



*Guidance and Learning
App for Adult Digital Education*

Εγχειρίδιο καθοδήγησης γονέων για την ψηφιακή
εκπαίδευση ενηλίκων - GLAD
Αντιμετώπιση των παιδιών 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 2

Καλώς ήλθατε στη δεύτερη εργαλειοθήκη του εγχειριδίου για γονείς της GLAD που σχετίζονται με τις διαπροσωπικές δεξιότητες και τη σχέση με τα παιδιά σας. Θα εξερευνήσετε πώς να διατηρείτε ομαλές σχέσεις με τους άλλους καθώς και τεχνικές διαχείρισης συγκρούσεων και διαπραγμάτευσης με τα παιδιά σας.

• Εισαγωγή. Γιατί αυτή η εργαλειοθήκη;	1
• 2.1 Πώς είμαι;	2-3
• 2.2 Διαπροσωπικές ικανότητες (γονείς-παιδιά)	4-7
• 2.3 Διαφορετικά στυλ ανατροφής των παιδιών και ο αντίκτυπός τους.	8-12
Αρχές θετικής γονικής μέριμνας	13-16
• 2.4 Διαχείριση συγκρούσεων	17-18
Δυναμική επικοινωνία για την επίλυση συγκρούσεων	18-19
Πώς μπορώ να αναπτύξω δυναμική επικοινωνία με τα παιδιά μου;	20-27
• 2.5 Συμπέρασμα	28
• Δραστηριότητες	29-34
• Βιβλιογραφία	35-37

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 *την πρώτη εργαλειοθήκη* σχετικά με την κατανόηση του εαυτού μας και τις προσωπικές δεξιότητες, και την τρίτη σχετικά με *τις ψηφιακές δεξιότητες, τη διαχείριση τεχνολογιών και τη γονεϊκή διαμεσολάβηση στο σπίτι*.

Εργαλειοθήκη 2

Αντιμετώπιση των παιδιών μου

Όπως έχετε εξερευνήσει μέσω της πρώτης εργαλειοθήκης για γονείς, η αυτοσυνείδησή μας και οι ενδοπροσωπικές μας δεξιότητες είναι απαραίτητες για τον σωστό χειρισμό των καταστάσεων που προκαλούν οι ΤΠΕ μεταξύ εμάς και των παιδιών μας. Εκτός από αυτό και επιστρέφοντας στον ορισμό της γονεϊκής διαμεσολάβησης που αναφέρεται στις ενέργειες των γονέων για τη διαχείριση της αλληλεπίδρασης των παιδιών τους με τη χρήση τεχνολογιών, αυτή η εργαλειοθήκη θα επικεντρωθεί στο δεύτερο από τα τρία στοιχεία αυτής της σχέσης: τα παιδιά μας και πιο συγκεκριμένα, τους τρόπους χειρισμού και αντιμετώπισης καταστάσεων. Όταν αναφερόμαστε στη γονεϊκή

διαμεσολάβηση, πρέπει επίσης να αντιμετωπίσουμε τα υφιστάμενα όρια που υπάρχουν στη σχέση γονέων και παιδιών. Οι γονείς πρέπει να είναι σε θέση να τονίζουν συγκεκριμένες οδηγίες για τη χρήση της τεχνολογίας, ενώ παράλληλα να εφαρμόζουν αυτές τις οδηγίες όταν αλληλεπιδρούν με τα παιδιά τους, ώστε να συμπεριφέρονται κατάλληλα. Με βάση αυτό, οι επόμενες σελίδες εστιάζουν στις ικανότητες και διαδικασίες που πρέπει να ακολουθήσετε για να ορίσετε υγιείς και ειλικρινείς ανθρώπινες σχέσεις, να βελτιώσετε τον τρόπο που συνδέεστε με άλλους και τον τρόπο επικοινωνίας μαζί τους ή διαχείρισης πιθανών συγκρούσεων. Ας ξεκινήσουμε, λοιπόν, από την αρχή.



2.1 Πώς νιώθετε;



Για να αναπτύξουμε σωστά όλες τις δεξιότητες της παρούσας εργαλειοθήκης και να μάθουμε πώς να τις χρησιμοποιήσουμε κατάλληλα, πρώτα πρέπει να αντιληφθούμε αν εμείς και οι υπόλοιποι γύρω μας είμαστε όντως καλά ή όχι. Λαμβάνοντας υπόψη τη θέση του καθενός σε μία κατάσταση υποδηλώνει ότι ο καθένας είναι ξεχωριστός και χρειάζεται ειδική μεταχείριση και η κίνηση αυτή επιδεικνύει αποφασιστικότητα, σεβασμό και εκδήλωση της ενσυναίσθησης προς

τους άλλους, ενώ επιτρέπει να θέτει όρια όταν χρειάζεται (π.χ. όταν αντιμετωπίζουμε τα παιδιά μας και πώς χρησιμοποιούν τις ΤΠΕ). Το να αισθανόμαστε τι αισθάνονται οι άλλοι και να προσπαθούμε να τους κατανοήσουμε επιτρέπει σε όλα τα εμπλεκόμενα άτομα ή ομάδες ατόμων να νιώσουν ότι εισακούγονται και μπορούν να εκφράσουν τις ανησυχίες τους, ενώ είναι σε θέση να υπερασπιστούν τα δικαιώματα και τα συμφέροντά τους.

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το επόμενο μοντέλο για να το εξηγήσουμε αυτό:



Συναλλακτική Ανάλυση του Eric Berne

● **Δεν είμαι εντάξει, δεν είσαι εντάξει:** συμβαίνει όταν κανείς δεν είναι ευχαριστημένος με μία κατάσταση. Για παράδειγμα, όταν χρησιμοποιούμε άλλους ως υποδοχείς των κακών συναισθημάτων μας ή ως σάκο για να ξαλαφρώσουμε επιθετικά συναισθήματα (π.χ. όταν ο υπολογιστής δεν λειτουργεί και θυμώνουμε), είναι κάτι που έχει αρνητικό αντίκτυπο σε αυτούς, ενώ παράλληλα παραμένουμε οι κακοί απέναντι τους.

