε με

τα παιδιά σας, να ξεκινήσετε να εργάζεστε με τον εαυτό σας ως προς τα επίπεδα της αυτοεκτίμησής σας (εντός και εκτός του πλαισίου της γονεϊκής διαμεσολάβησης). Οι στρατηγικές αυτο-φροντίδας και αυτο-εξυπηρέτησης, θα μας κάνουν να είμαστε πιο χαλαροί, να έχουμε περισσότερη ενέργεια και καλύτερη διάθεση να κάνουμε πράγματα, κάτι που θα συμβάλει θετικά ως προς το να μπορούν τα παιδιά μας να μοιράζονται μαζί μας πιο χαρούμενες στιγμές. Πρέπει πάντοτε να θυμάστε ότι είμαστε πρότυπο για τα παιδιά μας, οπότε αφιερώνοντας χρόνο για τον ίδιο μας τον εαυτό παράλληλα υπογραμμίζουμε τη



σημαντικότητα της ανάπτυξης των προσωπικών τους ενδιαφερόντων και χόμπι, καθώς επίσης και πώς να φροντίζουν τον εαυτό τους όταν ενηλικιωθούν.

Για να αξιολογήσουμε το επίπεδο της αυτο-προστασίας και αυτο-φροντίδας μας, χρειάζεται να αναρωτηθούμε αν φροντίζουμε κατάλληλα τον εαυτό μας. Αναστοχαστείτε λοιπόν για τα παρακάτω ζητήματα:

- 
- Πόσο χρόνο επενδύω στον εαυτό μου;
 - Εξασκώ οποιαδήποτε δραστηριότητα μόνος μου/μόνη μου ή είναι πάντα με κάποιο άλλο άτομο που βελτιώνει τη διάθεσή μου;
 - Τι μου άρεσε να κάνω προηγουμένως που δεν έχω τη δυνατότητα να το κάνω τώρα;
 - Τι κάνω καλύτερα; Ποια είναι τα δυνατά μου σημεία; Μπορώ να τα αναγνωρίσω;
 - Όταν κάνω κάτι καλό για τον εαυτό μου, το επικροτώ ή απλά το απολαμβάνω;
 - Μπορώ να πω «όχι» όταν μου προσφέρεται να κάνω κάτι για το οποίο δεν νιώθω άνετα;

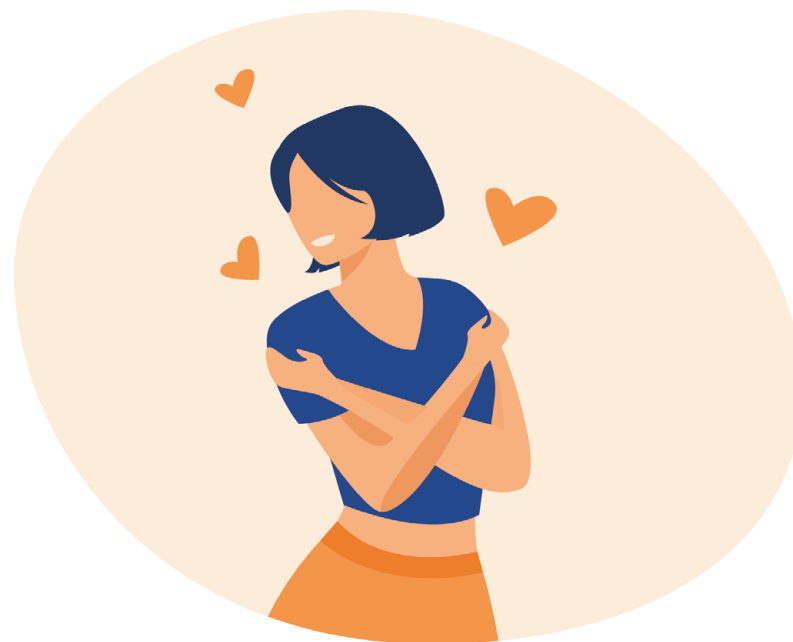
Εάν οι απαντήσεις σας σε αυτές τις ερωτήσεις δείχνουν ότι δεν φροντίζετε αρκετά τον εαυτό σας, παρακάτω παρατίθενται μερικές συμβουλές που μπορείτε να ακολουθήσετε για να αλλάξετε αυτήν την κατάσταση:

- Ξεκινήστε τη φροντίδα σας σταδιακά και σιγά-σιγά. Οι απότομες, μεγάλες αλλαγές θα σας κάνουν να αποτύχετε.
- Σκεφτείτε τις ικανότητές σας και τι κάνετε καλά (δεν σχετίζονται μόνο με τη γονεϊκή διαμεσολάβηση). Αναγνωρίστε τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε και αποδεχτείτε αυτά που σας περιορίζουν, και σκεφτείτε τρόπους ή σχέδιο δράσης πώς να τα ξεπεράσετε και να τα μειώσετε εάν χρειαστεί.
- Περιορίστε την αυτο-κριτική σας και εξασκήστε την αυτο-συμπόνια σας. Εστιάστε στον εαυτό σας και αποφύγετε τη σύγκριση με άλλους. Έχετε πολλές ικανότητες και δυνατότητες, παρόλο που μερικές φορές δεν έχουμε χρόνο να τις σκεφτούμε, να τις αναγνωρίσουμε και να τις γιορτάσουμε.
- Μάθετε από τα λάθη σας και μην τιμωρείτε τον εαυτό σας όταν αποτυγχάνετε. Μάθε να συγχωρείτε τους γύρω σας.
- Βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας, ακόμα και αν δεν είναι αρκετός. Προσπαθήστε να κάνετε πράγματα που σας αρέσουν, δραστηριότητες που σας ενδιαφέρουν και χόμπι που σας χαλαρώνουν. Μοιραστείτε με τα παιδιά σας πόσο όμορφα έχετε νιώσει μέσω αυτών των δραστηριοτήτων και τις θετικές επιπτώσεις που έχει στον εαυτό σας και στην προσωπική σας ανάπτυξη.

- Πάρτε βαθιές αναπνοές και προσπαθήστε να νιώσετε την ατμόσφαιρα γύρω σας και να αναγνωρίσετε την κατάσταση και ό,τι σας περιβάλλει: τον τρόπο που αισθάνεστε, τον αέρα, τους ήχους, την τοποθεσία, τους ανθρώπους γύρω, κ.λπ.
- Ακολουθήστε ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής σε συνδυασμό με καλή εκγύμναση και πρόγραμμα ύπνου.
- Φροντίστε τους άλλους αλλά μην είστε παθητικοί, σεβαστείτε το χώρο και τα δικαιώματά σας, καθώς αυτό λειτουργεί ως καθρέφτης για όλη την οικογένεια.
- Αγαπήστε τον εαυτό σας!!!

Μόλις αντιληφθείτε καλά τον εαυτό σας, θα είστε πιο πρόθυμοι να μάθετε και θα είστε καλύτερος γνώστης των ικανοτήτων και αδυναμιών σας. Είναι η στιγμή να διερευνήσουμε σε ποια πεδία ή τόμεις πρέπει να εργαστούμε για να αναπτύξουμε αυτές τις εσωτερικές δεξιότητες που είναι τόσο απαραίτητες και σημαντικές όταν υπάρχει άμεση εμπλοκή στη χρήση της τεχνολογίας από τα παιδιά μας.

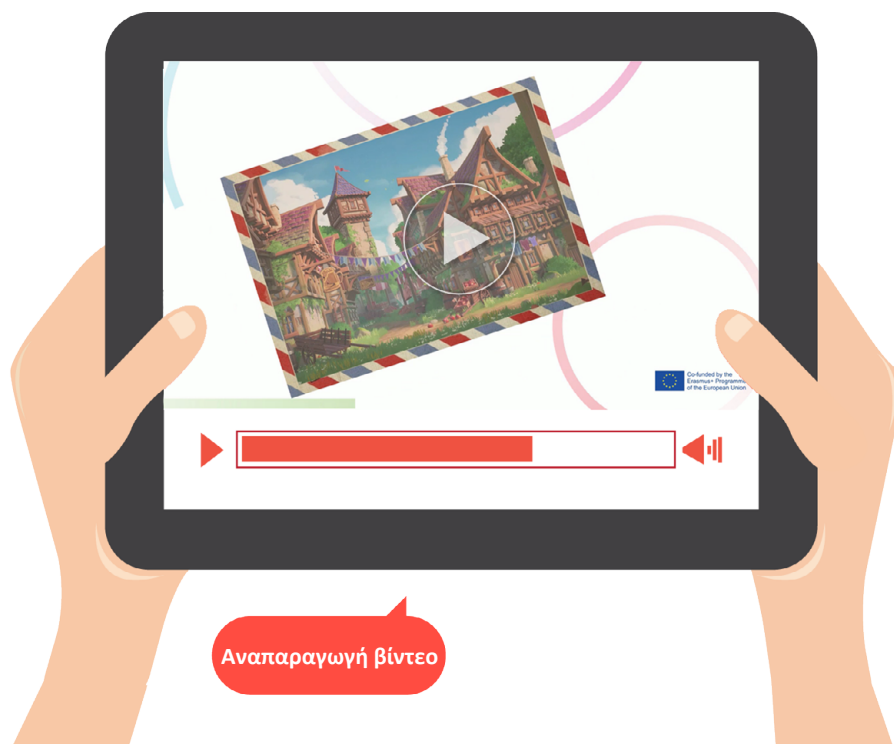
Μεταβείτε στη δραστηριότητα: Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Ρόζενμπεργκ (Rosenberg's Self Esteem Scale)



Διαβάστε περισσότερα σχετικά με αυτό εδώ:

