



glad

*Guidance and Learning
App for Adult Digital Education*

Ghid și Aplicație de învățare pentru educația
digitală a adulților-GLAD
Să mă înțeleg pe mine însumi

GLAD (2019-1-PL01-KA204-065555), în limba engleză înseamnă „fericit”. Este un proiect european care vă va ajuta să reflectați și să descoperiți poveștile părinților europeni legate de ghidarea copiilor în descoperirea tehnologiei, în deplină siguranță și încredere.

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

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru elaborarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta.



Cofinanțat prin
programul Erasmus+
al Uniunii Europene

Membrii 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>

Introducere

Bine ați venit la primul set de instrumente din cadrul proiectului GLAD, legate de înțelegerea de sine a părinților, a abilităților personale și privind gestionarea emoțiilor. Acordați o importanță mai mare cunoașterii de sine, plasând-o chiar înaintea lucrului cu alții, cu copii sau cu tehnologiile. Ce voi putea învăța din acest set de instrumente?

●	Introducere. De ce acest set de instrumente?	1
●	1.1 Importanța stimei de sine	2-6
●	1.2 Competențe intrapersonale	7-11
●	1.3 Explorarea autocontrolului	12-15
●	1.4 Înțelegerea și managementul emoțiilor	16-18
	Mindfulness	18-19
●	1.5 Concluzie	20
●	Activitățile	21-26
●	Bibliografie	27-29

Acest set de instrumente este unul dintre cele trei seturi de instrumente complementare care compun manualul GLAD pentru părinți, un material educațional axat pe medierea digitală și educația părinților interesați să se descurce mai bine acasă, în relația cu copiii aparatele digitale pe care aceștia le utilizează.

Dacă doriți să vă continuați formarea, explorați *și al doilea set de instrumente al* proiectului care vizează relațiile interpersonale și gestionarea conflictelor cu copiii, precum și al *treilea set*, ce vizează competențele digitale, gestionarea tehnologiilor și medierea parentală la domiciliu.

Să mă înțeleg pe mine însumi

Medierea parentală se referă la acțiunile întreprinse de părinți (1) pentru a gestiona interacțiunea cu copiii lor (2) cu utilizarea tehnologiei (3). Acest prim set de instrumente pentru părinții GLAD se va concentra pe primul dintre cele trei elemente principale evidențiate mai sus: tu, părinții.

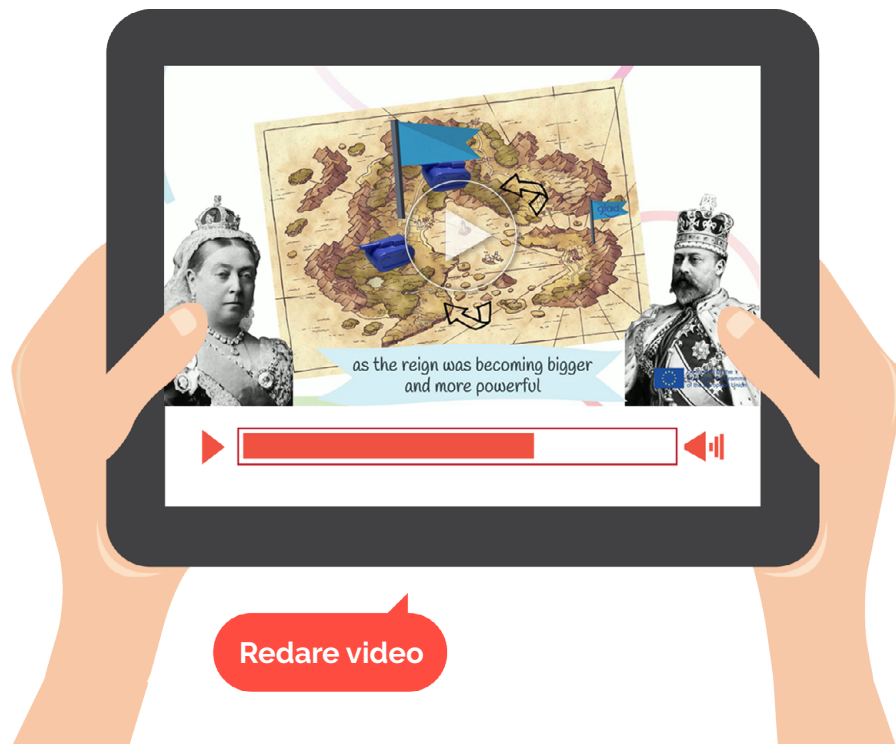
Părinții sunt ființe umane care se confruntă cu provocarea de a învăța cum să își crească copiii, înțelegând, în același timp, și cum să se comporte ca educatori. Comportamentul copilului derivă din modul în care se comportă un părinte, deci este important să fim conștienți de modul în care suntem și acționăm: părinții trebuie să „modeleze” comportamentul pe care doresc să-l vadă de la copiii lor. Din *acest motiv, intenția acestui set inițial de instrumente, dintre cele trei create pentru părinți în cadrul GLAD*, este de a-i face pe părinți să reflecteze asupra propriilor competențe și acțiuni, astfel încât aceștia să poată înțelege comportamentul copiilor lor.

Pentru a face posibil acest lucru, părinții trebuie să dobândească o

deplină conștientizare de sine și să fie conștienți de ceea ce simt, de modul în care se comportă și de abilitățile lor. A fi conștienți de noi înșine înseamnă a cultiva introspecția și a găsi timp pentru a reflecta spre interior pentru a analiza ceea ce gândim în orice moment: ce se întâmplă în noi înșine în situații concrete?

Această percepție despre noi înșine ne va ajuta să identificăm ceea ce facem deja bine cu copiii noștri, precum și acele abilități pe care le-am putea îmbunătăți pentru a le rezolva mai bine problemele. Cu toate acestea, a avea o idee corectă despre noi înșine devine o adevărată provocare, având în vedere că majoritatea dintre noi au o impresie subiectivă asupra propriei persoane (pozitivă sau negativă). Pentru a ne cunoaște potențialul, a ne identifica punctele forte și a ne înțelege limitele, pentru a ne ajuta în luarea deciziilor adecvate, pe baza unor așteptări realiste și pentru a reduce frustrarea noastră legată de sarcinile imposibile, mai ales într-un domeniu atât de vast cum este tehnologia, cum ar trebui să începem?

1.1 Importanța stimei de sine



Așa cum am descris deja, conștientizarea de sine înseamnă a avea o bună cunoaștere a ceea ce suntem și o analiză asupra propriei noastre persoane. Cu toate acestea, atunci când începem să ne cunoaștem pe noi înșine, această analiză poate fi, uneori, viciată și am putea avea un sentiment subiectiv general despre valoarea de sine: uneori prea pozitiv, uneori prea negativ. Stima noastră de sine

ne va afecta personalitatea, aptitudinile, experiențele și relațiile cu cei cu care interacționăm. Ea este legată de percepția față de noi înșine, astfel încât poate fi antrenată sau îmbunătățită, chiar dacă uneori este influențată și de alți factori externi pe care nu-i putem controla, cum ar fi evoluția rapidă a tehnologiei care poate influența medierea noastră parentală și modul în care ne comportăm cu copiii noștri.

Stima de sine scăzută înseamnă nemulțumire față de sine, respingerea sinelui. Ea reprezintă o imagine de sine negativă ce vă poate pune în pericol bunăstarea mentală și socială, dar și sănătatea, chiar dacă puteți face față situațiilor în care sunteți implicat. Stima de sine scăzută ne conduce la o lipsă de încredere în ceea ce suntem și ce putem face, făcându-ne să ne simțim neubiți, incapabili și să fim copleșiți de teama de eșec. Acest lucru ne împiedică să învățăm lucruri noi și încetinește dezvoltarea noastră personală (de exemplu, atunci când învățați cum să utilizați un dispozitiv).

Pe de altă parte, o stimă de sine ridicată înseamnă să crezi că ești suficient de bun, o persoană valoroasă, ceea ce nu înseamnă neapărat că o persoană cu o înaltă stimă de sine se consideră mai bună decât alții. Înseamnă că sunteți capabil să vă recunoașteți abilitățile și punctele forte, având în același timp nu numai capacitatea de a vă vedea slăbiciunile, ci și de a dezvolta. Pentru

a avea o stimă de sine ridicată, se recomandă ca o persoană să fie analitică cu ea însăși și să se dezvolte, precum și să fie deschisă la criticile constructive (de exemplu, să fie deschisă să învețe despre rețelele sociale de la proprii copii).