● **Δεν είμαι εντάξει, είσαι εντάξει:** αυτό μας τοποθετεί σε μια κατώτερη θέση και μειώνει την αυτοεκτίμησή μας. Άλλοι μπορούν να ξεπεράσουν τα όριά μας και να εισβάλουν στη ζώνη ασφαλείας μας, αποφεύγοντας ότι μπορούμε να υπερασπιστούμε τα δικαιώματά και ενδιαφέροντα μας. Κυρίαρχα και περιοριστικά μέλη της οικογένειας, αυστηροί δάσκαλοι ή διαδικτυακοί εκφοβισμοί είναι μερικοί παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν αυτή την κατάσταση.

● **Είμαι εντάξει, δεν είσαι εντάξει:** είναι το αντίθετο του προηγούμενου σεναρίου. Το επιπλέον ζήτημα είναι ότι το να νιώθουμε ανώτεροι σε σύγκριση με τους άλλους μπορεί μερικές φορές να μας κάνει να νιώθουμε πιο σημαντικοί και πιο υπεράνω από αυτούς. Εάν δεν επικεντρωθούμε στην κατάσταση και εστιάσουμε στο συγκεκριμένο ζήτημα, τότε η έξοδος από αυτή την κατάσταση θα είναι δυσκολότερη. Στο πλαίσιο αυτών των καταστάσεων, τείνουμε να υπογραμμίζουμε τους περιορισμούς των άλλων, να γινόμαστε πιο φαντασμένοι, ναρκισσιστές, προκαλώντας θυμό και αρνητικά συναισθήματα από τους γύρω μας (π.χ. όταν προσπαθούμε να καθοδηγήσουμε κάποιον/α για να μάθει να χρησιμοποιεί μια συσκευή και υποτιμούμε τις γνώσεις του/της). Είναι μια παγίδα που οι υπερβολικά αυταρχικοί γονείς πέφτουν μερικές φορές ασυνείδητα.

● **Είμαι εντάξει, είσαι εντάξει:** “αυτός είναι ο τρόπος!”. Είναι το σενάριο που πρέπει να προσπαθήσουμε να επιτύχουμε στο οποίο όλοι είναι ίσοι και μοιράζονται δίκαια συναισθήματα και σκέψεις, συζητούν και να επιλύουν διαφωνίες, λαμβάνοντας υπόψη τα δικαιώματα και τις ανάγκες όλων των εμπλεκόμενων. Όλοι νιώθουν άνετα και είναι χαρούμενοι, κάτι που κάνει τα πάντα να ρέουν ομαλά, διευκολύνοντας τις ανθρώπινες σχέσεις, βρίσκοντας λύσεις και επιλύοντας διαφορές με τη διαμεσολάβηση και συμμετοχή όλων των μελών.



Το να γνωρίζουμε πώς είμαστε σε κάθε κατάσταση και η επίτευξη της ισορροπίας μεταξύ όλων των εμπλεκόμενων μερών θα μας ωφελήσει σε οποιαδήποτε κατάσταση: προσωπική, οικογενειακή ή επαγγελματική. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα μια καλή σχέση με τα παιδιά μας, όπου θα συμφωνούμε μαζί για τους κανόνες χρήσης των ΤΠΕ και καθορίζοντας τη δυνατότητα της γονεϊκής διαμεσολάβησης, ενώ θα μπορέσουμε παράλληλα να εφαρμόσουμε τις διαπροσωπικές μας ικανότητες. Αλλά τι εννοούμε με τις «διαπροσωπικές ικανότητες»;

Μεταβείτε στη δραστηριότητα:
Κοιτάζοντας πού βρίσκεστε



2.2 Διαπροσωπικές ικανότητες (γονείς - παιδιά)



Οι διαπροσωπικές ικανότητες είναι εκείνες οι δεξιότητες που μας κάνουν να αλληλεπιδρούμε με άλλους, ενώ παράλληλα ενισχύουμε τις ευεργετικές σχέσεις (σε προσωπικό, διαδικτυακό ή κοινωνικό επίπεδο). Εντός ενός ανεπτυγμένου τεχνολογικού κόσμου, κανείς δεν μπορεί να ζει μέσα στη δική του προσωπική φούσκα. Η καθημερινή

αλληλεπίδραση με τους ανθρώπους είναι αναπόφευκτη και πρέπει να την κάνουμε όσο πιο ευχάριστη γίνεται για όλους. Αυτές οι ικανότητες μας επιτρέπουν να δίνουμε και να λαμβάνουμε σχόλια από άλλους, να βρίσκουμε συμφωνίες, να διαχειριζόμαστε συγκρούσεις, να κατανοούμε άλλες ανάγκες και συμπεριφορές, να ικανοποιούμε τις προσδοκίες μας κ.λ.π. Έτσι, είναι απαραίτητες στο σπίτι, καθώς τα παιδιά δεν έρχονται ποτέ σε επαφή με εγχειρίδιο οδηγιών χρήσης των ΤΠΕ και μερικές φορές αυτά περιλαμβάνουν χρήσιμες και σημαντικές οδηγίες. Γιατί είναι τόσο σημαντικές αυτές οι ικανότητες;

- Μας επιτρέπουν να συνεργαζόμαστε με άλλους, ώστε να μας κάνουν πιο αποτελεσματικούς εκμεταλλευόμενοι τις γνώσεις, τις δεξιότητες και την υποστήριξη άλλων.
- Καθιστούν την επικοινωνία κατάλληλη, το οποίο μειώνει τις παρεξηγήσεις, τις συγκρούσεις και καλλιεργεί πιο φιλικές σχέσεις.
- Αποφεύγονται οι συγκρούσεις με αποτέλεσμα να επιτυγχάνεται η ομαλή διαπραγμάτευση με τους άλλους, καθώς και ο καθορισμός ορίων και συμφωνιών (π.χ. όταν τα παιδιά μας ξοδεύουν χρόνο μπροστά από την οθόνη).
- Ορίζουν υγιείς σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων, οι οποίες προωθούν καλή διάθεση για αλληλεπίδραση (πρόσωπο με πρόσωπο ή διαδικτυακό) που έχουμε με άλλους και αντλεί εμπειρίες που όλοι μπορούμε να απολαύσουμε.