- [Η κλίμακα της αυτοεκτίμησης του Rosenberg. Ένα χρήσιμο εργαλείο.](#)

1.2 Ενδοπροσωπικές δεξιότητες



Οι ενδοπροσωπικές δεξιότητες αναφέρονται στις εσωτερικές συμπεριφορές και ικανότητες που πρέπει να ελέγξουμε και κατανόηση των συναισθημάτων, σκέψων και αποφάσεών μας. Συνδέονται επίσης με την αυτοαντίληψή μας και τη στάση που κρατούμε απέναντι στους άλλους, με τις καθημερινές προκλήσεις ή το χειρισμό καινούριων

πληροφοριών. Πολλές είναι οι δεξιότητες που μπορούν να θεωρηθούν ενδοπροσωπικές, αλλά εδώ επισημαίνουμε μερικές που είναι ιδιαίτερα σημαντικές όταν ασχολούμαστε με τη γονεϊκή διαμεσολάβηση:

- **Αυτοπεποίθηση:** αναφέρεται στην εμπιστοσύνη των δυνατοτήτων σας και της κριτικής σας ικανότητας. Δεν είναι σημαντικό πόσα μπορώ να κάνω, αλλά πώς αντιλαμβάνομαι τα όσα έχω να κάνω. Συμβάλλει στην ανάπτυξη της δεκτικής ικανότητας ως προς τη θετική ανατροφοδότηση, τα περιθώρια εκμάθησης και εκπαίδευσης και την επεξεργασία των πληροφοριών από άλλους πληροφορίες προς όφελος της προσωπικής ανάπτυξης. Η αυτοπεποίθηση θα σας βοηθήσει επίσης να μάθετε από τα λάθη σας και να βελτιωθείτε. Η αυτοπεποίθηση σχετίζεται επίσης με τη χρήση των ΤΠΕ, πολύ σημαντικό στοιχείο της ταυτότητας των γονέων και των παιδιών. Σύμφωνα με αυτό, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πώς αντιμετωπίζουμε τα ψηφιακά εργαλεία και τεχνολογικά μέσα ή να είμαστε ανοικτοί στο να τα μάθουμε, αφού συνδέονται άμεσα με τις καθημερινές πρακτικές των παιδιών. Για να βελτιώσετε τα επίπεδα της αυτοπεποίθησής σας, μη συγκρίνετε τον εαυτό σας με τους άλλους, επικροτήστε τις ικανότητές σας και ανταμείψτε τον εαυτό σας αναγνωρίζοντας τα προσόντα και αξίες σας.

- **Θετική στάση:** Η αρνητικότητα είναι μια φυσική αντίδραση, όταν συμβαίνει κάτι κακό, που πρέπει να αντιμετωπιστεί σωστά, για να

αποφευχθεί οτιδήποτε χειρότερο. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τις προκλήσεις και ότι πάντα υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης. Το να είμαστε θετικοί αυξάνει το κίνητρό μας να κάνουμε πράγματα και μας κάνει να προσπαθούμε να τα κάνουμε καλύτερα (ειδικά με τις νέες τεχνολογίες καθώς θα αντιμετωπίσουμε τεχνικά προβλήματα που δεν θα μπορούσαμε να ελέγξουμε ή θα έχουμε πολλαπλούς τρόπους επίλυσης και θα πρέπει να αποφασίσουμε). Επίσης, επηρεάζει τη διαδικασία λήψης αποφάσεων, καθώς μας βοηθά να εντοπίσουμε περισσότερες πιθανότητες και δυνατότες και να εξετάσουμε την κάθε εναλλακτική λύση με εξυπνάδα και σοφία, καταλήγοντας στην



καλύτερη επιλογή. Πρέπει να κατανοήσουμε την αρνητικότητά μας και να εξασκηθούμε ώστε να την εξαφανίσουμε όταν συμβαίνει, ακολουθώντας θετική σκέψη και στάση. Αυτό θα μας οδηγήσει σε πιο σαφείς και ξεκάθαρες ιδέες, νέους τρόπους αντίδρασης και ένα πιο θετικό φακό ώστε να βλέπουμε τα πράγματα διαφορετικά και να ανακαλύπτουμε δημιουργικότερους τρόπους επίλυσης προβλημάτων.

● **Ανθετικότητα:** είναι η ικανότητα ανάκαμψης από όποιες δυσκολίες και ομαλές προσαρμογής στα νέα δεδομένα που έχουν προκύψει μετά από μία αντιξοότητα. Ο τρόπος αντιμετώπισης δεν είναι πάντα εύκολος, αλλά το να κολλήσουμε σε ένα πρόβλημα δεν θα μας επιτρέψει να προχωρήσουμε περισσότερο ή να βρούμε την έξοδο για αυτό. Η ανθεκτικότητα ή ελαστικότητα είναι αυτή η ικανότητα που θα μας βοηθήσει να προχωρήσουμε περαιτέρω και να ανακάμψουμε από οποιαδήποτε πρόκληση που θα μπορούσαμε να έρθουμε αντιμέτωποι, ενώ παράλληλα μαθαίνουμε νέα πράγματα μέσω μίας κακής ή δύσκολης εμπειρίας.

● **Αυτο-συμπόνια:** είναι η ικανότητα έκφρασης κατανόησης και συμπόνιας στον εαυτό μας, όταν αντιμετωπίζουμε δύσκολες καταστάσεις, ντροπιαστούμε ή αποτύχουμε. Προσπαθείς να δείχνεις συμπόνια στους άλλους, να παρηγορείς ή να υποστηρίζεις όταν υποφέρουν, αλλά προσφέρεις στον εαυτό σου το ίδιο επίπεδο φροντίδας; Το να είμαστε ευγενικοί με τον εαυτό μας, μας βοηθά να αποδεχτούμε τα όριά μας, να αποφεύγουμε την αρνητική αυτο-κριτική,

και να αντιλαμβανόμαστε την ανθρωπότητα μας, δημιουργώντας επίσης ένα σταθερό σημείο αφετηρίας μιας υγιούς σχέσης με την τεχνολογία.

● **Αυτενέργεια:** είναι η ικανότητα ώθησης του εαυτού μας ως προς την επίτευξη ενός στόχου. Μας ενθαρρύνει να δράσουμε και να συνεχίσουμε με τις υποχρεώσεις μας. Είναι αυτό που σας σπρώχνει ακόμα και όταν δεν ξέρουμε πώς να συνεχίσουμε. Για να παρακινήσουμε τον εαυτό μας, πρέπει οπωσδήποτε να κατανοήσουμε και να διαθέσουμε χρόνο να σκεφτούμε τους στόχους μας: Γιατί ενεργούμε με αυτόν τον τρόπο; Θυμηθείτε ότι η ικανότητα αυτή (αυτενέργεια) δεν είναι χρήσιμη μόνο όταν έχουμε να εκτελέσουμε ένα δύσκολο καθήκον ή υποχρέωση, αλλά είναι εξίσου χρήσιμη και σημαντική για ζητήματα που σας αρέσουν και απολαμβάνετε να κάνετε.



● **Αποφασιστικότητα και επιμονή:** αποφασιστικότητα είναι η πράξη της λήψης απόφασης ή του καθορισμού ενός στόχου, έχοντας τρομερή εμπιστοσύνη και αισθάνοντας ασφάλεια με τον εαυτό μας. Ως αυτο-κίνητρο ή αυτενέργεια, μας ωθεί και μας δίνει ενέργεια να αντιμετωπίσουμε οποιαδήποτε πρόκληση, αλλά δεν είναι χρήσιμη όταν δεν έχουμε θέσει εκ των προτέρων ρεαλιστικούς στόχους ή δεν επιμένουμε να τους επιτύχουμε, συνεχίζοντας να προσπαθούμε παρά τις όποιες δυσκολίες ή σχόλια των γύρων μας. Μια στρατηγική επίτευξης της αποφασιστικότητας είναι η οπτικοποίηση, μια τεχνική όπου το μυαλό μας εστιάζει σε καθήκοντα και υποχρεώσεις που πρέπει να ολοκληρωθούν, προετοιμάζει το σώμα μας και συγκεντρώνει το μυαλό μας ώστε να επιτύχουμε μια καλύτερη επίδοση σε αυτό που θέλουμε να συμβεί (η ικανότητα αυτή χρησιμοποιείται από αθλητές πριν από έναν αθλητικό διαγωνισμό ώστε να ενεργήσουν αποφασιστικά και δυναμικά για να επιτύχουν το στόχο τους και να έχουν καλύτερη προσωπική απόδοση).