Nivelul nostru de stimă de sine afectează, de asemenea, modul în care avem încredere în capacitatea noastră de a ne atinge obiectivele, de a-i sprijini pe alții și de a învăța lucruri noi. Din acest motiv, a avea o stimă de sine adecvată și pozitivă este atât de important în medierea parentală. Trebuie să fim optimiști în timpul procesului de învățare, să credem în capacitatea noastră și să fim siguri că, chiar dacă nu putem fi părinți perfecți, învățăm întotdeauna de-a lungul întregului proces de la copiii noștri, de la alți oameni sau folosind materiale precum acest set de instrumente, ce ar putea contribui la dezvoltarea noastră. Luați în considerare faptul că o stimă de sine adecvată va avea o influență directă asupra a ceea ce faceți și, în consecință, va avea un impact direct asupra capacității dumneavoastră de mediere parentală. Observați, de asemenea, că multe situații de mediere parentală pot aduce o criză care ne va pune la îndoială stima de sine, deci este important să o cultivăm înainte ca acest lucru să se întâmple.

Cu toate acestea, rolul nostru de părinți ne-ar putea obosi, ne-ar putea crește stresul și ne-ar putea face mai vulnerabili în fața copiilor noștri. Astfel, înainte de a începe lucrul cu copiii voștri, începeți să aveți grijă de dumneavoastră pentru a vă dezvolta stima

de sine (în timpul și cu ajutorul proceselor de mediere parentală). Strategiile practice de auto-îngrijire ne vor face să fim mai relaxați, să avem mai multă energie și să avem o dispoziție mai bună de a realiza lucruri, ceea ce va contribui relația cu copiii noștri care vor împărtăși cu noi momentele fericite și vesele. Amintiți-vă că suntem un model pentru copiii noștri, astfel încât timpul dedicat pentru noi înșine le va arăta, de asemenea, importanța de a-și dezvolta propriile interese, hobby-uri și de a învăța să aibă grijă de ei înșiși atunci când sunt adulți.



Pentru a ne evalua grija față de noi înșine, trebuie să ne întrebăm dacă avem grijă de persoana noastră în mod corespunzător. Reflecțați asupra următoarelor aspecte:

- 
- **Cât timp investesc în mine?**
 - **Practic activități singur sau cu cineva din familie care îmi îmbunătățește starea de spirit?**
 - **Ce mi-a plăcut să fac înainte și nu mai fac acum?**
 - **La ce mă pricep? Care sunt punctele mele forte? Pot să le recunosc?**
 - **Sărbătoresc sau iau o pauză și mă bucur când fac lucruri bune?**
 - **Pot să spun „nu” când mi se oferă ceva cu care nu mă simt confortabil?**

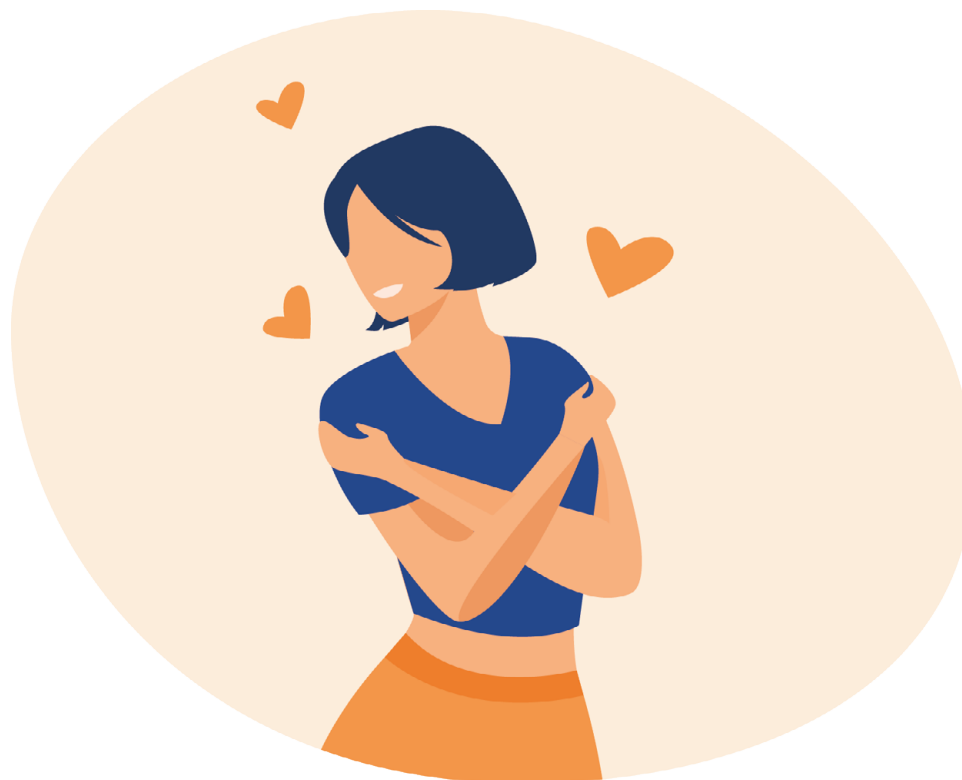
Dacă răspunsurile dvs. la aceste întrebări arată că nu aveți cu adevărat grijă de dvs., există câteva sfaturi pe care le puteți urma pentru a schimba această situație:

- Începeți să vă îngrijiți de sine treptat și pas cu pas, pentru ca forțarea rapidă a schimbărilor, ne va conduce către eșec.
- Acordați-vă timp să vă gândiți la abilitățile dvs. și la ceea ce faceți bine (nu numai în legătură cu medierea parentală, ci și în afara acesteia). Recunoașteți acele lucruri pe care le puteți face și acceptați limitările actuale, astfel încât să puteți reflecta la cum să le depășiți și să le îndepărtați, dacă este necesar.
- Limitați autocritica și practicați auto-compasiunea. Concentrați-vă asupra dvs. și evitați comparația cu ceilalți. Aveți multe calități, chiar dacă, uneori, nu aveți timp să reflectați la ele, să le identificați și să le recunoașteți.
- Învățați din greșeli și nu vă pedepsiți atunci când eșuați. Exersați iertarea.
- Alocați-vă timp pentru voi, chiar dacă aceste clipe sunt scurte. Încercați să alocați timp activităților sau hobby-urile care vă fac plăcere. Împărtășiți cu copiii cât de bine vă fac să vă simțiți aceste activități.
- Opriti-vă din când în când să respirați adânc și încercați să fiți conștienți de acest moment și de tot ce aveți în jur: cum vă simțiți, aerul, sunetele, temperatura, locația, oamenii din jur, etc.

- Gândiți— vă și la sănătatea dvs., la o dietă bună, faceți exerciții fizice, dormiți în mod corespunzător etc.
- Aveți grijă de ceilalți, dar respectați-vă spațiul personal și propriile limite, deoarece acest lucru va fi benefic pentru întreaga familie.
- Iubiți-vă!!!

Odată ce veți avea o percepție adecvată asupra propriei persoanei, veți fi deschis să învățați și să vă informați cu privire la abilitățile și limitările dumneavoastră. Este momentul să explorăm care sunt domeniile în care ar trebui să lucrăm pentru a dezvolta acele competențe personale, atât de necesare și importante atunci când mediați un conflict cu copiii voștri sau când vrem să învățăm despre utilizarea tehnologiei cu și de către aceștia.

Du-te la exercițiu: Scala stimei de sine a lui Rosenberg





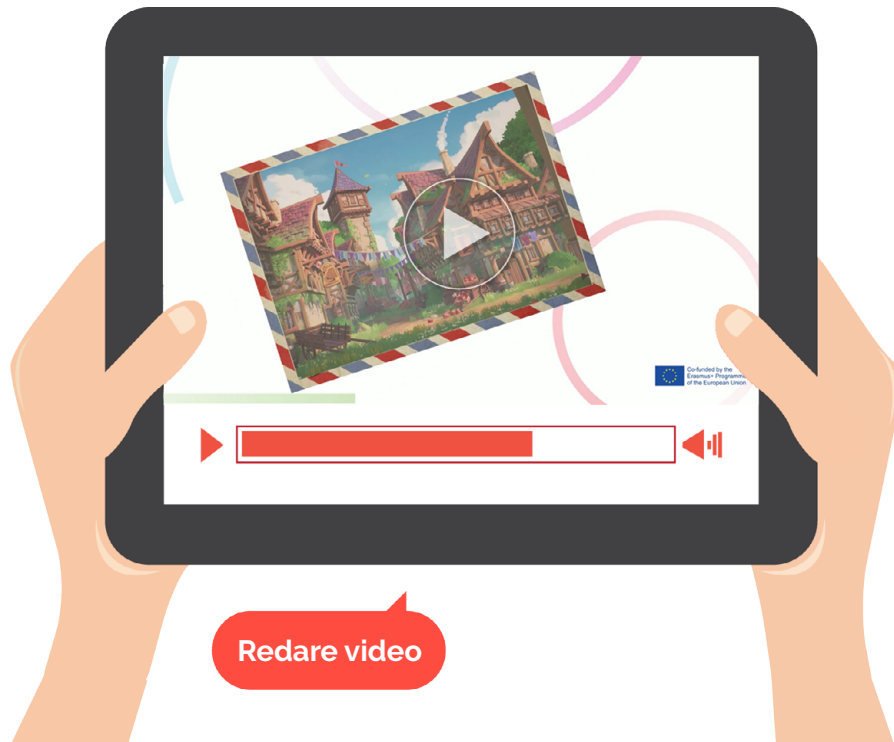
Citiți mai multe despre acest lucru aici:

 [*TESTUL ROSENBERG - EVALUAREA ÎNCREDERII ÎN SINE*](#)

 [*Interpretarea testului Rosenberg*](#)



1.2 Abilitățile intra-personale



Abilitățile intra-personale se referă la acele comportamente și abilități interne pe care învățăm să le controlăm și să le înțelegem, cum ar fi emoțiile, gândurile, mecanismele decizionale și reacțiile noastre. Acestea sunt, de asemenea, legate de percepția noastră de sine și de atitudinile pe care le avem în mintea noastră față de

ceilalți, de provocările cotidiene legate de a face față noilor informații. Multe sunt abilitățile care pot fi considerate intra-personale, dar aici evidențiem unele care sunt deosebit de importante în ceea ce privește medierea parentală:

- **Încrederea în sine:** înseamnă să avem încredere în abilitățile și capacitatea noastră de judecată. Nu este vorba despre cât de mult pot face, ci despre cum percep ceea ce pot face. Ea contribuie la dezvoltarea capacității dumneavoastră de a accepta feedback constructiv, de a fi flexibil și de a primi informații de la ceilalți pentru dezvoltarea și beneficiile personale. Încrederea în sine, vă va ajuta, de asemenea, să faceți față criticilor într-un mod rezonabil, fiind capabil să învățați din greșelile dvs. și să vă perfecționați. Încrederea în sine este, de asemenea, legată de capacitatea de utilizare a TIC, un aspect de mare importanță pentru stima de sine a părinților contemporani, deoarece dispozitivele au devenit un element de bază în viața părinților și a copiilor. Astfel, este important să înțelegem modul în care să utilizăm instrumentele digitale și social-media sau să rămânem deschiși la învățare, deoarece acestea sunt în legătură directă cu modul în care putem înțelege practicile copiilor. Pentru a vă îmbunătăți încrederea în sine, nu vă mai comparați cu ceilalți, bucurați-vă de abilitățile dumneavoastră și de ceea ce puteți face și recompensați-vă și recunoașteți-vă meritele.

● **Atitudinea pozitivă:** a avea o atitudine negativă este o reacție naturală față de situațiile dificile, care trebuie să fie corect gestionate, pentru a evita ca aceasta să se extindă și către alte segmente ale vieții noastre. Nu este vorba de a vedea totul din "partea luminoasă a vieții", ci de a evita auto-sabotajul și de a fi conștienți de faptul că, în ciuda provocărilor, există întotdeauna o modalitate de a aduce schimbări pozitive. O atitudine pozitivă crește motivația noastră de a face lucruri și ne face să ne străduim să le realizăm mai bine (în special când este vorba de tehnologie, deoarece vom face



față problemelor tehnice pe care nu le avem sub control sau vom descoperi mai multe modalități de a le rezolva). De asemenea, ne afectează procesul decizional, deoarece ne ajută să identificăm mai multe posibilități, să scanăm opțiunile disponibile cu speranță, să luăm în considerare fiecare alternativă cu înțelepciune și să găsim cel mai bun mod de a acționa. Trebuie să ne înțelegem negativitatea și să acționăm pentru a o îndepărta, prin utilizarea afirmațiilor pozitive pentru a ne îmbunătăți tiparele. Acest lucru ne va aduce idei mai clare, modalități noi de a reacționa și ne va permite să vedem lucrurile diferit, ajutându-ne, în același timp, să găsim modalități creative de a rezolva problemele.

● **Reziliența:** este vorba de capacitatea de a ne redresa după dificultăți și de a ne adapta, în mod corespunzător, la situațiile noi, după o adversitate. Să facem față dificultăților nu este întotdeauna ușor, dar rămânând blocați într-o problemă nu vom putea merge mai departe sau găsi o soluție pentru ea. Reziliența ne va ajuta să mergem mai departe și să ne redresăm în urma oricărei provocări cu care ne-am putea confrunta, în timp ce învățăm lucruri noi despre experiența prin care am trecut.

● **Auto-compasiunea:** este capacitatea de a fi blând și înțelegător atunci când ne confruntăm cu situații dificile, ne facem de râs sau eșuăm. Arătați compasiune altora și încercați să-i consolați sau să-i sprijiniți atunci când suferă, dar vă oferiți și vouă același nivel de

îngrijire? A fi înțelegător cu sine ne ajută să ne acceptăm limitele, să evităm să ne judecăm într-un mod greșit și ne face să ne înțelegem umanitatea, creând, de asemenea, un punct de plecare pentru a începe o relație sănătoasă cu tehnologia.

● **Auto-motivarea:** reprezintă capacitatea noastră de a merge mai departe pentru a atinge un obiectiv. Ea ne încurajează să acționăm și să ne continuăm sarcinile și îndatoririle. Este ceea ce ne dă putere atunci când suntem blocați și nu știm cum să mergem mai departe. Pentru a ne motiva, trebuie, de asemenea, să înțelegem și să avem timp să reflectăm asupra obiectivelor noastre: De ce facem ceea ce facem? Amintiți-vă că auto-motivarea este nu numai utilă pentru



îndeplinirea sarcinilor grele, dar, de asemenea, este importantă pentru realizarea acelor lucruri care vă fac plăcere și de care vă veți bucura.

● **Determinarea și perseverența:** determinarea este constă în a lua o decizie sau a-ți defini un obiectiv, având un nivel ridicat de încredere și securitate. Auto-motivarea ne impulsionează și ne dă energie atunci când ne confruntăm cu o provocare, dar nu va fi suficientă dacă, anterior, nu ne-am stabilit un obiectiv realist sau dacă nu persistăm pe realizarea acestuia și continuăm să încercăm în ciuda apariției dificultăților sau opoziției altor persoane. O strategie pentru a obține determinare este vizualizarea, o tehnică care ne canalizează mintea pe sarcina care urmează să fie finalizată, ne pregătește corpul și ne orientează gândurile spre cea mai bună performanță a noastră, pentru a ne simți capabili pentru ceea ce dorim să se întâmple (este ceea ce sportivii folosesc înainte de o competiție pentru a obține succesul).

● **Gândirea critică:** este capacitatea de a gândi într-un mod clar și rațional, punând sub semnul întrebării informațiile primite. Aceasta presupune analizarea cu atenție a unei probleme luând în considerare toate detaliile, colectarea de date, compararea opiniilor și evaluarea situațiilor (esențială pentru a analiza știrile false sau informațiile online). Aceasta contribuie la o mai bună înțelegere a situațiilor și contextelor, ceea ce vă va ajuta să vă comportați într-un mod strategic pentru a rezolva problemele și pentru a identifica

cel mai bun mod de a acționa, pentru toți cei implicați. Gândirea critică vă va permite, de asemenea, să vă analizați ideile, gândurile și comportamentele și să le revizuiți, identificându-le pe cele mai potrivite pentru fiecare situație. Acest lucru va contribui, de asemenea, la creșterea creativității atunci când încercați să găsiți soluții și să identificați alternative mai bune atunci când aveți de-a face cu copiii și medierea lor. În ciuda acestui lucru, nu uitați să fiți, de asemenea, spontan și flexibil, deoarece provocările la care vom face față în viața copiilor noștri sunt multe, iar timpul necesar pentru a reacționa ar putea varia. Astfel, este, de asemenea, esențial să fim deschiși la minte, deoarece mai multe moduri de a acționa înseamnă să luăm în considerare și alte abordări, să punem sub semnul întrebării propriul nostru comportament și să fim deschiși să acționăm într-un mod generos către bunăstarea și dezvoltare copiilor noștri (în special domeniul TIC care se schimbă de la o zi la alta).

● **Asertivitatea:** este capacitatea de a ne susține interesele, fără a le invalida pe cele ale celorlalți, într-un mod calm și deschis la negociere. Asertivitatea este baza pentru a asigura o comunicare deschisă pentru gestionarea unui conflict și una dintre cele mai importante aspecte în medierea parentală. Veți găsi mai multe sfaturi concrete despre cum să o dobândiți și să o puneți în practică cu copiii dvs. *în al doilea set de instrumente GLAD pentru părinți.*

● **Autodisciplina:** este capacitatea de a ne auto-determina să punem în practică lucrurile pe care ar trebui să le facem. Ea ne

ajută la concentrarea asupra sarcinii, în ciuda sentimentelor negative și a lipsei de motivație, ceea ce este foarte important atunci când ne ocupăm de lucruri pe care nu ne place să le facem. Atunci când vorbim despre medierea parentală, ajută, de asemenea, la gestionarea timpului, ceva esențial atunci când părinții trebuie să stabilească limite de timp sau să reglementeze timpul destinat pentru utilizarea dispozitivelor (timpul propriu, precum și timpul copiilor lor). Autodisciplina necesită, de asemenea, concentrarea asupra sarcinilor atribuite și evitarea distragerilor, ceea ce implică o stare de atenție, așa cum vom vedea în acest set de instrumente. Pentru a realiza acest lucru, mai întâi îmbunătățiți-vă auto-controlul, lucrați la motivația dvs., fiți perseverenți și stabiliți-vă obiective realizabile pe termen scurt.