Πολλές είναι οι διαπροσωπικές ικανότητες που υπάρχουν, αλλά θα επισημάνουμε εδώ τις κύριες που σχετίζονται με τη γονεϊκή διαμεσολάβηση, και συγκεκριμένα την καθοδήγηση των παιδιών μας για τη χρήση της τεχνολογίας:

• **Ενεργητική ακρόαση:** Σημαίνει όχι μόνο απλά να ακούμε τα παιδιά μας (ή άλλους ανθρώπους), αλλά πραγματικά να κατανοούμε αυτά που μας λένε και να τα επεξεργαζόμαστε, δίνοντάς τους χώρο και χρόνο να μοιραστούν τις ανησυχίες και ιδέες τους. Ακολουθήστε αυτά τα πέντε βήματα για να την καλλιεργήσετε: Δώστε προσοχή στο παιδί σας, δείξτε με τη γλώσσα του σώματός σας ότι ακούτε (π.χ. χαμογελάτε ή κινείτε το κεφάλι σας), σχολιάστε και βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνετε (π.χ. μπορείς να μου πεις τι σημαίνει?), αποφύγετε να διακόψετε εάν δεν έχει ολοκληρώσει αυτά που έχει να πει και δώστε μια κατάλληλη απάντηση με κατηγορηματικό, ευγενικό και ειλικρινές τρόπο.

• **Γίνετε αποτελεσματικά επικοινωνιακοί:** Μόλις γίνετε ενεργοί ακροατές, δουλέψτε επίσης τον τρόπο έκφρασης σας. Σκεφτείτε πρώτα τις λέξεις που επιλέγετε κατά τη μεταφορά των μηνυμάτων σας και διαλέξτε τις σωστές και πιο κατάλληλες για να μεταφέρετε τα μηνύματα που θέλετε όσο το δυνατό καλύτερα (π.χ. ποιες εκφράσεις ή όροι θα κατανοήσουν καλύτερα τα παιδιά μου;). Βεβαιωθείτε ότι εκφράζετε τον εαυτό σας ελεύθερα και με σεβασμό, αλλά μην κυριαρχηθείτε από τα συναισθήματά σας. Να γνωρίζετε επίσης τη γλώσσα του σώματός σας, ώστε να συνοδεύεται από το μήνυμα που θέλετε να μεταφέρετε. Δώστε προσοχή σε άλλες μη λεκτικές ενδείξεις για να δείτε αν τα παιδιά σας καταλαβαίνουν ή πώς τα λόγια σας επηρεάζουν. Οι επόμενες ενότητες αυτής της εργαλειοθήκης

θα σας βοηθήσουν να καλλιεργήσετε περισσότερο την αποφασιστικότητα στις σχέσεις σας ώστε να επιτευχθεί καλύτερη επικοινωνία κατά τη γονεϊκή διαμεσολάβηση.



• **Ενσυναίσθηση:** Είναι η ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων και ο προσδιορισμός σχετικά με το τί θα μπορούσαν να αισθανθούν σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Πρόκειται για τη διαδικασία που βάζουμε τον εαυτό μας στα παπούτσια των άλλων και φανταζόμαστε τι θα μπορούσαμε εμείς να κάνουμε αν είμασταν σε αυτήν τη θέση και προσπαθούμε να κατανοήσουμε τις απόψεις, τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις των άλλων σε αυτό σενάριο (Πώς αισθάνονται τα παιδιά μου τώρα; Γιατί;).

• **Φροντίζοντας τους άλλους:** Είναι η ικανότητα εκδήλωσης ενδιαφέροντος και καλοσύνης προς τους άλλους. Η εκδήλωση φροντίδας προς τους άλλους προσφέρεται με κατανοητικό και όμορφο

τρόπο. Όπως όλα τα υπόλοιπα, που πρέπει να δίνονται στα παιδιά με μέτρο, έτσι και η υπερβολική φροντίδα θα μπορούσε να σημαίνει την υπερβολική προστασία, περιορίζοντας έτσι την ελευθερία τους, ενώ παράλληλα εμποδίζει την ανάπτυξή τους.

● **Συνεργασία / Ομαδικότητα:** Είναι η αλληλεπίδραση με άλλα άτομα εντός κοινωνικού συνόλου, έχοντας κοινούς στόχους και αποτελέσματα (π.χ. εσείς, το ζευγάρι σας και τα παιδιά σας). Τα μέλη της οικογένειας πρέπει να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλο και να προσπαθούν να συνεισφέρουν όσο το δυνατόν περισσότερο, αλλά την ίδια στιγμή να αφήνουν χώρο και χρόνο στους άλλους να εκφράσουν τα συναισθήματα και σκέψεις τους. Αυτό είναι απαραίτητο στοιχείο της γονεϊκής διαμεσολάβησης όπου οι εμπειρίες και οι γνώσεις των μελών μπορεί να συνδυαστούν για την επίλυση διαφορετικών θεμάτων. Επιπρόσθετα, μία καλή ομάδα είναι πιο αποτελεσματική στην επίλυση προβλημάτων και στη λήψη αποφάσεων χάρη στο άθροισμα πολλαπλών ικανοτήτων και δεξιοτήτων: «Το μαζί είναι η αρχή, η συνύπαρξη είναι πρόοδος, η συνεργασία είναι επιτυχία.» Edward Everett Hale.