● **Κριτική σκέψη:** είναι η ικανότητα καθαρής σκέψης με σαφή και ορθολογικό τρόπο, αμφισβητώντας ή διασταυρώνοντας τις πληροφορίες που λαμβάνονται. Η κριτική ικανότητα εστιάζει στην προσεκτική ανάλυση ενός ζητήματος ή προβλήματος, λαμβάνοντας υπόψη τις επιμέρους λεπτομέρειες, τη συλλογή δεδομένων, σύγκριση απόψεων και αξιολόγηση των καταστάσεων (απαραίτητο για την αντιμετώπιση ψευδών ειδήσεων ή πληροφοριών στο διαδίκτυο). Επίσης, συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση μίας κατάστασης ή ενός συγκειμένου, κάτι που θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε τις κατάλληλες

στρατηγικές και μεθόδους για την επίλυση όποιων προβλημάτων. Επιπρόσθετα, η ικανότητα της κριτικής σκέψης θα σας επιτρέψει να αναλύσετε εις βάθος ιδέες, σκέψεις και συμπεριφορές σας και να αναθεωρήσετε την καταλληλότητά τους για διαφορετικά συγκείμενα και περιβάλλοντα επικοινωνίας. Αυτό θα ενισχύσει τη δημιουργικότητά σας, προσπαθώντας να βρείτε διαφορετικές λύσεις και να εντοπίσετε καλύτερες εναλλακτικές επιλογές για την αντιμετώπιση καταστάσεων στη σχέση με τα παιδιά σας. Παρόλα αυτά, μην ξεχάσετε να είστε αυθόρμητοι και ευέλικτοι, καθώς οι προκλήσεις που θα έχουμε να αντιμετωπίζουμε στη ζωή των παιδιών μας είναι πολλές και ο χρόνος που απαιτείται προς την επίλυσή τους είναι διαφορετικός. Με βάση αυτό, το να είσαι πρόθυμος/η να σκεφτείς και να πράξεις διαφορετικά είναι εξίσου σημαντικό, καθώς πολλοί τρόποι δράσης καθορίζουν αυτόματα και την επαφή με άλλες προσεγγίσεις από αυτές που ήδη γνωρίζουμε. Επίσης, με το να είμαστε ανοικτοί σε απόψεις και ιδέες μας οδηγεί στην αμφισβήτηση της δικής μας συμπεριφοράς και στην εύρεση διαφορετικών τρόπων της προσωπικής ανάπτυξης των παιδιών μας (ειδικά με τις ΤΠΕ που αλλάζουν καθημερινά).

● **Διεκδικητικότητα/Αποφασιστικότητα:** είναι η ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να υπερασπιζόμαστε τα δικά μας δικαιώματα, χωρίς να καταπατούμε αυτά των άλλων. Η διεκδικητικότητα/αποφασιστικότητα είναι η βάση για να εξασφαλίσουμε την καλή επικοινωνία με τους γύρω μας, ως προς τη διαχείριση μιας σύγκρουσης και ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία της γονεϊκής διαμεσολάβησης. Θα βρείτε πιο συγκεκριμένες οδηγίες και συμβουλές για το πώς να αποκτήσετε αυτήν την ικανότητα και πώς να την εφαρμόσετε στην πράξη με τα παιδιά σας *στη δεύτερη εργαλειοθήκη της GLAD που απευθύνεται στους γονείς.*

● **Αυτοπειθαρχία:** είναι η ικανότητα που μας υπενθυμίζει να κάνουμε ό,τι πρέπει να κάνουμε. Μας βοηθά να επικεντρωνόμαστε στην διεκπαιρέωση ενός καθήκοντος, παρά στα συναισθήματα και την έλλειψη κινήτρων, τα οποία είναι σημαντικά όταν ασχολούμαστε με πράγματα που δεν θέλουμε να κάνουμε. Η γονεϊκή διαμεσολάβηση σχετίζεται επίσης με τη σωστή διαχείριση του χρόνου, όταν για παράδειγμα οι γονείς πρέπει να καθορίσουν συγκεκριμένα χρονικά περιθώρια έκθεσης των παιδιών τους μπροστά από την οθόνη ή να ρυθμίσουν το χρόνο που επενδύεται στη χρήση συσκευών (τόσο το δικό τους χρόνο όσο και αυτό των παιδιών). Η αυτοπειθαρχία απαιτεί επίσης συγκέντρωση στις ανατεθείσες εργασίες και αποφυγή των όποιων περισπασμών, αφού η κατάσταση της ενσυνδεδητότητας είναι σημαντική όπως θα δούμε σε αυτήν την εργαλειοθήκη. Για να το επιτύχετε, πρέπει να ελέγξετε τον εαυτό σας, να ξεκαθαρίσετε τα κίνητρά σας, να είστε επίμονοι και αποφασιστικοί και να θέσετε βραχυπρόθεσμους στόχους.



Όλες αυτές οι δεξιότητες προκύπτουν από το συνδυασμό της ενδοσκόπησης και του αναστοχασμού με τη συνεχή αναθεώρηση του τρόπου προβολής του εαυτού σας στους άλλους. Οι δεξιότητες αυτές πρέπει πάντοτε να βελτιώνονται, εκμεταλλευόμενοι τις τακτικές προκλήσεις που μας περιβάλλουν (ειδικότερα αυτές που σχετίζονται με τις νέες τεχνολογίες). Εκτός από αυτό, πρέπει να συμφωνούν με τις δικές μας αξίες και ιδανικά, ώστε να δημιουργήσουν την πορεία της ζωής που θέλουμε να ακολουθήσουμε ως άτομα, με αποτέλεσμα αυτό να αντικατοπτριστεί στην εκπαίδευση των παιδιών μας.

Πώς μπορώ να αποκτήσω ή να βελτιώσω αυτές τις δεξιότητες; Λάβετε υπόψη τις παρακάτω βασικές συμβουλές:

- Η βελτίωση των δεξιοτήτων που προαναφέρθηκαν πρέπει να πραγματοποιεί σε συγκεκριμένο πλαίσιο. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να βρείτε ένα συγκεκριμένο από σενάριο με στόχους που μπορούν να επιτευχθούν και να αφεθείτε στην πρόσκληση ή πρόκληση. Ορίστε το και προκαλέστε τον εαυτό σας!
- Η απόκτηση των δεξιοτήτων χρειάζεται συνεχή εξάσκηση μέχρι να έχουμε τον πλήρη έλεγχο. Ξεκινήστε με μικρά βήματα και ασκήσεις και προχωρήστε περαιτέρω ενώ βελτιώνεστε και εσείς μαζί με τις ικανότητές σας. Σημειώστε ότι οι ΤΠΕ εξελίσσονται πολύ γρήγορα, επομένως χρειάζεται να αναθεωρείτε τις ικανότητές σας κατά τακτά διαστήματα.
- Η ανατροφοδότηση είναι βοηθητικός παράγοντας της αυτο-βελτίωσης. Ρωτήστε άλλα άτομα για πιθανές συνεργασίες, εξασκηθείτε με κάποιον ή

καταγράψτε τον εαυτό σας, ώστε να μπορείτε να αναλύσετε τον τρόπο που χειρίζεστε καταστάσεις. Μην φοβάστε να ρωτήσετε τα παιδιά σας σχετικά με την χρήση των ΤΠΕ. Είναι φυσιολογικό ότι γνωρίζουν περισσότερα από εμάς, αφού ασχολούνται καθημερινά με τις ΤΠΕ σε περισσότερο χρόνο, οπότε είναι σημαντικό να μη διστάζετε να τα ρωτήσετε ή να ντρέπεστε.

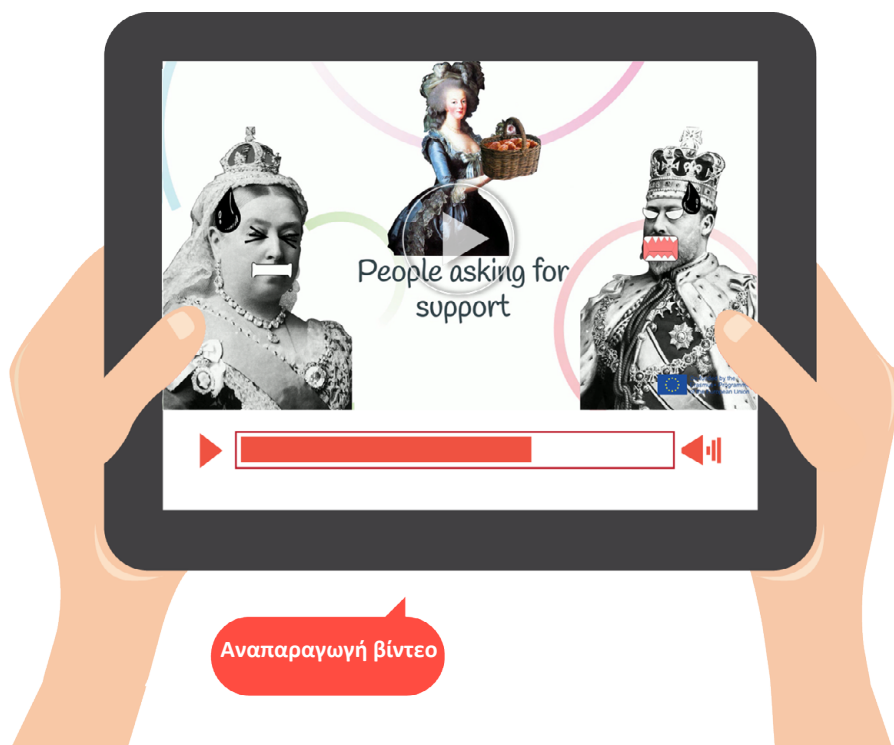
● Έχοντας την υποστήριξη ενός συμβούλου, χρησιμοποιώντας διαδικτυακά σεμινάρια, παρακολουθώντας μαθήματα ή εφαρμόζοντας συγκεκριμένες τεχνικές που μπορούμε να μάθουμε από βιβλία ή μέσα ενημέρωσης σχετικά με συγκεκριμένα θέματα είναι μερικοί τρόποι που επιτυγχάνουν τον έλεγχο των δεξιοτήτων αυτών. Ζητώντας βοήθεια από άλλους που έχουν τις δεξιότητες που θα θέλαμε να αποκτήσουμε, είναι επίσης κάτι πραγματικά πολύτιμο ως προς τη προσωπική μας ανάπτυξη. Δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να ντρέπεστε. Επίσης, μπορείτε να βρείτε άφθονο διαδικτυακό υλικό που θα σας βοηθήσει, αλλά θυμηθείτε να εφαρμόσετε την κριτική σκέψη σας ώστε να βρείτε τις κατάλληλες για εσάς πηγές.