Toate aceste abilități sunt produsul introspecției și auto-reflecției combinate cu o revizuire constantă a modului în care vă prezentați lumii. Acestea trebuie să fie antrenate și pot fi îmbunătățite mereu, profitând de provocările obișnuite pe care viața noastră și viețile copiilor noștri le aduc (în special cele legate de tehnologie). În afară de asta, ele trebuie să fie aliniate la propriile noastre valori morale pentru a contribui la drumul în viață pe care dorim să îl urmăm ca persoane și care să se reflecte și în educația copiilor noștri.

Cum pot dobândi sau îmbunătăți aceste abilități? Gândiți-vă la aceste sfaturi de bază:

- Îmbunătățirea abilităților noastre trebuie să fie integrată într-un context concret și în legătură cu un mod de învățare specific. Aceasta înseamnă că trebuie să le puneți în practică într-un scenariu concret și cu un scopul specific de a le dobândi. Găsește-l și provoacă-te!
- Dobândirea abilităților nu se întâmplă într-o clipă. Trebuie să exersăm până ajungem să o dobândim. Începeți întotdeauna cu pași mici și exerciții ușoare și mergeți mai departe treptat, pe măsură ce vă dezvoltați abilitățile. Țineți cont de faptul că TIC evoluează foarte rapid, astfel încât trebuie să vă revizuiți competențele cu privire la utilizarea TIC din când în când.
- Obținerea de feedback cu privire la performanța cuiva ajută întotdeauna la dezvoltare. Cereți ajutorul celorlalți, exersați cu

cineva sau cereți să vă înregistreze, astfel încât să puteți analiza ce ați făcut. Nu vă fie teamă să vă întrebați copiii, este normal ca uneori aceștia să știe mai multe decât noi atunci când vine vorba de TIC, deoarece le utilizează mai mult, deci nu vă fie rușine.

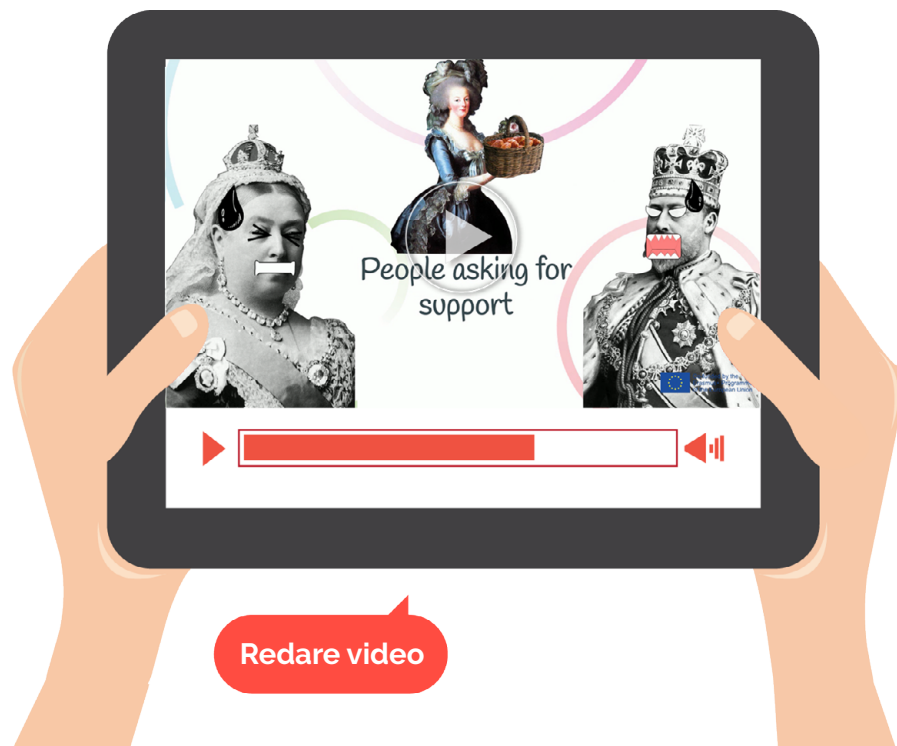
- Solicitând sprijinul unui specialist, folosind tutoriale online, participând la cursuri sau punând în practică tehnici concrete despre subiecte specifice, pe care le putem învăța din cărți sau mass-media, poate accelera dezvoltarea abilităților noastre. Solicitarea de ajutor profesionist sau solicitarea sprijinului celorlalți care au deja aceste competențe ar putea, de asemenea, ajuta și este cu adevărat valoros și nu e nimic de care ar trebui să ne fie rușine. Puteți găsi multe resurse pe internet care vă vor ajuta, dar nu uitați să aplicați gândirea critică pentru a găsi sursele de încredere.

Pe lângă toate aceste sfaturi, va fi dificil pentru noi să continuăm cu o analiză și să încercăm să dezvoltăm aceste abilități necesare medierii parentale, dacă nu suntem cu adevărat capabili să ne gestionăm propriul corp, comportamentele și reacțiile. În această etapă avem nevoie să ne antrenăm auto-controlul.

Du-te la exercițiu: Identificarea gradelor de Autocontrol



1.3 Explorarea autocontrolului



Uneori uităm că părinții nu trebuie să fie super-eroi. Procesul solicitant de zi cu zi și potențiala frustrare a creșterii copiilor îi plasează în situații foarte complicate, care sunt influențate și de alți factori externi, cum ar fi stresul la locul de muncă, relațiile de familie, îndatoririle economice, dezvoltarea rapidă și schimbările TIC și apariția noilor dispozitive, etc. Pentru a aborda toate aceste

provocări și pentru a putea dezvolta toate abilitățile intra-personale necesare medierii parentale, este necesar să învățăm să ne gestionăm pe noi înșine, să eliminăm tentațiile și distragerea atenției și să creăm medii care să răsplătească controlul de sine. Acest lucru înseamnă, de asemenea, evitarea „dușmanilor” autocontrolului care ar putea face ca sarcina noastră să fie mult mai dificilă, cum ar fi:

- Stres și epuizare.
- Lipsa conștientizării de sine și a încrederii în sine (legate de competențele noastre în domeniul TIC sau de alte aspecte personale).
- Lipsa flexibilității sau personalitate rigidă.
- Tulburare și haos.
- Graba și lipsa de timp.

Autocontrolul ne permite să ne gestionăm comportamentele, să înlănțuim tendințele naturale și să țintim atingerea obiectivelor pe termen mai lung, ceea ce este esențial pentru stabilirea unor strategii eficiente de mediere parentală. El este declanșat de o forță internă pe care o cunoaștem cu toții ca „puterea de voință” și care ne ajută să facem față ispitelor, să evităm distragerea atenției și să ne atingem obiectivele (la nivel personal, de sănătate, academic, de mediere sau profesional). Cu toate acestea, voința nu este nelimitată, așa că trebuie să ne antrenăm și autocontrolul în mod constant. Ce pot face pentru a-l dezvolta?

● **„Toată lumea să-și păstreze calmul”**: fi calm. Este vorba despre a face lucrurile în mod corespunzător, nu rapid sau într-un mod urgent. Încercați să vă domoliți gândurile și sentimentele. Cu cât ești mai relaxat, cu atât va fi mai ușor să faci față evenimentelor stresante și să identifici modalitățile potrivite pentru

a continua. Identifică ce te face să îți ieși din fire și ce comportamente ale copiilor îți declanșează reacțiile, astfel încât să te poți calma mai repede atunci când acestea se ivesc. A avea răspunsuri spontane și emoționale este ceva natural, așa că trebuie să ne antrenăm și să evităm să fim un „părinte reactiv”: fiți capabili

să identificați ceea ce vă irită, să respirați adânc atunci când se întâmplă și să rămâneți calm pentru a oferi un răspuns potrivit și eficient (de exemplu, vedeți ce comportamente online ale copiilor dumneavoastră nu puteți tolera).