● **Ηγετικός ρόλος/Ηγετικές ικανότητες:** Είναι η ικανότητα καθοδήγησης άλλων και συντονισμός των προσπάθειών τους για την επίτευξη ενός στόχου. Σε σχέση με την γονεϊκή διαμεσολάβηση, η ικανότητα αυτή δεν αναφέρεται στην άσκηση εξουσίας ή δύναμης, αλλά το να βάζεις σε προτεραιότητα τους ανθρώπους όταν πρέπει να λυθεί ένα ζήτημα ή να ολοκληρωθεί μια εργασία που έχει σχέση με τις ΤΠΕ. Οι καλοί ηγέτες καλλιεργούν την επικοινωνία με τους συνομήλικούς τους, συλλέγουν και εξετάζουν την ανατροφοδότησή τους, τους παρέχουν κίνητρα, έχουν μια θετική εικόνα των καταστάσεων και προσπαθούν να ενθαρρύνουν τη

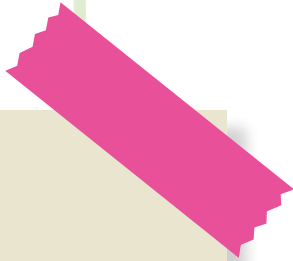
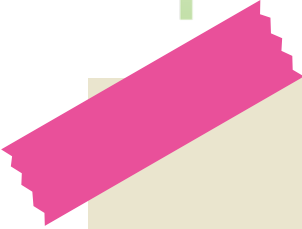
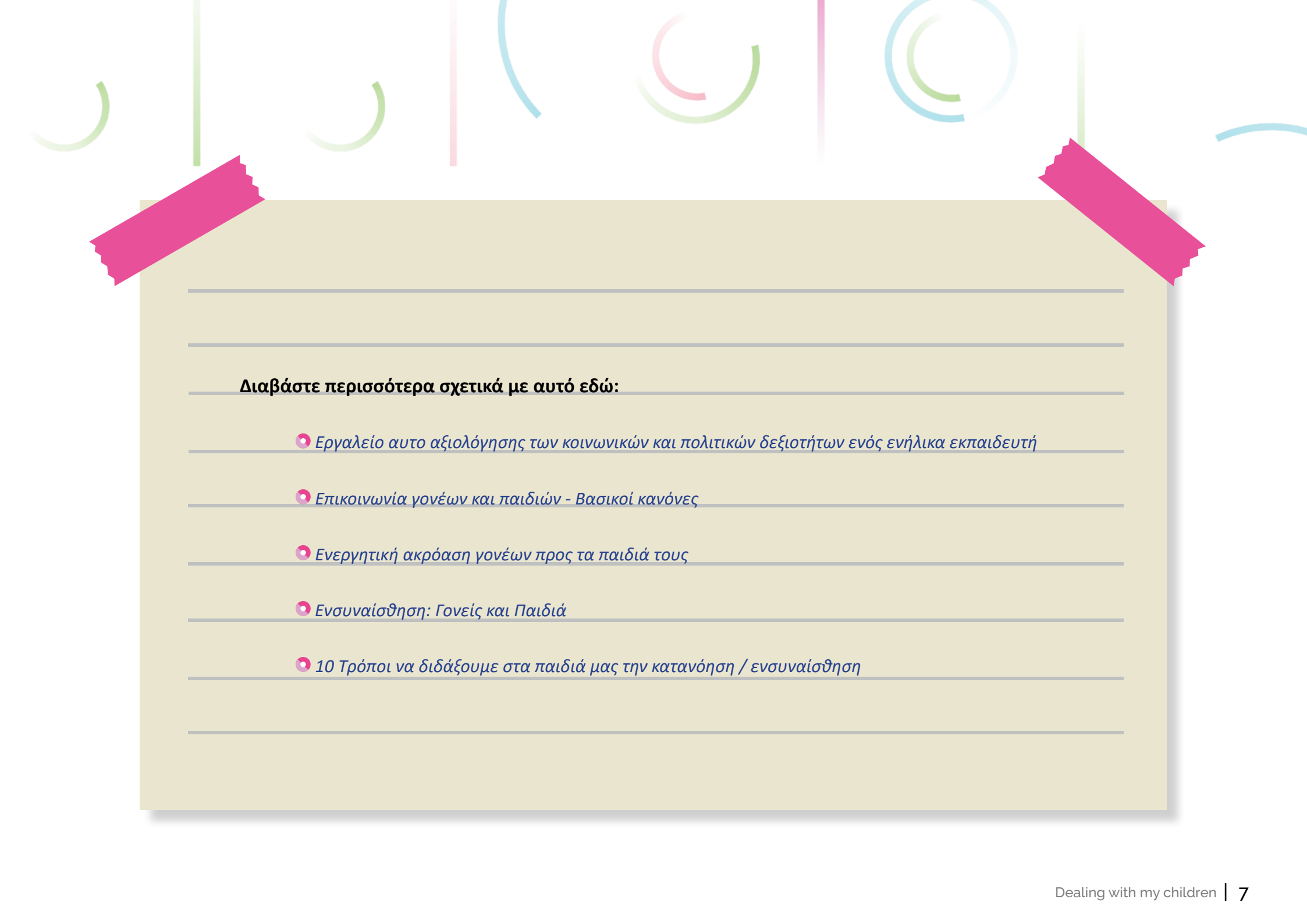
δημιουργικότητα και να βρουν κατάλληλες λύσεις για όλα τα ζητήματα μέσω της ομαδικότητας και της συνεργασίας εντός της οικογένειας.