Πέραν από όλες αυτές τις συμβουλές, θα είναι δύσκολο για εμάς να προχωρήσουμε σε μια ανάλυση και να σχεδιάσουμε τη βελτίωση των πιο πάνω δεξιοτήτων όταν εφαρμόζονται στο πλαίσιο της γονεϊκής διαμεσολάβησης, εάν δεν είμαστε πραγματικά σε θέση να διαχειριστούμε το σώμα μας, τη συμπεριφορά και τις αντιδράσεις μας. Κάπου εδώ χρειάζεται να εκπαιδεύσουμε τον αυτοέλεγχο και την αυτοπειθαρχία μας.

Μεταβείτε στη δραστηριότητα:
Εντοπισμός αυτοελέγχου



1.3 Εξερεύνηση του αυτοέλεγχου



Μερικές φορές ξεχνάμε ότι οι γονείς δεν πρέπει να είναι υπερήρωες. Η καθημερινή διαδικασία της ανατροφής των παιδιών είναι απαιτητική και βάζει τους γονείς σε πολύ περίπλοκες καταστάσεις που εξαρτώνται επίσης από άλλους εξωτερικούς παράγοντες, όπως το εργασιακό άγχος, οι οικογενειακές σχέσεις, οι οικονομικές υποχρεώσεις και η ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας και οι σύγχρονες ηλεκτρονικές συσκευές.

Πρέπει να ρυθμίσουμε κατάλληλα τον εαυτό μας, να απομακρύνουμε τους πειρασμούς και να δημιουργήσουμε περιβάλλοντα που ανταμείβουν την αυτοσυγκράτηση, ώστε να αντιμετωπίσουμε όλες τις πιο πάνω προκλήσεις και να αναπτύξουμε όλες τις δεξιότητες που έχουν αναφερθεί προηγουμένως και αφορούν τη γονεϊκή διαμεσολάβηση. Αυτό σημαίνει επίσης να αποφεύγετε τους «εχθρούς» του αυτοέλεγχου που θα μπορούσαν να κάνουν την προηγούμενη εργασία πολύ πιο δύσκολη όπως:

- άγχος και εξάντληση.
- έλλειψη αυτογνωσίας και αυτοπεποίθησης (που σχετίζεται με τις δεξιότητές μας σε ΤΠΕ ή άλλα προσωπικά θέματα).
- απουσία ευελιξίας ή άκαμπτη προσωπικότητα.
- δυσλειτουργίες και χάος
- βιασύνη και έλλειψη χρόνου.

Ο αυτοέλεγχος μας επιτρέπει να διαχειριζόμαστε τη συμπεριφορά μας, να δαμάσουμε τις φυσικές τάσεις και να σχεδιάσουμε την επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων, βασικά στοιχεία για τον καθορισμό αποτελεσματικών στρατηγικών γονεϊκής διαμεσολάβησης. Ο αυτοέλεγχος ενθαρρύνεται από μια εσωτερική δύναμη που όλοι γνωρίζουμε ως «δύναμη της θέλησης» και που μας κάνει να απομακρύνουμε τους πειρασμούς, να μην παρασυρόμαστε από αυτούς και να επιτυγχάνουμε τους στόχους μας (σε προσωπικό, ακαδημαϊκό,

επαγγελματικό επίπεδο κλπ). Ωστόσο, η «δύναμη της θέλησης» μας δεν είναι απεριόριστη, οπότε πρέπει καθημερινά να προσπαθούμε να τη διατηρούμε. Τι μπορώ να κάνω για να αναπτύξω και να διατηρήσω τη «δύναμη της θέλησης;».

● **Ηρεμήστε όλοι:** Ηρεμήστε. Δεν έχει σημασία πόσο γρήγορα ή βιαστικά έχετε κάνει κάτι, αλλά πόσο ποιοτικά. Προσπαθήστε να ελέγχετε τις σκέψεις σας και τα συναισθήματά σας. Όσο περισσότερο χαλαροί είστε, τόσο πιο εύκολο θα είναι να



αντιμετωπίσετε τις καταστάσεις γύρω σας με ηρεμία και να εντοπίσετε τους πιο κατάλληλους τρόπους για να το επιτύχετε. Το να έχουμε αυθόρμητες και συναισθηματικές απαντήσεις είναι κάτι φυσικό, γι' αυτό πρέπει να εξασκηθούμε και να αποφύγουμε να γίνουμε “αντιδραστικοί γονείς”:

πρέπει να μπορείς να αναγνωρίζεις τι σε ενοχλεί, να αναπνέεις βαθιά όταν αυτό συμβαίνει και να μένεις χαλαρός/ή και ήρεμος/η (π.χ. δείτε ποιες διαδικτυακές συμπεριφορές των παιδιών σας δεν αντέχετε).

● **Ο χειμώνας έρχεται:** Να είσαι σε ετοιμότητα. Την πρώτη φορά που έρχεται αντιμέτωπος με μία κατάσταση είναι δύσκολο να αντιδράσετε σωστά την πρώτη φορά, αλλά μπορείτε να είστε προετοιμασμένοι.

Αναλύστε πώς συμπεριφερθήκατε και σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να συμπεριφερθείτε ξανά σε παρόμοια κατάσταση. Σκεφτείτε, επίσης, τις συνέπειες και τα αποτελέσματα που είχαν προηγούμενες συμπεριφορές σας, (στον πραγματικό ή ψηφιακό κόσμο), καθώς μπορείτε να βρείτε τις κατάλληλες στρατηγικές και να μάθετε τι να κάνετε ή τι να μην κάνετε την επόμενη φορά.

● **Απλά συνέχισε να κολυμπάς!:** Να είσαι επίμονος. Εξασκηθείτε ξανά και ξανά. Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας με μικρές προκλήσεις που θα μπορούσαν να ενισχύσουν τον αυτοέλεγχό σας (π.χ. προσομοίωση ή φαντασία καταστάσεων στις οποίες τα παιδιά σας δεν χρησιμοποιούν ΤΠΕ σωστά και πώς θα αντιδράσετε).

● **Στο άπειρο κι ακόμα παραπέρα!:** Να είστε προσανατολισμένοι στο στόχο. Μάθετε γιατί κάνετε αυτό που κάνετε και ποιο αποτέλεσμα θέλετε να αποκτήσετε. Όχι μόνο απλά να αντιδράτε. Αυτό θα σας βοηθήσει να



κατευθύνετε τις πράξεις στο σωστό δρόμο και να κάνετε τις κατάλληλες επιλογές που εξυπηρετούν τους στόχους σας. Παρακολουθήστε, επίσης, πότε καταφέρνετε τους στόχους σας και με ποιους τρόπους. (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λογισμικό για τη γονεϊκή διαμεσολάβηση όπως περιγράφεται στο [τρίτη εργαλειοθήκη](#), ώστε να παρακολουθείτε τις ενέργειές σας). Με τακτική εξάσκηση και αρκετό χρόνο, θα αναπτύξετε «αυτόματο χειρισμό», οπότε και θα συμπεριφέρεστε με συγκεκριμένο τρόπο παρόμοιες κατάστάσεις. Μην ξεχάσετε να το γιορτάσετε όταν συμβεί αυτό!



● **«Hasta la vista, μωρό μου»:** Απομακρυνθείτε. Εάν πρέπει να χάσετε βάρος, μην πηγαίνετε στο φούρνο. Όταν είστε συνετοί, αποφεύγετε τους πειρασμούς και μην εμπλέκεστε σε δυσάρεστες καταστάσεις, και τα επίπεδα του αυτοέλεγχού σας θα βελτιωθούν. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να αποφεύγουμε τις ευθύνες ή τα καθήκοντά μας, αλλά πρέπει να απομακρυνόμαστε από καταστάσεις που δεν είναι απαραίτητες (π.χ. εάν περνάτε πολύ χρόνο μπροστά στην οθόνη ή στο διαδίκτυο, προσπαθήστε να δραστηριοποιήστε εκτός ή μακριά από σήματα ή συσκευές διαδικτύου).

● **«Κανείς δεν είναι τέλειος!»:** Να είστε ταπεινοί. Αναγνωρίστε ποια είναι τα όριά σας, μέχρι που φτάνουν και προσπαθήστε να τα επεκτείνετε. Ζητήστε βοήθεια όταν δεν μπορείτε να ελέγξετε την κατάσταση. Επίσης, να λαμβάνετε υπόψη τις συμβουλές των άλλων, όταν προσφέρουν την υποστήριξή τους.

Ο αυτοέλεγχος θα μας επιτρέψει να διαχειριστούμε το χείμαρρο συναισθημάτων και αντιδράσεων που βιώνει το σώμα μας και η ψυχή μας καθημερινά και σχετίζονται με τη γονεϊκή διαμεσολάβηση. Ωστόσο, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε από πού προέρχονται, και να κατανοήσουμε τη διαδικασία που τους δημιουργεί, ώστε να τα διαχειριστούμε αποτελεσματικότερα και να παρέμβουμε εκεί που χρειάζεται.