● **„Iarna e aproape”**: fi pregătit. Prima dată când vă confrunțați cu o situație concretă este dificil să reacționați corect, dar puteți fi pregătit pentru următoarea. Analizează modul în care te-ai comportat și gândește-te cum te-ai putea comporta dacă se va întâmpla din nou. Gândiți-vă, de asemenea, la consecințele pe care comportamentele dvs. anterioare le-au avut (în lumea reală sau digitală), deoarece

puteți învăța ce să faceți și ce să nu faceți, ceea ce vă va ajuta să găsiți strategiile potrivite și să știți cum să vă comportați data viitoare.

● **”Doar înoată mai departe”**: fi perseverent. Exersează din nou și din nou. Antrenați-vă cu mici provocări care ar putea să vă consolideze autocontrolul în situații reale (ex. simulați sau imaginați-vă situații în care copiii dumneavoastră nu utilizează TIC în mod corespunzător și cum ați proceda în acel moment).

● **„Până la infinit și dincolo de el!”**: Fii orientat către rezultat. Știți de ce faceți ceea ce faceți și ce rezultat doriți să obțineți, nu doar reacționați. Acest lucru vă va ajuta să găsiți direcția acțiunilor dvs. și să faceți alegeri potrivite pentru obiectivele dvs. Monitorizați, de asemenea, atunci când ați reușit să vă atingeți obiectivele și modul în care o faceți (puteți utiliza, de asemenea, software-ul pentru medierea parentală, așa cum este descris în cel de— *al treilea set de instrumente pentru părinții GLAD* pentru a vă monitoriza acțiunile).



Cu timpul și exersând, veți dezvolta răspunsuri imediate, ceea ce înseamnă să stabilim un „pilot automat” în mintea noastră și să ne comportăm într-un mod corect ori de câte ori ne confruntăm cu o situație specifică. Nu uitați să sărbătoriți, totodata, atunci când o faceți bine!



● **„Hasta la vista, baby,„:** Detașează-te. Dacă trebuie să pierdeți în greutate, nu mergeți la brutărie... Fiind prudent și prevenind tentațiile sau neimplicarea în situații neplăcute vă vați îmbunătăți autocontrolul. Cu toate acestea, acest lucru nu ar trebui să însemne evitarea responsabilităților sau a îndatoririlor noastre, doar pentru a ne detașa de situații neimportante (de exemplu, dacă petreceți prea mult timp în fața unui ecran sau online, încercați să faceți activități în aer liber sau departe de dispozitivele de internet).

● **”Nimeni nu e perfect!”:** Fiți modești. Mai întâi recunoașteți unde vă sunt limitele și apoi încercați să le depășiți. Cereți ajutor atunci când situația vă depășește și fiți deschiși să luați în considerare sfaturile altora atunci când își oferă sprijinul.

Autocontrolul ne va permite să gestionăm toate emoțiile care curg în cascadă și reacțiile pe care organismul nostru le experimentează pe tot parcursul zilei, inclusiv cele legate de medierea parentală și de situațiile pe care le aduce aceasta. Cu toate acestea, pentru a le controla este, de asemenea, important să știm de unde provin, de ce le avem și să înțelegem procesul care le generează, pentru a le gestiona mai bine sau a interveni atunci când este necesar.

Du-te la exercițiu: Jurnal de autocontrol >



Citiți mai multe despre acest lucru aici:

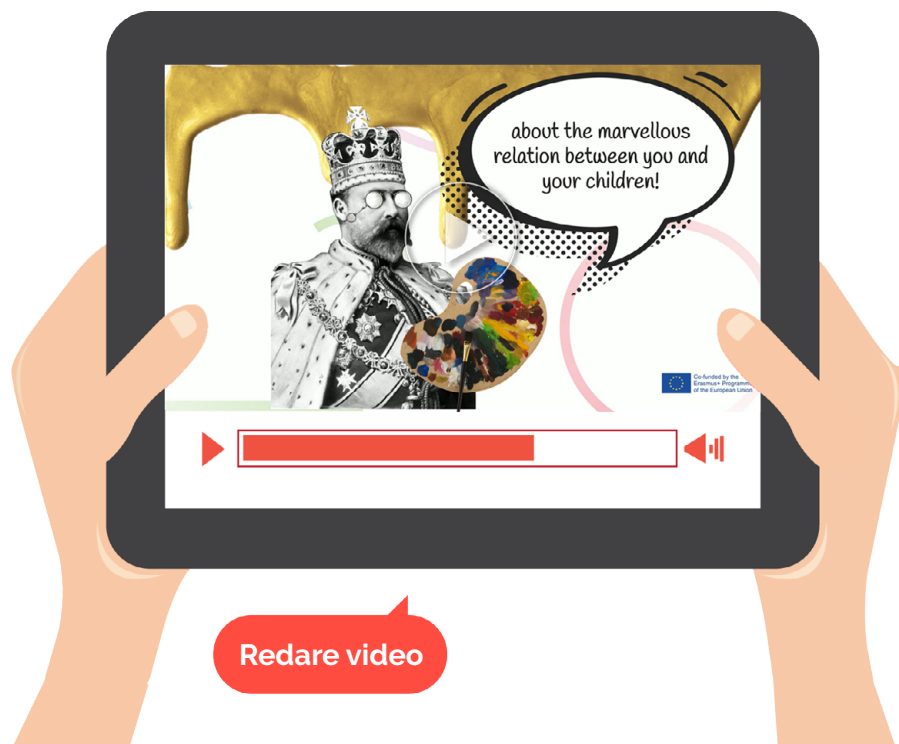
• *5 comportamente negative ale părinților care afectează viitorul copilului*

• *Cum sa il inveti pe copil sa isi controleze reactiile (acasa.ro)*

• *Sfatul psihologului: Cum sa fii un model pentru copilul tau*

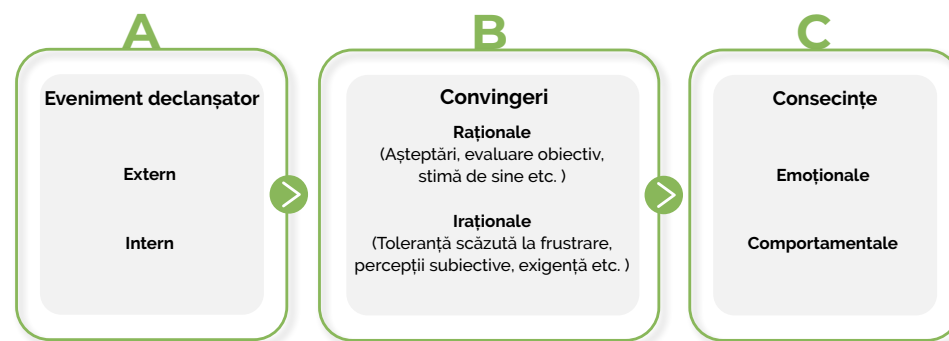
• *8 tehnici pentru echilibrarea părinților pe timp de pandemie*

1.4 Înțelegerea și gestionarea emoțiilor



Emoțiile sunt reacții naturale pe care le avem față de evenimente sau acțiuni concrete pe care le trăim. Pentru a le gestiona, este important să cunoaștem procesul care determină apariția și de unde provin. Acest lucru ne va permite să ne comportăm mai adecvat și

să anticipăm modul în care vom proceda în fiecare moment și să mediem părțile implicate. Pentru a înțelege corect acest proces, îl putem împărți în trei etape:



A: o acțiune negativă sau experiență ce trebuie depășită.

B: gândurile, evaluarea personală și interpretările pe care le obținem din această situație.

C: emoțiile, sentimentele și comportamentele pe care le dezvoltăm ca o consecință a A și B.

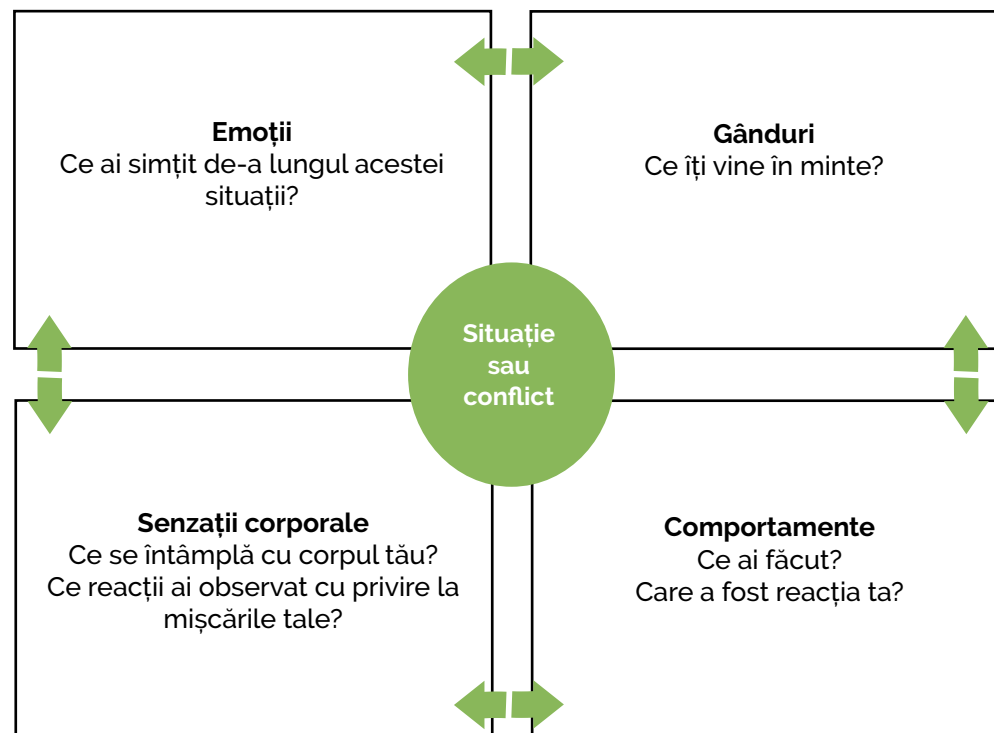
După cum se vede în imagine, observați că reacția nu este o consecință directă a evenimentului, este un răspuns subiectiv pe care îl dăm. Acest lucru înseamnă că același eveniment ne poate provoca reacții diferite și putem învăța întotdeauna să avem cele mai bune performanțe și rezultate.