Όλες αυτές οι δεξιότητες θα σας βοηθήσουν ως γονείς να οικοδομήσετε και να διατηρήσετε υγιείς σχέσεις με τα παιδιά σας ή άλλα μέλη της οικογένειάς σας και να αναπτύξετε γερούς δεσμούς. Ο συνδυασμός των δεξιοτήτων αυτών με άλλα χαρακτηριστικά όπως η ευελιξία, η υπομονή, το κίνητρο, η αποφασιστικότητα, θα σας επιτρέψει να εφαρμόσετε ακόμα καλύτερα τις στρατηγικές γονεϊκής διαμεσολάβησης, καθώς και να διαχειριστείτε αυτές τις όποιες συγκρούσεις όταν έρχεστε αντιμέτωποι με άλλους ανθρώπους και τη σχέση τους με την τεχνολογία ή τον καθορισμό διαπραγματεύσεων προς επίλυσή τους.

Μεταβείτε στη δραστηριότητα: Το διαπροσωπικό μου προφίλ



Ωστόσο, εκτός από την αντιμετώπιση των συναισθημάτων μας και τον τρόπο δημιουργίας υγιών ανθρώπινων σχέσεων, είναι σημαντικό να διερευνήσουμε ακόμη καλύτερα τι συμβαίνει όταν αυτοί «οι άλλοι» αναφέρονται στα παιδιά μας. Στο σημείο αυτό, η ενσυναίσθηση θα έχει κεντρικό ρόλο, καθώς θα πρέπει να κάνουμε την προσπάθεια να κατανοήσουμε τα συναισθήματα των παιδιών μας για να πάρουμε καλύτερες αποφάσεις και να αποφασίσουμε ποια προσέγγιση ψηφιακής εκπαίδευσης θέλουμε να εφαρμόσουμε κάθε στιγμή ή πώς να προχωρήσουμε προς όφελος όλων. Ο συνδυασμός αυτών των αποφάσεων και μέτρων για τη φροντίδα, αλληλεπίδραση, και ανάπτυξη των παιδιών μας περιγράφει και διαφοροποιεί τα διαφορετικά στυλ γονεϊκής μέριμνας.



Διαβάστε περισσότερα σχετικά με αυτό εδώ:

• *Εργαλείο αυτο αξιολόγησης των κοινωνικών και πολιτικών δεξιοτήτων ενός ενήλικα εκπαιδευτή*

• *Επικοινωνία γονέων και παιδιών - Βασικοί κανόνες*

• *Ενεργητική ακρόαση γονέων προς τα παιδιά τους*

• *Ενσυναίσθηση: Γονείς και Παιδιά*

• *10 Τρόποι να διδάξουμε στα παιδιά μας την κατανόηση / ενσυναίσθηση*

2.3 Διαφορετικά στυλ γονεϊκής μέριμνας και ο αντίκτυπός τους



Κατανοούμε ως γονεϊκό στυλ τις διαφορετικές στρατηγικές που συνδυάζουμε για να μεγαλώσουμε τα παιδιά μας και που μπορούν επίσης να επηρεάσουν τη γονική διαμεσολάβηση κάθε κηδεμόνα.

Ανάλογα με τον τρόπο που στοχεύουμε για να αλληλεπιδράσουμε και να μεγαλώσουμε τα παιδιά μας σε σχέση με την τεχνολογία (και άλλα θέματα), μπορούμε να διακρίνουμε μεταξύ διαφορετικών τύπων γονεϊκών στυλ που δεν ανταποκρίνονται αποκλειστικά για το κάθε άτομο αλλά οι γονείς συνήθως συνδυάζουν διαφορετικά γονεϊκά στυλ κατά την εκπαίδευση των παιδιών τους. Μερικές φορές τα εφαρμόζουν με συνειδητό τρόπο και άλλες φορές ασυνείδητα. Σύμφωνα με αυτό, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα καθενός από τα γονεϊκά στυλ προκειμένου να εντοπίσουμε καλύτερα ποια θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε ανά πάσα στιγμή όταν καλλιεργούμε τη σχέση των παιδιών μας με την τεχνολογία:

• **Αδιάφορο γονεϊκό στυλ:** οι γονείς αυτοί παρέχουν ένα υψηλό επίπεδο ελευθερίας στα παιδιά τους και αδιαφορούν για το τι κάνουν (είτε με συνειδητό είτε με ασυνείδητο τρόπο). Προσφέρουν μηδαμινή φροντίδα και δεν εφαρμόζεται καμία πειθαρχία, έτσι τα παιδιά τείνουν να κάνουν ό, τι θέλουν με τη χρήση της τεχνολογίας (συνήθως λόγω έλλειψης πληροφοριών ή φροντίδας των γονέων). Με βάση όλα αυτά, η επικοινωνία και η ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ των δεν είναι ικανοποιητική. Αυτό το στυλ εμφανίζεται ιδιαίτερα όταν η σχέση μας με την τεχνολογία δεν είναι καλή έναντι των παιδιών μας, οπότε νιώθουμε ότι είμαστε ικανοί να ασχοληθούμε με οποιοδήποτε

Θέμα έχει σχέση με την τεχνολογία. Έτσι, τα παιδιά εκτίθενται στους κινδύνους που παραμονεύουν μέσω στη χρήσης της τεχνολογίας.

Τι μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίσω θέματα που αφορούν την τεχνολογία, όταν έχω υιοθετήσει το αδιάφορο γονεϊκό στυλ;

Ένα παράδειγμα ενός αδιάφορου γονέα όσο αφορά τη γονεϊκή του διαμεσολάβηση είναι ο μη έλεγχος της διαδικτυακής πρόσβασης των παιδιών και η μη παρακολούθηση τους στο τι κάνουν ή με τι περιεχόμενο έρχονται σε επαφή. Δεν υπάρχουν κανόνες για τη χρήση της τεχνολογίας στο σπίτι, κανένας δεν παρεμβαίνει στο τι κάνουν τα παιδιά στο διαδίκτυο και δεν προσφέρουν υποστήριξη για τυχόν προβλήματα που αντιμετωπίζουν με την τεχνολογία (ή δεν δημιουργούν οδούς για να επωφεληθούν σωστά από αυτές).