Μεταβείτε στη δραστηριότητα:
Ημερολόγιο αυτοελέγχου





Διαβάστε περισσότερα σχετικά με αυτό εδώ:

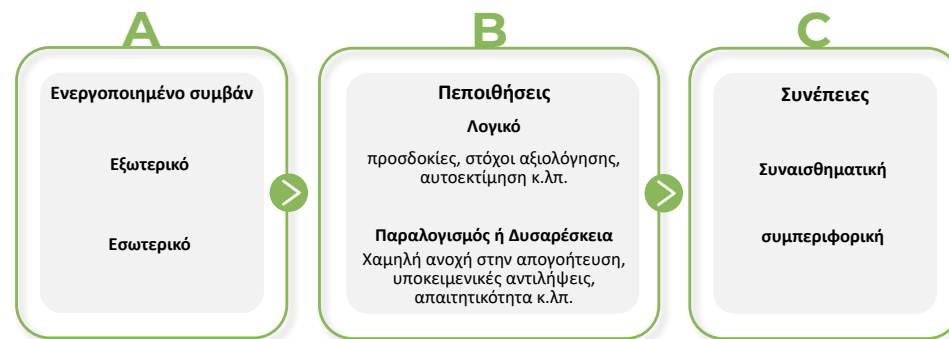
- *Η επίδραση ενός αντιδραστικού γονέα στον αυτοέλεγχο του παιδιού*
- *Τα οικογενειακά πρότυπα και πώς επηρεάζουν τα παιδιά στις συντροφικές σχέσεις*
- *Αυτορύθμιση γονέων*

1.4 Κατανόηση και διαχείριση συναισθημάτων



Τα συναισθήματα είναι φυσικές αντιδράσεις που έχουμε έναντι συγκεκριμένων γεγονότων ή ενεργειών που ζούμε. Για να τα διαχειριστούμε, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τί τα προκαλεί. Αυτό θα μας επιτρέψει να συμπεριφερόμαστε καλύτερα και να προβλέπουμε

πώς θα αντιδράσουμε σε κάθε κατάσταση. Για να κατανοήσουμε καλύτερα αυτήν τη διαδικασία, μπορούμε να την χωρίσουμε σε τρία μέρη, όπως παρακάτω:



A: μια αρνητική δράση ή εμπειρία που πρέπει να ξεπεραστεί.

B: οι σκέψεις και οι ερμηνείες που έχουμε από την κατάσταση.

Γ: τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές που αναπτύσσουμε ως συνέπεια των A και B.

Όπως φαίνεται στην εικόνα, παρατηρήστε ότι η αντίδραση δεν είναι άμεση συνέπεια του γεγονότος, αλλά μια υποκειμενική απάντηση που δίνουμε. Αυτό σημαίνει ότι το ίδιο γεγονός μπορεί να μας προκαλέσει διαφορετικές αντιδράσεις και μπορούμε πάντα να μάθουμε να έχουμε τις καλύτερες επιδόσεις και αποτελέσματα.

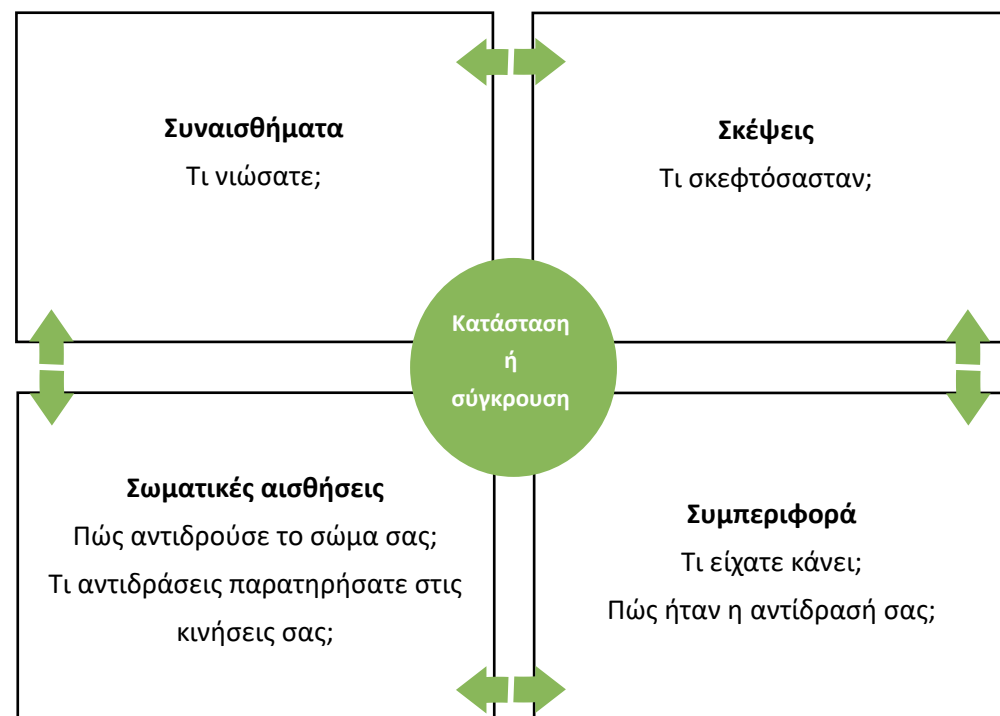
Για παράδειγμα, εάν ένα παιδί χρησιμοποιεί ψηφιακές συσκευές υπερβολικά ή λανθασμένα (A), κάνει τον γονέα θυμωμένο και αρχίζει να φωνάζει (B) και, επομένως, μετά από ολόκληρο το περιστατικό,

αισθάνεται ένοχος (Γ). Σύμφωνα με αυτό, η γονεϊκή επιρροή στη συμπεριφορά του παιδιού είναι πιο έντονη και επεκτεταμένη στο στάδιο Β. Η διακοπή σε αυτό το στάδιο και η υιοθέτηση κατάλληλης προσέγγισης καθορίζει την περαιτέρω πορεία μιας κατάστασης και τις συνέπειές που προκύπτουν, γι' αυτό η κατανόηση και η διαχείριση των συναισθημάτων μας είναι πολύ σημαντικά.

Φαίνεται εύκολο, αλλά γιατί δεν μπορώ να αντιδράσω σωστά; Για να αποφύγετε να χαθείτε στη διαδικασία, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι μπορούμε να πέσουμε σε ένα διανοητικό μπλοκ. Αυτό το μπλοκ θα μπορούσε να σχετίζεται με μη βοηθητικούς ή αρνητικούς τρόπους σκέψης (αρνητικές αυτόματες σκέψεις) που μου ανήκουν στην αυτοεκτίμηση ή την αυτοπεποίθηση (π.χ. αυτή η συσκευή είναι πολύ περίπλοκη για μένα). Μπορεί, επίσης, να βασίζεται σε λανθασμένα ή ανεπαρκή μαθησιακά πρότυπα ή τρόπους συμπεριφοράς, τα οποία δεν τα έχουμε αμφισβητήσει ποτέ είτε επειδή είναι κληρονομιά των γονέων μας είτε επειδή προωθούνται ή επιβάλλονται κοινωνικά.

Ένας τρόπος βελτίωσης αυτής της διαδικασίας σε σχέση με τη γονεϊκή διαμεσολάβηση είναι να αναλύσουμε μια τραυματική κατάσταση που αντιμετωπίσαμε και σχετίζεται με τις ΤΠΕ και να προσπαθήσουμε να προβληματιστούμε σχετικά με τον κύκλο των γεγονότων και των στοιχείων που την περιέβαλαν και τι προκάλεσε αρνητικές συνέπειες. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το επόμενο μοντέλο για να γράψετε τι εντοπίζετε και στη συνέχεια να συλλογιστείτε για αυτό.

Μεταβείτε στη δραστηριότητα:
Εξερευνώντας τα συναισθήματά μου



Το μοντέλο εμφανίζει τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων, συμπεριφορών και σωματικών αισθήσεων σε μία κατάσταση. Δείχνει πώς οι παράγοντες επηρεάζουν ο ένας τον άλλον, πώς μπορείτε, για παράδειγμα, να ελέγχετε τα συναισθήματά σας, με πράξεις ή με τις σκέψεις σας. Αυτό το μοντέλο χρησιμοποιείται σε θεραπευτικές διαδικασίες, αλλά οι τεχνικές του μπορούν να εφαρμοστούν από οποιονδήποτε, καθώς βοηθά στην αποφυγή των αρνητικών αυτόματων σκέψεων που έχει ήδη γίνει αναφορά.

Ας δούμε ένα παράδειγμα:

«Δεν μπορείτε να βρείτε το tablet σας (**κατάσταση**). Μια αρνητική αυτόματη σκέψη σας κάνει να πιστεύετε ότι τα παιδιά σας το πήραν για να το χρησιμοποιήσουν στο πάρκο με τους φίλους τους (**σκέψη**). Νιώθετε αρχικά απογοητευμένοι και μετά πραγματικά θυμωμένοι μαζί τους (**συναισθήματα**). Η αδρεναλίνη σας αυξάνεται και το μυαλό σας μπλοκάρει (**σωματικές αισθήσεις**). Τα παιδιά σας φτάνουν ξαφνικά στο σπίτι και ως αποτέλεσμα, αρχίζετε να τα ανακρίνετε με επιθετικό ή εχθρικό τρόπο για το πού είναι η συσκευή σας. Η κατάσταση αυτή εξελίσσεται σε μία δυσάρεστη διαφωνία. (**συμπεριφορά**).»

Τι γίνεται όμως αν θα σκεφτόμασταν με διαφορετικό τρόπο την κατάσταση και αλλάζαμε ένα από τα προηγούμενα στοιχεία;

«Δεν μπορείτε να βρείτε το tablet σας (**κατάσταση**). Ηρεμήστε και σκεφτείτε καθαρά ποιο ήταν το τελευταίο μέρος που το χρησιμοποιήσατε. Θυμάστε ότι την τελευταία φορά που το χρησιμοποιήσατε ήταν στο γραφείο σας (**σκέψη**). Η καρδιά σας χτυπά πιο αργά όταν παρατηρείτε ότι τα παιδιά σας δεν παραβίασαν τον κανόνα να πάρουν τη συσκευή χωρίς την άδειά σας (**σωματική αίσθηση**), οπότε αισθάνεστε πιο ήρεμοι και περήφανοι γι' αυτά (**συναισθήματα**). Το ξεχνάτε μέχρι την επόμενη μέρα που πηγαίνετε στο γραφείο, και όταν επιστρέψετε στο σπίτι, καλωσορίζετε τα παιδιά σας με θερμό τρόπο (**συμπεριφορά**).»