De exemplu, în cazul în care un copil utilizează dispozitive digitale în mod excesiv sau greșit (A), acest lucru îl poate face pe un părinte furios și acesta va începe să țipe (B) și, prin urmare, după întregul incident, se va simți vinovat (C). În această situație, influența parentală asupra comportamentului copilului este cea mai puternică în etapa B. Punând stop în această fază și adoptând o abordare adecvată, va determina evoluția ulterioară a situației și consecințele acesteia, de aceea înțelegerea și gestionarea emoțiilor sunt atât de importante.

Pare ușor, dar de ce sunt blocat și nu pot reacționa în mod corespunzător? Pentru a evita rătăcirile în acest proces, este important să ne amintim că putem intra într-un blocaj mental. Acest blocaj ar putea fi legat de modurile noastre de gândire nefolositoare sau defectuoase (gânduri negative automate) care ne sabotează stima de sine sau încrederea (de exemplu, acest dispozitiv este prea complicat pentru mine). El este determinat, de asemenea, de modele sau moduri de comportament greșite sau inadecvate, pe care nu le-am pus niciodată la îndoială, fie pentru că acestea sunt moștenirea părinților noștri, fie pentru că doar sunt promovate sau impuse social.

O modalitate de a îmbunătăți acest proces în ceea ce privește medierea parentală este de a analiza o situație traumatică legată de TIC cu care ne-am confruntat și de a încerca să reflectăm asupra ciclului evenimentelor și elementelor care au format-o și asupra a ceea ce a făcut ca situația să meargă prost. Puteți utiliza următorul model și ca șablon pentru a nota ceea ce identificați și reflectați ulterior:

Du-te la exercițiu:
Explorarea emoțiilor mele



Modelul prezintă relația dintre emoții, gânduri, comportamente și senzații corporale într-o anumită situație. Arată modul în care factorii se influențează reciproc, cum puteți, de exemplu, să vă calmați emoțiile prin acțiune sau gândire. Acest model este utilizat în procesele terapeutice, dar premisele și tehnicile sale pot fi, de asemenea, aplicate de oricine în situațiile din viața de zi cu zi, deoarece ajută la evitarea gândurilor automate negative deja menționate.

Să vedem un exemplu:

„Nu vă găsiți tableta (**situația**). Un gând automat negativ te face să crezi că copiii tăi au luat-o pentru a o folosi în parc cu prietenii lor (**gând**). Te simți la început dezamăgit și apoi foarte supărat pe ei (**emoții**). Adrenalina se eliberează și îți blochează mintea (senzații corporale). Copiii dumneavoastră ajung brusc acasă și, ca urmare, începeți să-i interogați într-un mod neprietenos despre dispozitiv, iar discuția degenerază într-o ceartă neplăcută (**comportament**).”

Dar dacă ne-am fi gândit într-un mod diferit la situație și am schimbat unul dintre elementele anterioare?

„Nu puteți găsi tableta (**situația**). Te calmezi și te gândești ușor unde a fost ultimul loc în care ai folosit-o, amintindu-ți că era în biroul tău (**gând**). Inima ta bate mai încet atunci când observi că copiii tăi nu au încălcat regula de a lua dispozitivul fără permisiunea ta (**senzație corporală**), astfel încât te simți mai calm și, de asemenea, mândru de ei (**emoție**). Uși acest aspect până a doua zi când te duci la birou și le urezi bun venit copiilor tăi când ajung brusc acasă (**comportament**).”

Controlul acestui proces și capacitatea de a efectua acest tip de analiză și în timpul desfășurării unei anumite situații vă vor cere o concentrare ridicată asupra momentului, veți fi conștienți de toate elementele implicate și de particularitățile mediului înconjurător sau așa numește: Mindfulness.

Mindfulness

Mindfulness înseamnă a te concentra pe a fi intens conștient de ceea ce simți în acest moment, fără interpretare sau judecată, ancorat în „aici și acum”. Dezvoltarea sa vă ajută să faceți față stresului, temerilor și anxietății, vă îmbunătățește starea de bine, scade epuizarea, vă permite să vă bucurați mai mult atunci când utilizați TIC împreună cu copiii dvs. etc., îmbunătățind, în același timp, reglarea emoțiilor, concentrării și memoriei. Cum să faci asta? Găsiți aici câteva sfaturi:

- **Căutați cel mai bun loc:** scenariile liniștite vă vor ajuta să practicați atenția, chiar dacă puteți folosi întotdeauna orice spațiu pe care sunteți capabil să obțineți concentrare (de exemplu, în locul dvs. de lucru). Uneori, folosind stimuli externi, cum ar fi muzica calmă poate de ajutor, de asemenea (ex. folosind liste de redare Youtube).
- **Respirație:** relaxează-te și încetinește. Stați jos, închideți ochii și concentrați-vă asupra respirației adânci, acest lucru va funcționa împotriva gândurilor negative. Nu este vorba despre a face mintea ta liniștită, ci despre permițându-vă să fie mai conștienți de ceea ce se întâmplă cu adevărat.

● **Acordați atenție:** oprește-te și gândește-te la ceea ce simți prin toate simțurile tale: atingere, vedere, auz, miros și gust. De exemplu, atunci când asculți o melodie în telefonul mobil, ia-ți timp să-l asculți, să înțelegi versurile, să simți ritmul, să-ți miști picioarele în consecință; acordați atenție luminii, culorilor și detaliilor atunci când vizionați un film; sau bucurați-vă de textura, mirosul și gustul mesei preferate. Încercați să alegeți cel puțin o activitate pe zi pentru a practica acest lucru (de exemplu, atunci când gătiți, navigați pe rețelele de socializare, făcând duș, conduceți o mașină, vizionați televizorul, spălați vasele etc.).

● **Nu vă pierdeți:** când vă concentrați sau vă relaxați, mintea dvs. va avea tendința să se gândească la alte probleme (de exemplu, ceea ce am făcut ieri, sarcinile mele de lucru pentru mâine, planurile mele pentru weekend etc.). Aceasta este o reacție naturală a corpului nostru, astfel încât scopul este de a practica cum să observați momentul în care mintea ta a rătăcit. Dacă sunteți capabili să realizați acest lucru, atunci vă puteți readuce în mod conștient mintea înapoi în prezent și vă puteți lăsa celelalte gânduri să dispară. Observați că spațiile online sunt în mod normal pline de momeli pentru a vă atrage atenția (ex. adaugă), așa că ne concentrăm în special atunci când acest exercițiu trebuie făcut în lumea digitală sau cu o sarcină sau un proces online.

● **Trăiți momentul:** încercați să vedeți partea pozitivă a situațiilor obișnuite, bucuria, plăcerile simple și sărbătorirea micilor realizări (de exemplu, să fi finalizat toate comisiunile pe care le-ați planificat pentru o dimineață sau să realizați că copiii dvs. nu au folosit atât

de multe dispozitive în ziua concretă).

● **Acceptați-vă mai întâi:** iubește-te și gândește-te la ceea ce ai nevoie cu adevărat de fiecare moment.

● **Găsiți cea mai bună strategie:** fiecare persoană este diferită, deci trebuie să explorăm ceea ce ne ajută mai bine să ne relaxăm și să ne concentrăm asupra momentului. Unii oameni folosesc meditație sau yoga; alții trebuie să facă plimbări scurte; unii preferă să se întindă și să se concentreze asupra părților corpului lor; altora le place să stea jos și să scrie un jurnal, etc. Încercați lucruri diferite și de a găsi ceea ce funcționează mai bine pentru tine.