α) Μοιραστείτε χρόνο με τα παιδιά σας. Μιλήστε για τις ΤΠΕ, χρησιμοποιήστε συσκευές μαζί τους ή περάστε χρόνο μαζί στο διαδίκτυο: εμπλακείτε. Παίξτε μαζί τους, ρωτήστε τους τι παιχνίδια παίζουν, ανταλλάξτε συσκευές κ.λ.π.

β) Αυξήστε την επικοινωνία σας και προσπαθήστε να μιλάτε πιο συχνά για οποιοδήποτε ζήτημα (π.χ. πώς είναι τα παιδιά σας, το χρόνο που έχουν ξοδέψει στα κοινωνικά δίκτυα ή στο σχολείο τους και πώς έχουν περάσει, ποια ηλεκτρονικά παιχνίδια τους αρέσουν κ.λ.π.).

γ) Ζητήστε βοήθεια από τους ειδικούς. Κανένας δεν έχει όλα τα κλειδιά για μια επιτυχημένη γονεϊκή διαμεσολάβηση, οπότε μη φοβάστε να ζητήσετε βοήθεια ή υποστήριξη από τους γύρω σας, όπως εκπαιδευτικούς, κοινωνικούς λειτουργούς, εκπαιδευτές ΤΠΕ ή έμπειρα στον συγκεκριμένο τομέα άτομα.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι είναι πρώτα αξιόπιστοι, ώστε να σας καθοδηγήσουν σωστά και κατάλληλα. Επίσης, συγκρίνετε διαφορετικές απόψεις και πηγές πληροφοριών εάν είναι δυνατόν (εξασκήστε την κριτική σκέψη σας).

🟡 **Επιτρεπτικό γονεϊκό στυλ:** αυτοί οι γονείς παρουσιάζονται στα παιδιά τους περισσότερο ως φίλοι παρά γονείς. Με βάση αυτό το γονεϊκό στυλ, οι κανόνες χρήσης της τεχνολογίας στο σπίτι είναι περιορισμένες, αφήνοντας τα παιδιά να λύσουν μόνοι τους οποιαδήποτε προβλήματα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα η επικοινωνία να είναι περισσότερο αμφίδρομη, αλλά τα παιδιά τείνουν να αποφασίζουν χωρίς ιδιαίτερη καθοδήγηση. Έτσι, δεν καλλιεργούν το αίσθημα της αυτο-συγκράτησης και αυτο-ελέγχου (είτε κατά πρόσωπο εντός της οικογένειας, είτε μέσω της οθόνης). Οι προσδοκίες για τα παιδιά μειώνονται ή δεν καθορίζονται από τους γονείς που τείνουν να είναι λίγο πιο επικοινωνιακοί σε σχέση με το αδιάφορο γονεϊκό στυλ.

Ένα παράδειγμα επιτρεπτικού γονεϊκού στυλ όσο αφορά τη γονεϊκή του διαμεσολάβηση είναι οι γονείς που αν και ανησυχούν για την ανάπτυξη των παιδιών τους, όταν αυτά χρησιμοποιούν την τεχνολογία και επιθυμούν να έχουν τον έλεγχο, υιοθετούν μια συγκεκριμένη προσέγγιση για κάθε παιδί / άτομο (αντί προσαρμοσμένες στρατηγικές) και προτιμούν να δίνουν το πράσινο φως όταν τα παιδιά τους χρησιμοποιούν την τεχνολογία, ώστε να αποφεύγουν όποιες αντιπαραθέσεις ή διαφωνίες. Αυτοί οι γονείς τείνουν να ανταποκρίνονται και να είναι πιο επικοινωνιακοί από το αυταρχικό γονεϊκό στυλ.

Τι μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίσω θέματα που αφορούν την τεχνολογία, όταν έχω υιοθετήσει το επιτρεπτικό γονεϊκό στυλ;

α) Εξασκηθείτε καθορίζοντας λογικά όρια και εφαρμόζοντας κανόνες. Βεβαιωθείτε ότι είναι συνοπτικοί και ξεκάθαροι για τα παιδιά σας (π.χ. πείτε στα παιδιά ποιες πληροφορίες είναι κατάλληλες για αποστολή στο διαδίκτυο και γιατί δεν πρέπει να μιλούν με ξένους στο διαδίκτυο).

β) Μην φοβάστε να σας «μισήσει» το παιδί σας. Θα καταλάβουν όταν τους εξηγήσετε. Ο στόχος σας πρέπει να είναι η σωστή καθοδήγηση και η ασφάλεια τους (ειδικότερα σε σχέση με την τεχνολογία). Μιλήστε ανοιχτά μαζί τους για τις προσδοκίες σας, όταν χρησιμοποιούν ηλεκτρονικές συσκευές.

γ) Εξασκηθείτε για να είστε πρότυπο. Παραδειγματίστε τους τι πρέπει να κάνουν και δώστε τους συγκεκριμένα παραδείγματα και οδηγίες σχετικά με το πότε και πώς να χρησιμοποιούν την τεχνολογία. Πρέπει να σας αντιμετωπίσουν ως τον «αρχηγό» που μπορούν να ρωτήσουν όταν έχουν μια δυσκολία ή χρειάζονται συμβουλή.