Ο έλεγχος αυτής της διαδικασίας και η δυνατότητα της ανάλυσης κατά τη διάρκεια μίας κατάστασης απαιτεί υψηλή συγκέντρωση τη δεδομένη στιγμή, οπότε πρέπει να είστε ενήμεροι για όλα τα εμπλεκόμενα στοιχεία και τις ιδιαιτερότητες του περιβάλλοντος ή όπως αλλιώς ονομάζεται: ενσυνειδητότητα.

Ενσυνειδητότητα

Η ενσυνειδητότητα σημαίνει να εστιάζεις στο τι αισθάνεσαι τη δεδομένη στιγμή, χωρίς να δώσεις συγκεκριμένη ερμηνεία γιατί το νιώθεις, αλλά να είναι αγκυροβολημένο στο «εδώ και το τώρα». Η καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας σας βοηθά να αντιμετωπίσετε τους φόβους και το άγχος, να βελτιώσετε την ευημερία σας, να μειώσετε την εξάντληση, να απολαύσετε περισσότερο κατά τη διάρκεια των ΤΠΕ με τα παιδιά σας κ.λ.π, ρυθμίζοντας ταυτόχρονα τα συναισθήματα, τη συγκέντρωση και τη μνήμη σας. Πώς μπορείτε να το επιτύχετε; Βρείτε μερικές συμβουλές πιο κάτω:

- **Αναζητήστε το καλύτερο μέρος:** ήσυχα περιβάλλοντα θα σας βοηθήσουν να εξασκήσετε το μυαλό σας παρόλο που είναι κατάλληλο οποιοδήποτε μέρος στο οποίο εσείς μπορείτε να συγκεντρωθείτε (π.χ. στο χώρο εργασίας σας). Μερικές φορές χρησιμοποιώντας εξωτερικό ερέθισμα όπως η ήρεμη μουσική μπορεί επίσης να βοηθήσει (π.χ. χρησιμοποιώντας τις λίστες αναπαραγωγής Youtube).
- **Αναπνοή:** χαλαρώστε και ηρεμήστε. Καθίστε, κλείστε τα μάτια σας και επικεντρωθείτε στην βαθιά αναπνοή. Αυτό θα λειτουργήσει ενάντια στις αρνητικές σκέψεις. Δεν είναι τόσο για να ηρεμήσει

το μυαλό σας, αλλά σας βοηθάει να δείτε με πιο καθαρό μάτι το τι πραγματικά συμβαίνει γύρω σας.

● **Δώσε προσοχή:** Σταματήστε και νιώστε τον εαυτό σας μέσα από όλες τις αισθήσεις σας: αφή, όραση, ακοή, μυρωδιά και γεύση. Για παράδειγμα, όταν ακούτε ένα τραγούδι στο κινητό σας τηλέφωνο, αφιερώστε λίγο χρόνο για να το ακούσετε πραγματικά, να κατανοήσετε τους στίχους, να νιώσετε το ρυθμό. Μετακινήστε τα πόδια σας ανάλογα; ρυθμίστε το φως, τα χρώματα και δώστε έμφαση στις λεπτομέρεις, όταν παρακολουθείτε μια ταινία. Ή απολαύστε την υφή, τη μυρωδιά και τη γεύση του αγαπημένου σας γεύματος. Προσπαθήστε να επιλέξετε τουλάχιστον μία δραστηριότητα την ημέρα για να το κάνετε αυτό (π.χ. όταν μαγειρεύετε, σερφάρετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κάνετε ντους, οδηγείτε αυτοκίνητο, παρακολουθείτε τηλεόραση, πλένετε τα πιάτα κ.λπ.).

● **Ξεκollάτε:** όταν συγκεντρώνετε ή χαλαρώνετε, το μυαλό σας θα συνεχίζει να σκέφτεται άλλα θέματα (π.χ. τι κάνατε χθες, τα καθήκοντά σας για την επόμενη μέρα, τα σχέδιά σας για το Σαββατοκύριακο κ.λπ.). Αυτή είναι μια φυσική αντίδραση του σώματός μας, οπότε ο στόχος είναι να εξασκηθούμε πώς να παραμένουμε στη στιγμή όταν το μυαλό μας περιπλανιέται σε άλλες σκέψεις. Εάν μπορείτε να το καταλαβαίνετε, τότε μπορείτε συνειδητά να επαναφέρετε το μυαλό σας στο παρόν και να αφήσετε τις υπόλοιπες σκέψεις να φύγουν. Ίσως να έχετε παρατηρήσει ότι οι πειρασμοί απόσπασης της προσοχής (π.χ. διαφημίσεις), προέρχονται συνήθως από το διαδίκτυο. Είναι επομένως ιδιαίτερα σημαντικό να επικεντρωνόμαστε στον εαυτό μας και να κάνουμε αυτήν την άσκηση όταν σερφάρουμε στο διαδίκτυο ή έχουμε να εκτελέσουμε μια εργασία στον υπολογιστή.

● **Ζήστε την στιγμή:** προσπαθήστε να δείτε τη θετική πλευρά των καθημερινών, απλών καταστάσεων, χαρείτε τις απολαύσεις της κάθε στιγμής και γιορτάστε την κάθε ξεχωριστή στιγμή (π.χ. να έχετε ολοκληρώσει όλα τα καθήκοντα που προγραμματίσατε για ένα πρωί ή ότι τα παιδιά σας δεν έχουν χρησιμοποιήσει για πολύ χρόνο ή τόσες πολλές ηλεκτρονικές συσκευές τη συγκεκριμένη μέρα).

● **Αποδεχθείτε τον εαυτό σας:** αγαπήστε τον εαυτό σας και σκεφτείτε τι πραγματικά χρειάζεστε τη κάθε στιγμή.



Η ενσυνειδητότητα είναι εύκολο εργαλείο για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, αλλά

είναι επίσης σημαντικό να το συμπεριλάβουμε ως μέρος της ρουτίνας και της γονεϊκής μας διαμεσολάβησης. Έτσι, βρείτε τον χρόνο να την εξασκήσετε και ενθαρρύνετε τον εαυτό σας να την εφαρμόσετε σε στιγμές ή περιβάλλοντα που υποστηρίζουν τις ΤΠΕ. Δουλεύοντας την ενσυνειδητότητα θα σας βοηθήσει να ηρεμήσετε γενικότερα και θα σας προετοιμάσει ώστε να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικότερα απρόσμενες καταστάσεις, όπως αυτές που θα μπορούσαν να προκληθούν από τη σχέση των παιδιών με την τεχνολογία.

Μεταβείτε στη δραστηριότητα:
ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ!



1.5 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η κατανόηση του εαυτού μας είναι το πρώτο βήμα που πρέπει να κάνουμε για μια σωστή γονεϊκή παρέμβαση ή διαμεσολάβηση με τα παιδιά μας. Το να γνωρίζουμε πώς είμαστε, ενισχύοντας την αυτοεκτίμησή μας θα μας προετοιμάσει καλύτερα ώστε να αντιμετωπίσουμε μία κατάσταση, ειδικότερα όταν υπάρχει εμπλοκή των ΤΠΕ. Η γνωριμία με τον εαυτό μας απαιτεί, επίσης, τη διαδικασία αυτοαξιολόγησης και βελτίωσης που θα μας επιτρέψει να προσδιορίσουμε εκείνες τις δεξιότητες ή ικανότητες που χρειάζεται να έχουμε για να είμαστε ακόμα πιο αποτελεσματικοί διαμεσολαβητές. Ο αυτοέλεγχος θα μας βοηθήσει να αποκτήσουμε αυτές τις δεξιότητες και να δημιουργήσουμε την κατάσταση που μας προσφέρει εναλλακτικές λύσεις. Η γνωριμία με τον εαυτό μας και η επίγνωση των συναισθημάτων που προκύπτουν από κάθε κατάσταση, θα μας βοηθήσουν να συμπεριφερόμαστε καλύτερα και κατάλληλα σε κάθε τι που συμβαίνει. Χάρη σε όλα αυτά, θα είμαστε πανέτοιμοι να αλληλεπιδράσουμε σωστά με τους γύρω μας και ειδικότερα με τα παιδιά μας.



Δραστηριότητες

Δραστηριότητα



Επιμέρους θέμα: 1.1 (Η σημασία της αυτοεκτίμησης)



Τίτλος: Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Ρόζενμπεργκ
(Rosenberg's Self Esteem Scale)

Ειδικοί στην ψυχολογία και κοινωνιολογία από όλο τον κόσμο θα υποστήριζαν ότι η κλίμακα αυτοεκτίμησης Rosenberg, που αναπτύχθηκε από τον Morris Rosenberg, είναι το καλύτερο εργαλείο για τη μέτρηση της αντιληπτής αυτοεκτίμησης. Αυτό το εύκολο εργαλείο που σας προτείνουμε εδώ για να ολοκληρώσετε είναι μια κλίμακα 10 στοιχείων που ασχολείται με τα γενικά συναισθήματά σας για τον εαυτό σας. Αναφέρετε πόσο έντονα συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε δήλωση και δείτε τα αποτελέσματα!

Συμπληρώστε τις απαντήσεις σας και ελέγξτε μετά τη βαθμολογία σας χρησιμοποιώντας το σύστημα που περιγράφεται πάνω από τον πίνακα: Μην τον διαβάσετε πριν κάνετε την άσκηση!