Atenția este un instrument facil necesar pentru a face față situațiilor concrete dificile, dar este, de asemenea, important să o includem ca parte a medierii noastre parentale de rutină. Astfel, găsiți-vă timp pentru a o pune în practică și încurajați-vă să o aplicați în momentele în care TIC sunt în discuție. Aceasta va contribui la bunăstarea noastră generală și ne va pregăti să abordăm conflictele neașteptate, cum ar fi cele care ar putea apărea atunci când copiii și tehnologia se întâlnesc.

Du-te la exercițiu: OPREȘTE-TE! >

1.5 Concluzii

care ne-am putea confrunta atunci când tehnologia are un impact asupra mediului familial. Dar, pentru a ne cunoaște, necesită, de asemenea, un proces de autoevaluare și îmbunătățire care ar trebui să ne permită să identificăm ce aptitudini sau competențe ar trebui să crească ca mediatori eficienți. Autocontrolul ne va ajuta să dobândim aceste abilități și să generăm starea de care avem nevoie pentru a găsi cele mai bune alternative la fiecare conflict și setare. Acest lucru, și fiind conștienți de emoțiile care rezultă din fiecare situație, ne va permite să ajungem la comportamentele mai potrivite pentru fiecare moment. Datorită tuturor acestor lucruri, vom fi pregătiți și poziționați pentru a începe interacțiunea cu ceilalți și ceea ce este mai important, să avem de-a face cu copiii noștri.



Activitățile

Activitate



Subtema: 1.1 (importanța stimei de sine)




Titlu: Scala stimei de sine a lui Rosenberg

Profesioniștii din domeniul psihologiei și sociologiei din întreaga lume susțin că Scala stimei de sine a lui Rosenberg, dezvoltată de Morris Rosenberg, este cel mai bun instrument pentru măsurarea percepția stimei de sine. Acest instrument ușor de utilizat propus aici este format dintr-un set de 10 afirmații care legate de sentimentele generale despre tine. Vă rugăm să indicați cât de puternic sunteți de acord sau nu cu fiecare afirmație și vedeți rezultatele!

Completați cu răspunsurile dvs. și verificați după punctaj utilizând sistemul descris în tabel: Nu-l citi înainte de a face exercițiul!

		Sunt puternic de acord	Sunt de acord	Nu sunt de acord	Nu sunt de acord deloc
1	Ca valoare, simt ca sunt cel puțin egal cu ceilalți.				
2	Simt că am o serie de calități bune.				
3	La finalul zilei, înclin să simt că sunt un ratat.				
4	Sunt în stare să fac lucruri la fel de bine ca majoritatea oamenilor.				
5	Simt că nu prea am de ce să fiu mândru.				
6	Am o atitudine pozitivă față de mine.				
7	În general, sunt mulțumit de mine însumi.				
8	Aș vrea să pot avea mai mult respect pentru mine.				
9	Cu siguranță mă simt inutil uneori.				



Pentru a înscrie elementele și a obține rezultatul, atribuți o valoare fiecăruia, după cum urmează:

- Pentru punctele 1,2,4,6,7: Sunt puternic de acord =3, sunt de acord =2, nu sunt de acord =1 și nu sunt de acord deloc =0.
- Pentru punctele 3,5,8,9,10: Sunt puternic de acord =0, sunt de acord =1, Nu sunt de acord =2 și nu sunt de acord deloc =3.

După ce ați terminat pasul anterior, adunați toate punctele. Scala variază de la 0-30, 30 indicând cel mai mare scor posibil. Cu cât scorul este mai mare, cu atât atitudinea pozitivă față de tine este mai mare. Dacă scorul dvs. este scăzut, verificați capitolul set de instrumente despre stima de sine pentru a afla cum să-l îmbunătățiți.

[Întoarce-te la conținut](#)



Activitate



Subtema: 1.3 (Explorarea autocontrolului)



Titlu: Jurnal de autocontrol

A fi părinte înseamnă să fii pregătit pentru multe provocări neașteptate și să te ocupi de tot felul de situații. Nu sunt două zile la fel. Unele zile trec ușor și lin, dar altele sunt pline de frustrare, plânsete, nerăbdare, oboseală, încăpățănare și așa mai departe. Acestea afectează, desigur, emoțiile părinților, care, la rândul lor, au un impact asupra emoțiilor și comportamentelor copiilor. Prin urmare, este important ca părinții să fie conștienți de acestea și să și le gestioneze.

Mai întâi, fă un pas înapoi și gândește-te la câteva momente din viața ta de familie care te-au frustrat și te-au dezechilibrat. De exemplu: Fiica mea de 6 ani refuză cu încăpățănare să lase din mână telefonul mobil.

În următoarele zile, încercați să urmăriți comportamentul dumneavoastră în perioade de criză, luând notițe cu ajutorul tabelului de mai jos. Puteți găsi util să faceți această activitate introspectivă într-un moment calm pe timp de noapte (poate după ce copiii dorm deja).

Care a fost situația?	
Cum m-am simțit?	
Mi-am pierdut controlul emoțiilor?	
Am reacționat impulsiv sau echilibrat?	
Reacția mea va avea consecințe negative sau a fost cea mai bună reacție pe termen lung?	
Am reușit să-mi echilibrez sentimentele? (dacă da, cum?)	
As fi putut proceda mai bine?	

Pentru fiecare incident, verificați următoarele:

- Mi-am ținut emoțiile sub control?
- Am rezistat comportamentului impulsiv?
- Am acționat într-un mod care promovează interesul meu pe termen lung?
- Am reușit să mă scot singur dintr-o dispoziție proastă?
- Am fost în stare să mă calmerez singur atunci când m-am simțit furios?

Încercați să detectați unde credeți că ați eșuat sau unde ați putea să faceți mai bine. Eșecul este o nouă oportunitate de a învăța cum să vă identificați limitările și să profitați pentru a le depăși! Cu cât te înțelegi mai mult în fiecare moment, cu atât mai ușor ar fi să controlezi fiecare situație.

[Întoarce-te la conținut](#)



Activitate



Subtema: 1.2 (Competențe intrapersonale) și 1.3 (Explorarea autocontrolului)



Titlu: Identificarea gradelor de Autocontrol

Mai jos sunt mai multe afirmații. Unele indicând **prezența auto-controlului** și altele indică lipsa **auto-controlului**.

1. Te simți trist, așa că scrii în jurnalul tău.
2. Te simți supărat, așa că țipi la familia ta în timpul prânzului.
3. În timp vă aflați în autobuz, copilul dvs. nu se oprește din a sări în jurul scaunului, așa că inventați un joc de 10 minute pentru a-l păstra ocupat până la oprire.
4. Te simți supărat așa că țipi tare.
5. Strigi în mod spontan „încetează să faci asta!” în timp ce copilul tău se joacă în loc să-și mănânce mâncarea.
6. Copiii tăi țipă la tine pentru că nu servesc înghețată înainte de cină, așa că le explici că dacă mai continuă le vei lua înghețata cu totul.

După cum puteți vedea, unele dintre aceste declarații se referă la incidente legate de copii. Puteți ghici ce declarații se potrivesc în „Auto-Control” și care în „Nu auto-control” categorii?

Autocontrol	Fără autocontrol

Acum, că le-ați comandat, puteți identifica ce competențe intrapersonale au fost folosite pe ele sau care ar trebui folosite pentru a evita pierderea autocontrolului? Puteți verifica capitolul acestui set de instrumente legate de abilitățile intrapersonale pentru a le reaminti. Reflectați despre ele și modul în care le-ar putea îmbunătăți.

Ca un pas suplimentar al exercițiului, vă puteți gândi la sine în oricare dintre situațiile legate de No Self-Control sau de cele similare pe care le aveți experiență și le analizați. Următorul exercițiu al acestui set de instrumente vă va oferi un șablon pentru a face acest lucru!