● **Αυταρχικό γονεϊκό στυλ:** αυτοί οι γονείς συνήθως αποφεύγουν τη διαπραγμάτευση με τα παιδιά τους και τείνουν να χρησιμοποιούν τιμωρία ή να θέτουν αυστηρούς περιορισμούς με σκοπό την πειθαρχία. Η έλλειψη γονεϊκής διαμεσολάβησης και ευελιξίας τους οδηγεί στο να θέτουν αυστηρούς κανόνες χωρίς να δίνουν καμία εξήγηση στα παιδιά, παρόλο που η επικοινωνία είναι συνήθως μονόδρομη (γονείς προς τα παιδιά). Η έλλειψη ανατροφοδότησης από τα παιδιά, κάνει τους αυταρχικούς γονείς να έχουν πολύ υψηλές προσδοκίες για τα καθήκοντα και υποχρεώσεις των παιδιών τους. Επίσης, περιορίζει τις ευκαιρίες που έχουν τα παιδιά για να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους, μειώνοντας έτσι τα επίπεδα ανθεκτικότητας και αποφασιστικότητάς τους στο μέλλον ή σε άλλους τομείς της ζωής τους.

Ένα παράδειγμα αυταρχικού γονεϊκού στυλ όσον αφορά τη γονεϊκή του διαμεσολάβηση είναι γονείς που θέτουν αυστηρούς κανόνες και περιορισμούς σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας, απαιτώντας απόλυτη υπακοή από τα παιδιά χωρίς να σκέφτονται τι είναι αυτό που πραγματικά τους ενδιαφέρει και τους αρέσει να κάνουν (π.χ. να τους λένε ακριβώς ποιο περιεχόμενο πρέπει να επισκεφθούν χωρίς να τους ρωτούν αν τους αρέσει). Η σκέψη πίσω από τους κανόνες αυτούς δεν επεξηγείται στα παιδιά, ώστε να γνωρίζουν γιατί το κάνουν με αποτέλεσμα τα παιδιά να τιμωρούνται τις πιο πολλές φορές χωρίς να καταλαβαίνουν το γιατί, ενώ παράλληλα περιορίζονται στο να αναπτύξουν δικές τους στρατηγικές αυτοέλεγχου και αυτορύθμισης (π.χ. να το κάνουν επειδή στο λέω εγώ).

Τι μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίσω θέματα που αφορούν την τεχνολογία, όταν έχω υιοθετήσει το αυταρχικό γονεϊκό στυλ;

α) Επενδύστε περισσότερο χρόνο για να μιλήσετε στα παιδιά σας και να είστε ανοιχτοί, ώστε να επεκτείνετε τα όρια σε κάθε περίπτωση (διατηρώντας πάντα τη δομή και συνοχή όλων των μέτρων που έχουν καθοριστεί).

β) Προσπαθήστε τα παιδιά πάντα να συμβάλλουν σε αυτό που κάνουν, να το γνωρίζουν και να έχουν άποψη γι' αυτά που κάνουν, ώστε να τα χρησιμοποιήσουν κατάλληλα για το μέλλον.

γ) Επιβεβαιώστε τι κάνουν σωστά ή προτείνετε εναλλακτικές λύσεις. Όσο περισσότερο πιο καλά χειρίζονται την τεχνολογία, τόσο το καλύτερο είναι για τα παιδιά για να εμπλακούν σιγά-σιγά στη λήψη αποφάσεων (π.χ. προγραμματισμός τι κάνουν στον ελεύθερο τους χρόνο ή ρύθμιση κανόνων για τη χρήση της τεχνολογίας). Αναγνωρίστε και επικροτήστε τις προσπάθειές τους.

Μερικοί γονείς τείνουν να συνδυάζουν τα παραπάνω γονεϊκά στυλ, παρόλο που είναι δυνατόν να έχουν διαφορετικά αποτελέσμα, στην προσπάθειά τους να αποφύγουν τα αρνητικά παραδείγματα που αναφέρθηκαν προηγουμένως. Ωστόσο, για την επιλογή του καλύτερου γονεϊκού στυλ, πρέπει να δώσουμε προσοχή σε όλα τα ζητήματα που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τη σχέση μας με τα παιδιά και την τεχνολογία (π.χ. οι δύο γονείς χρησιμοποιούν διαφορετικό γονεϊκό στυλ για να αντιμετωπίσουν την ίδια περίπτωση πιθανής διαδικτυακής κακοποίησης του παιδιού τους, την επιρροή των συνομήλικων των παιδιών τους, τον τρόπο που ο εκπαιδευτικός διδάσκει στα παιδιά πώς να χρησιμοποιούν τις ΤΠΕ). Όσες περισσότερες πληροφορίες μπορούμε να λάβουμε από το παιδί ή το περιβάλλον του, τόσο πιο εύκολα θα καταλήξουμε στον πιο σωστό τρόπο και τις κατάλληλες στρατηγικές που πρέπει να εφαρμόσουμε. Να αναλύετε τις καταστάσεις γύρω σας έχοντας ενσυναίσθηση και να παρακολουθείτε την αλληλεπίδραση των παιδιών σας με τη χρήση της τεχνολογίας, ώστε να βελτιώσετε τακτικά τις στρατηγικές γονεϊκής μέριμνας και διαμεσολάβησης που επιλέγετε.

Όπως έχετε αντιληφθεί, δεν υπάρχει μυστική φόρμουλα για το καταλληλότερο γονεϊκό στυλ σε σχέση με τη χρήση της τεχνολογίας. Επομένως, μπορείτε να βρείτε μια ενδιάμεση προσέγγιση, η οποία συνδέει τα καλύτερα στοιχεία των πιο πάνω γονεϊκών στυλ, αποκλείοντας έμμεσα αρνητικά αποτελέσματα. Η προσέγγιση αυτή ονομάζεται ισορροπημένη γονεϊκή διαμεσολάβηση.