		Συμφωνώ έντονα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ έντονα
1	Νιώθω ότι αξίζω, τουλάχιστον σε ισότιμο επίπεδο με τους άλλους.				
2	Νιώθω ότι έχω πολύ καλά προσόντα.				
3	Συνολικά, τείνω να νιώθω ότι είμαι αποτυχημένος/η.				
4	Είμαι σε θέση να κάνω πράγματα όπως και οι περισσότεροι άλλοι άνθρωποι.				
5	Νιώθω ότι δεν έχω πολλά για να είμαι περήφανος/η				
6	Διατηρώ θετική στάση απέναντι στον εαυτό μου.				
7	Σε γενικές γραμμές, είμαι ικανοποιημένος/η με τον εαυτό μου.				
8	Μακάρι να μπορούσα να έχω περισσότερο σεβασμό για τον εαυτό μου.				
9	Σίγουρα μερικές φορές νιώθω ότι δεν αξίζω καθόλου και δεν είμαι χρήσιμος/η.				
10	Μερικές φορές νομίζω ότι δεν είμαι καθόλου καλός/η				



Για να βρείτε το αποτέλεσμα αυτού του εργαλείου αυτοεκτίμησης, βαθμολογήστε την κάθε δήλωση ως εξής:

- Για τα στοιχεία 1,2,4,6,7: Συμφωνώ έντονα=3, Συμφωνώ=2, Διαφωνώ=1 και Διαφωνώ έντονα=0.
- Για τα στοιχεία 3,5,8,9,10: Συμφωνώ έντονα=0, Συμφωνώ=1, Διαφωνώ=2 και Διαφωνώ έντονα=3.

Όταν ολοκληρώσετε τη βαθμολογία για την κάθε δήλωση, αθροίστε τα όλα μαζί. Η κλίμακα κυμαίνεται από 0-30, με 30 να δείχνουν την υψηλότερη δυνατή βαθμολογία. Όσο υψηλότερη είναι η βαθμολογία, τόσο πιο θετική είναι η στάση απέναντι στον εαυτό σας. Εάν η βαθμολογία σας είναι χαμηλή, ελέγξτε το κεφάλαιο της παρούσας εργαλειοθήκης που αναφέρεται στην αυτοεκτίμηση, ώστε να μάθετε πώς να βελτιωθείτε.

[Επιστροφή στο περιεχόμενο](#)



Δραστηριότητα



Επιμέρους θέμα: 1.3 (Εξερευνώντας τον αυτοέλεγχο)



Τίτλος: Ημερολόγιο αυτοελέγχου

Η γονεϊκότητα περιλαμβάνει την προετοιμασία για πολλές απροσδόκητες προκλήσεις και την αντιμετώπιση όλων των ειδών καταστάσεων. Δεν μπορούν δύο μέρες να είναι ίδιες. Μερικές μέρες είναι εύκολες και ομαλές, αλλά άλλες είναι γεμάτες απογοήτευση, γκρίνια, ανυπομονησία, κούραση, πείσμα και ούτω καθεξής. Αυτό φυσικά επηρεάζει τα συναισθήματα των γονέων, τα οποία με τη σειρά τους έχουν αντίκτυπο στα συναισθήματα και τις συμπεριφορές των παιδιών. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να τα γνωρίζετε και να τα ρυθμίζετε.

Πρώτα, κάντε ένα βήμα πίσω και σκεφτείτε κάποιες στιγμές στην οικογενειακή σας ζωή που σας απογοήτευσαν. Για παράδειγμα: Η 6χρονη κόρη μου αρνείται πεισματικά να σταματήσει να χρησιμοποιεί κινητό.

Για τις επόμενες ημέρες, προσπαθήστε να παρακολουθείτε τις συμπεριφορές σας σε περιόδους κρίσης, λαμβάνοντας σημειώσεις με τη βοήθεια του παρακάτω πίνακα. Μπορεί να το βρείτε χρήσιμο, αν εκτελείτε αυτήν την δραστηριότητα ήρεμα κατά τη διάρκεια της νύχτας (ίσως αφού τα παιδιά έχουν κοιμηθεί ήδη).

Ποια ήταν η κατάσταση;	
Πώς ένιωσα;	
Έχασα τον έλεγχο των συναισθημάτων μου;	
Αντέδρασα παρορμητικά ή στοχαστικά;	
Θα έχει συνέπειες η αντίδρασή μου ή ήταν η καλύτερη αντίδραση σε μακροχρόνιο επίπεδο;	
Κατάφερα να ισορροπήσω τα συναισθήματά μου; (αν ναι, πώς;)	
Έπρεπε να είχα κάνει κάτι καλύτερο;	

Για κάθε περιστατικό, ελέγξτε τα εξής:

- Είχα τα συναισθήματά μου υπό έλεγχο;
- Μήπως συμπεριφέρθηκα παρορμητικά;
- Έχω ενεργήσει με τρόπο τέτοιο που να προάγει το συμφέρον μου μακροπρόθεσμα;
- Έκανα κάτι για να αισθανθώ καλύτερα, βγάζοντας τον εαυτό μου από την κακή διάθεση;
- Ήμουν σε θέση να ηρεμήσω από μόνος/μόνη μου, όταν ήμουν θυμωμένος/η;

Προσπαθήστε να εντοπίσετε αν νομίζετε ότι έχετε αποτύχει ή θα μπορούσατε να βελτιώσετε την απόδοσή σας. Η αποτυχία είναι μια νέα ευκαιρία να μάθετε, ώστε να εξασκηθείτε πώς να εντοπίσετε τους περιορισμούς σας και να επωφεληθείτε από αυτό για να τους ξεπεράσετε! Όσο περισσότερο κατανοείτε τον εαυτό σας κάθε στιγμή, τόσο πιο εύκολο είναι για εσάς να ελέγχετε την κάθε κατάσταση.

Επιστροφή στο περιεχόμενο



Δραστηριότητα



Επιμέρους θέμα: 1. 2 (Ενδοπροσωπικές δεξιότητες) και 1. 3 (Εξερευνώντας τον αυτοέλεγχο)



Τίτλος: Εντοπισμός αυτοελέγχου

Παρακάτω είναι διάφορες δηλώσεις. Μερικές δηλώσεις υποδεικνύουν αυτοέλεγχο ενώ άλλες όχι.

1. Νιώθεις λυπημένος/η οπότε γράφεις στο ημερολόγιό σου.
2. Νιώθεις θυμωμένος/η οπότε φωνάζεις στα μέλη της οικογένειάς σου κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού.
3. Ενώ βρίσκεστε στο λεωφορείο, το παιδί σας δεν σταματάει να χοροπηδάει γύρω από την καρέκλα, οπότε εφευρίσκετε ένα παιχνίδι 10 λεπτών για να το κρατήσετε απασχολημένο μέχρι τον προορισμό σας.
4. Νιώθεις αναστατωμένος/η και φωνάζεις δυνατά.
5. Φωνάζετε αμέσως “σταμάτα να το κάνεις αυτό!”, ενώ το παιδί σας παίζει αντί να τρώει το φαγητό του.
6. Τα παιδιά σας σάς φωνάζουν που δεν σερβίρετε παγωτό πριν από το δείπνο, οπότε τους εξηγείτε ότι εάν ξεσπούν με τέτοιο τρόπο τότε θα χάσουν το παγωτό.

Όπως μπορείτε να δείτε, ορισμένες από αυτές τις δηλώσεις σχετίζονται με περιστατικά που αφορούν παιδιά. Μπορείτε να μαντέψετε ποιες δηλώσεις ταιριάζουν στην κατηγορία “Με αυτοέλεγχο” και ποιες στην κατηγορία “Χωρίς αυτοέλεγχο”;

Με αυτοέλεγχο	Χωρίς αυτοέλεγχο

Τώρα που έχετε ταξινομήσει τις δηλώσεις ανάλογα, μπορείτε να προσδιορίσετε ποιες ενδοπροσωπικές ικανότητες χρησιμοποιήθηκαν σε αυτές ή ποιες θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν για να αποφευχθεί η απώλεια αυτοελέγχου; Μπορείτε να ελέγξετε το κεφάλαιο αυτής της εργαλειοθήκης που σχετίζεται με τις ενδοπροσωπικές δεξιότητες για να υπενθυμίσετε τον εαυτό σας. Αναστοχαστείτε για το πώς θα μπορούσατε να τις βελτιώσετε.

Ένα επιπρόσθετο βήμα για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι να σκεφτείτε τον εαυτό σας εμπλεκόμενο σε οποιαδήποτε από τις καταστάσεις που σχετίζονται με τις «Χωρίς Αυτοέλεγχο» καταστάσεις (No Self-Control) ή παρόμοιες που έχετε εμπειρία και να τις αναλύσετε. Η επόμενη άσκηση αυτής της εργαλειοθήκης σας παραθέτει υπόδειγμα για το πώς να το κάνετε αυτό!