Întoarce-te la conținut



Activitate



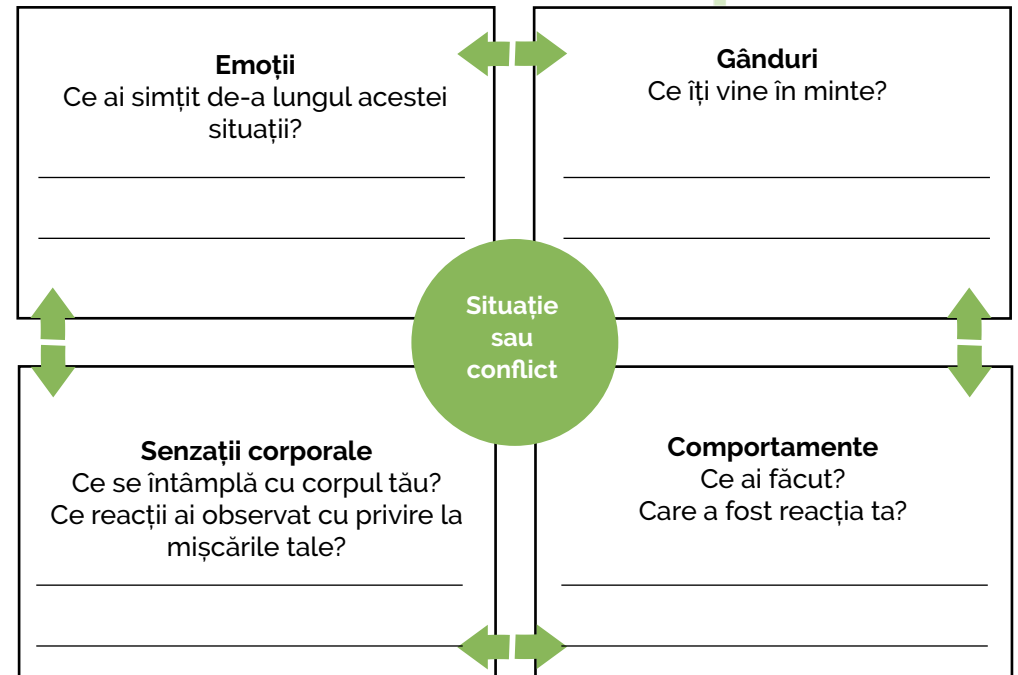
Subtema: 1.4 (Înțelegerea și gestionarea emoțiilor)



Titlu: Explorarea emoțiilor mele

Utilizați modelul de mai jos pentru a analiza o situație sau un conflict pe care l-ați experimentat recent cu copilul/copiii dumneavoastră (de preferință în legătură cu TIC). Reflectați la modul în care ați reacționat și la ceea ce ați gândit ca rezultat, emoțiile și senzațiile declanșate și modul în care ați răspuns. Încercați, de asemenea, să identificați și să etichetați emoțiile. De exemplu, scrieți "Aceasta este furie; aceasta este anxietatea".

După ce ați finalizat modelul, stabiliți legături între natura situației și modul în care ați simțit și ați reacționat. Puteți verifica din nou conținutul capitolului referitor la înțelegerea emoțiilor și gestionarea pentru a face în mod corespunzător această lucrare.



[Întoarce-te la conținut](#)



Activitate



Subtema: 1.4 (Mindfulness)



Titlu: OPREȘTE-TE!

O zi lungă la muncă? Copiii te înnebunesc? E timpul să savurăm câteva minute de liniște! Urmați acești pași și practicați această tehnică de Mindfulness pentru a vă relaxa și a vă controla mai bine în situații viitoare, declanșatoare de emoții. Urmați pașii următori:

- 1 Opreți-vă:** Întrerupeți tot ce faceți. Pune lucrurile jos pentru un minut și „punteți pauză” la orice gânduri sau acțiuni.
- 2 Respiră:** Fă câteva runde de respirații adânci; inspiră încet pe nas și expiră prin gură.

3 Observați și percepeți: Deveniți observatorul corpului, emoțiilor și al gândurilor.

- **Corp:** Poți atinge, simți, auzi, gusta, miroși ceva? Ce?
- **Emoții:** Ce simți acum? Observi vreo emoție? Poți să o denumești?
- **Gânduri:** Ce presupuneri faci despre sentimentele tale?

4 Continuați: Continuați cu ceea ce ați făcut înainte, făcând o acțiune conștientă și încorporați ceea ce tocmai ați învățat.

Practicați această tehnică utilă cât de mult puteți în sarcinile de zi cu zi pentru a o putea stăpâni!

Întoarce-te la conținut



Bibliografie

- Becker, J. "9 Important Strategies for Raising Children in a World of Technology", Internet Article (2017). Disponibil la adresa: (<https://www.becomingminimalist.com/ikids/>).
- Benedetto, L. și Ingrassia, M. (2020) *Digital Parenting: Creșterea și protejarea copiilor în lumea mass-media*. IntechOpen
- Beyens, I. și Beullens, K. (2017) "Conflictul dintre părinți și copii despre utilizarea comprimatelor pentru copii: The role of parental mediation" (Rolul medierii parentale), *New Media & Society*, 19(12), pp. 2075-2093
- Domoff, S. E., Harrison, K., Gearhardt, A. N., Gentile, D. A., Lumeng, J. C., și Miller, A. L. (2019). „Dezvoltarea și validarea măsurii de utilizare problematică a mass-mediilor: Un raport părinte măsură de ecran media „addiction” în copii, *Psihologia culturii mass-media populare*, 8(1), 2-11.
- Ellis, A. (1995). *Mai bine, mai adânc și mai durabil terapie scurtă: Abordarea rațională a comportamentului*. New York: În legătură cu Routledge.
- Eu Kids Online (2014) *Testarea fiabilității scalelor privind medierea prin internet parental*. Disponibil la adresa: http://eprints.lse.ac.uk/60220/1/EU_Kids_Online_ScalesReport2014.pdf
- EuKidsOnline(2020) *UEKids Online 2020: Rezultatele sondajului din 19 țări*. Disponibil la adresa: <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/eu-kids-online-2020>
- Gortmaker, S. și Skapinsky, K. (n.d.) *Outsmarting the Smart Screens: Ghidul unui părinte pentru instrumentele care sunt aici pentru a ajuta*. Disponibil la adresa: 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). *Sunt bine. – Ești bine*, Harper.
- Healthy children. "Kids & Tech: Tips for Parents in the Digital Age", American Society of Pediatrics article (2018.08.10). Disponibil la adresa: (<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. Disponibil la adresa: (<http://www.gfgeducation.com/>).
- Jędrzejczyk, J., Zajenkowski, M. (2020). *Cine crede în voință nelimitată? În Search of Correlates of Implicit Theories of Self-Control*. *Rapoarte psihologice*, 123(2) 281-299. doi:10.1177/0033294118809936.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Intervenții bazate pe atenție în context: Trecut, prezent și viitor. *Psihologie clinică: Știință și practică*, 10(2), 144-156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016

- Kardefelt-Winther, D. (2017) *Cum influențează timpul petrecut de copii utilizând tehnologia digitală bunăstarea lor mentală, relațiile sociale și activitatea fizică? O analiză a literaturii de specialitate centrată pe dovezi*. Disponibil la adresa: <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf>

- Kennerley, H., Kirk, J., Westbrook, D. (2007). *O introducere în terapia comportamentală cognitivă: Competențe și aplicații*. Londra: Publicații Sage.

- Kumpfer, K. L. și Brown, J. (2011) *Strengthening Families Program Handouts*. Disponibil la adresa: https://ndcrc.org/wp-content/uploads/2020/08/Strengthening_Families_Program_Handouts_and_Worksheets.pdf

- Lauricella, A. R., Wartella, E. și Rideout, V. J. (2015) "Tineri copii's screen time: The complex role of parent and child factors", *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, p. 11-17.

- Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E. J., Lupiez-Villanueva, F., Veltri, G. A. și Folkvord F. (2017) "Maximizarea oportunităților și minimizarea riscurilor pentru copii online: Rolul competențelor digitale în strategiile emergente de mediere parentală", *Journal of Communication*, 67(1), pp. 28-105.

- Neumann, M. M. (2015) "Tineri copii și timpul ecranului: Crearea unei abordări conștiente a tehnologiei digitale", *Australian Educational Computing*, 30(2).

- OECD Publication (2019) "What Do We Know About Children And Technology?". Disponibil la adresa: (<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). Disponibil la adresa: (https://www.oecd-ilibrary.org/science-and-technology/children-in-the-digital-environment_gb8f222e-en).

- Patrikakou, E. N. (2016) "Implicarea părinților, tehnologia și mass-media: Acum ce?", *School Community Journal*, 26(2), pp. 9-24.

- Petrovska, N., Pajovikj-Mishevska, S. și Bogatinova, T. (2018) *Fair Parent, Fair Child: Manual privind creșterea pozitivă a părinților*. Disponibil la adresa: 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". Disponibil la adresa: (<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). Disponibil la adresa: (<https://www.rootsofaction.com/kids-social-skills/>).

● Price-Mitchell, M. "Digital Health and Wellness for 21st Century Families" Internet article (2018.05.16). Disponibil la adresa: (<https://www.rootsofaction.com/digital-health-families/>).

● Price-Mitchell, M., "Disadvantages of Social Networking: Surprising Insights from Teens" Internet article (2019.10.06). Disponibil la adresa: (<https://www.rootsofaction.com/disadvantages-of-social-networking/>).

● Rosenberg, M. (1965). *Societatea și imaginea de sine adolescentă*. Princeton, NJ: Din Princeton. Yale University Press.


● Rosenberg, M. (2015). *Comunicare nonviolentă: O limbă a vieții*. Ediția a treia. Encinitas, CA: Puddle Dancer Press.

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



**Ghid și Aplicație de învățare pentru educația digitală a adulților – GLAD
(2019-1-PL01-KA204-065555)**

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