Επιστροφή στο περιεχόμενο



Δραστηριότητα



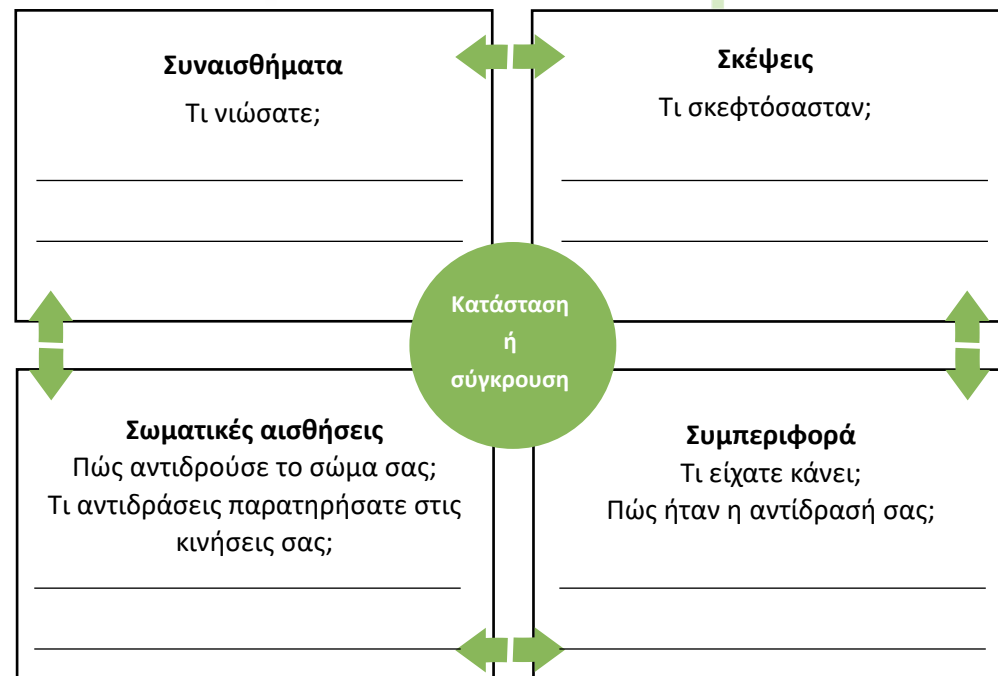
Επιμέρους θέμα: 1.4 (Κατανόηση και διαχείριση συναισθημάτων)



Τίτλος: Εξερευνώντας τα συναισθήματά μου

Χρησιμοποιήστε το παρακάτω μοντέλο για να αναλύσετε μια κατάσταση ή σύγκρουση που βιώσατε πρόσφατα με το παιδί / παιδιά σας (κατά προτίμηση σε σχέση με την τεχνολογία). Προβληματιστείτε σχετικά με τον τρόπο που αντιδράσατε και σκεφτήκατε ως αποτέλεσμα, τα συναισθήματά σας και τον τρόπο που ανταποκριθήκατε. Προσπαθήστε επίσης να αναγνωρίσετε και να επισημάνετε τα συναισθήματά σας. Για παράδειγμα, γράψτε “Αυτό είναι θυμός. Αυτό είναι άγχος”.

Μόλις ολοκληρώσετε το μοντέλο αυτό, δημιουργήστε συνδέσεις μεταξύ της κατάστασης και του τρόπου που αισθανθήκατε ή αντιδράσατε. Μπορείτε να ελέγξετε ξανά το περιεχόμενο του κεφαλαίου που σχετίζεται με την κατανόηση και τη διαχείριση των συναισθημάτων, για να είστε σίγουροι ότι έχει ολοκληρώσει αυτήν την δραστηριότητα σωστά.



Επιστροφή στο περιεχόμενο



Δραστηριότητα



Επιμέρους θέμα: 1.4 (Ενδυνειδιστικότητα)



Τίτλος: ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ!

Είχατε δύσκολη μέρα στη δουλειά; Τα παιδιά σας έχουν τρελάνει; Ήρθε η ώρα να απολαύσετε μερικά λεπτά ηρεμίας! Ακολουθήστε αυτά τα βήματα και εξασκηθείτε ως προς την ενσυνειδητότητα, κάτι που θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε και να ελέγξετε καλύτερα τον εαυτό σας σε μελλοντικές καταστάσεις. Ακολουθήστε τα επόμενα βήματα:

1 Σταματήστε: Σταματήστε ό,τι κι αν είναι αυτό που κάνετε. Αφήστε τα πράγματα κάτω για ένα λεπτό και διατηρήστε “παύση” στις σκέψεις και ενέργειές σας.

2 Πάρτε μια ανάσα: Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές, αναπνεύστε αργά μέσα από τη μύτη και εκπνεύστε από το στόμα σας.

3 Παρατηρήστε και αντιληφθείτε: Γίνετε ο παρατηρητής του σώματός σας, των συναισθημάτων και των σκέψεων σας . -

- **Σώμα:** Μπορείτε να αγγίξετε, να αισθανθείτε, να ακούσετε, να δοκιμάσετε, να μυρίσετε κάτι; Τι είναι αυτό;

- **Συναισθήματα:** Τι αισθάνεστε αυτή τη στιγμή; Έχετε εντοπίσει κάποια συναισθήματα που βιώνετε αυτή τη στιγμή; Μπορείτε να τα ονομάσετε;

- **Σκέψεις:** Τι σκέφτεστε για τα συναισθήματά σας; Τι υποθέσεις κάνετε;

4 Προχωρήστε: Προχωρήστε με ό,τι κάνατε πριν, δρώντας πιο προσεκτικά και ενσωματώνοντας αυτό που μόλις μάθατε.

Εξασκηθείτε καθημερινά με αυτή τη χρήσιμη τεχνική όσο περισσότερο μπορείτε, για να αποκτήσετε καλύτερο έλεγχο της κατάστασης.

Επιστροφή στο περιεχόμενο



Βιβλιογραφία

- Becker, J. "9 Important Strategies for Raising Children in a World of Technology", Internet Article (2017). Retrieved from the URL (<https://www.becomingminimalist.com/ikids/>).
- Benedetto, L. and Ingrassia, M. (2020) *Digital Parenting: Raising and Protecting Children in Media World*. IntechOpen.
- Beyens, I. and Beullens, K. (2017) 'Parent-child conflict about children's tablet use: The role of parental mediation', *new media & society*, 19(12), pp. 2075-2093.
- Domoff, S. E., Harrison, K., Gearhardt, A. N., Gentile, D. A., Lumeng, J. C., and Miller, A. L. (2019). 'Development and validation of the Problematic Media Use Measure: A parent report measure of screen media "addiction" in children', *Psychology of Popular Media Culture*, 8(1), 2-11.
- Ellis, A. (1995). *Better, Deeper And More Enduring Brief Therapy: The Rational Emotive Behaviour Therapy Approach*. New York: Routledge.
- EU Kids Online (2014) *Testing the reliability of scales on parental internet mediation*. Available at: http://eprints.lse.ac.uk/60220/1/EU_Kids_Online_ScalesReport2014.pdf
- EU Kids Online (2020) *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. Available at: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/eu-kids-online-2020>
- Gortmaker, S. and Skapinsky, K. (n.d.) *Outsmarting the Smart Screens: A Parent's Guide to the Tools that are Here to Help*. Available at: 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), Retrieved from the URL (<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. Retrieved from the URL (<http://www.gfgeducation.com/>).
- Jędrzejczyk, J., Zajenkowski, M. (2020). *Who Believes in Nonlimited Willpower? In Search of Correlates of Implicit Theories of Self-Control*. *Psychological Reports*, 123(2) 281-299. doi:10.1177/0033294118809936.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016.
- Kardefelt-Winther, D. (2017) *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review*. Available at: <https://>

www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf

- Kennerley, H., Kirk, J., Westbrook, D. (2007). *An Introduction to Cognitive Behavioral Therapy: Skills and Applications*. London: Sage Publications.
- Kumpfer, K. L. and Brown, J. (2011) *Strengthening Families Program Handouts*. Available at: https://ndcrc.org/wp-content/uploads/2020/08/Strengthening_Families_Program_Handouts_and_Worksheets.pdf
- Lauricella, A. R., Wartella, E. and Rideout, V. J. (2015) 'Young children's screen time: The complex role of parent and child factors', *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, pp. 11-17.
- Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E. J., Lupiez-Villanueva, F., Veltri, G. A. and Folkvord F. (2017) 'Maximizing Opportunities and Minimizing Risks for Children Online: The Role of Digital Skills in Emerging Strategies of Parental Mediation', *Journal of Communication*, 67(1), pp. 28-105.
- Neumann, M. M. (2015) 'Young children and screen time: Creating a mindful approach to digital technology', *Australian Educational Computing*, 30(2).
- OECD Publication (2019) "What Do We Know About Children And Technology?". Retrieved from the URL (<https://www.oecd.org/education/ceri/Booklet-21st-century-children.pdf>).
- OECD Publication (2021) "Children In The Digital Environment: Revised

Typology Of Risks", OECD Publication (2021.01). Retrieved from the URL (https://www.oecd-ilibrary.org/science-and-technology/children-in-the-digital-environment_9b8f222e-en).

- Patrikakou, E. N. (2016) 'Parent Involvement, Technology, and Media: Now What?', *School Community Journal*, 26(2), pp. 9-24.
- Petrovska, N., Pajovikj-Mishevska, S. and Bogatinova, T. (2018) *Fair Parent, Fair Child: Handbook on positive parenting*. Available at: 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", Internet article, Retrieved from the URL (<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). Retrieved from the URL (<https://www.rootsofaction.com/digital-health-families/>).
- Price-Mitchell, M., "Disadvantages of Social Networking: Surprising



Insights from Teens" Internet article (2019.10.06). Retrieved from the URL (<https://www.rootsofaction.com/disadvantages-of-social-networking/>).

● Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton. Yale University Press.

● Rosenberg, M. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Third Edition. Encinitas, CA: Puddle Dancer Press.

● Shwartz, A. "The Biggest Parenting Mistake In Modern History", Internet article (2017.07.13), Retrieved from the URL (<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 article (2018.06.18). Retrieved from the URL (<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 article (2018). Retrieved from the URL (<https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2018/11/16/new-research-shows-just-how-bad-social-media-can-be-for-mental-health/#3e40529e7af4>).

**Εγχειρίδιο καθοδήγησης γονέων για την ψηφιακή εκπαίδευση ενηλίκων - GLAD
(2019-1-PL01-KA204-065555)**

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