Όπως το λέει και το όνομά του (ισορροπημένο γονεϊκό στυλ), οι γονείς που υιοθετούν αυτό το στυλ προσπαθούν να έχουν μια ισορροπία κατά τη γονεϊκή τους διαμεσολάβηση σε θέματα που αφορούν τη χρήση της



τεχνολογίας. Ακόμα κι αν θέτουν υψηλές προσδοκίες για τα παιδιά τους, προσπαθούν να είναι ξεκάθαρες, ώστε να είναι κατανοητές από αυτά. Αυτό είναι εφικτό μέσω άμεσης επικοινωνία μεταξύ γονέων και παιδιών που στοχεύει στην κατανόηση των ικανοτήτων των παιδιών. Με βάση αυτό, τα όρια που τίθενται για πειθαρχία και γιατί χρησιμοποιούνται είναι πλήρως κατανοητά από τα παιδιά. Έτσι, αναπτύσσουν μηχανισμούς αυτορύθμισης όταν χρησιμοποιούν την τεχνολογία, ακολουθώντας τις οδηγίες και τους κανόνες που έχουν από πριν συμφωνηθεί. Έτσι, τα παιδιά αναγνωρίζουν τις ευκαιρίες που τους δίνονται για μελλοντικές ευκαιρίες που θα μπορούσαν να εκμεταλλευτούν προς όφελός τους. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά νιώθουν άνετα να διερωτηθούν, να θέσουν ερωτήσεις, εκφράζοντας τις απόψεις τους καθώς οι γονείς τους αφήνουν περιθώρια πειραματισμού, έχοντας πάντα τον έλεγχο και μηχανισμούς ασφάλειας. Πώς όμως μπορώ να επιτύχω ένα ισορροπημένο στυλ γονεϊκής διαμεσολάβησης; Χρησιμοποιήστε τη θετική γονεϊκότητα.

Αρχές θετικής γονεϊκότητας

Ακόμα κι αν δεν πρέπει ποτέ να ξεχάσουμε ότι οι γονείς πρέπει να φροντίζουν και τον εαυτό τους, όπως ήδη αναφέρθηκε στα προηγούμενα κεφάλαια και στην πρώτη *εργαλειοθήκη για γονείς της GLAD*, το κέντρο της γονεϊκότητας πρέπει να είναι πάντα το παιδί. Αυτό μας οδηγεί στη θετική γονεϊκότητα:

Η θετική ανατροφή των παιδιών είναι η συνεχής σχέση ενός γονέα και ενός παιδιού ή παιδιών που περιλαμβάνει τη φροντίδα, τη διδασκαλία, την καθοδήγηση, την επικοινωνία και την κάλυψη των αναγκών ενός παιδιού με συνέπεια και άνευ όρων». (Seay et al., 2014, σελ. 207).

Η προσέγγιση βασίζεται στην ιδέα ότι τα παιδιά γεννιούνται εντάξει, επιθυμούν να κάνουν πάντα το σωστό και ότι οι γονείς μπορούν να τα διδάξουν ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση και το πνεύμα τους και διορθώνοντας ανάρμοστη συμπεριφορά. Η θετική γονεϊκότητα αναφέρεται σε ένα δια βίου ταξίδι που επικεντρώνεται σε διαφορετικές αξίες και αρχές που πρέπει επίσης να εφαρμοστούν κατά τη γονεϊκή διαμεσολάβηση και στο τι επιδιώκουμε να μάθουν τα παιδιά μας όταν ασχολούνται με τις ΤΠΕ:

● **Παροχή υποστήριξης και βοήθειας χωρίς αντάλλαγμα:** είναι ο πρώτος δεσμός με τα παιδιά μας. Πρέπει να αισθάνονται ασφαλείς όταν τους παρέχουμε φροντίδα καθώς αυτό θα τους διευκολύνει να αντιληφθούν τους κανόνες και τα όρια που τίθεντε (στον φυσικό και ψηφιακό κόσμο). Πρέπει να αισθάνονται εμπιστοσύνη, ότι δεν εναντιωνόμαστε, ότι δεν θα τους απογοητεύσουμε ποτέ και ούτε θα τους εγκαταλείψουμε παρά το τι κάνουν. Αυτή η ασφάλεια θα τους προσφέρει το χώρο που χρειάζονται για να μεγαλώσουν και να μάθουν κατάλληλα, ενώ παράλληλα να απολαμβάνουν όσα τους προσφέρει η χρήση της τεχνολογίας. Όσο πιο γρήγορα διασφαλίσουμε αυτόν τον δεσμό, τόσο πιο υγιείς σχέσεις θα χτίσουμε μαζί τους και θα αποφύγουν μελλοντικά προβλήματα συμπεριφοράς, αφού θα ευχαριστούν και θα νιώθουν ευγνωμοσύνη απέναντι σε όσους αισθάνονται συνδεδεμένοι (ακόμα και διαδικτυακά).

● **Σεβασμός:** εάν θέλετε να λάβετε σεβασμό από τα παιδιά σας, τότε πρέπει να τους δείξετε σεβασμό. Το αξίζουν να λαμβάνουν την καλύτερη μεταχείριση (σωματική, ψυχική). Πρέπει να αντιληφθούμε ότι κάθε παιδί είναι διαφορετικό και η μοναδική του προσωπικότητα πρέπει να χειροκροτηθεί. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να είμαστε πιο «χαλαροί/μαλακοί» ή «υπερβολικά ανεκτικοί» με τη χρήση της τεχνολογίας, αλλά να αφήνουμε χώρο στα παιδιά να εξερευνήσουν την τεχνολογία, να αναπτύξουν τις ψηφιακές τους δεξιότητες τους και να αναγνωρίσουν τις δυνατότητές τους σε αυτόν τον τομέα (ενώ παράλληλα φροντίζουμε για την ασφάλεια τους).

• **Προληπτικότητα:** σημαίνει να αντιμετωπίζουμε ένα πιθανό πρόβλημα, όταν έχουμε τις πρώτες ενδείξεις (η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία). Αυτό δεν σημαίνει ότι χρειάζεται να αντιδράσουμε γρήγορα, αλλά να ελέγχουμε τον εαυτό μας, επενδύοντας τον απαιτούμενο χρόνο και όντας σε θέση να σχεδιάσουμε πώς να προχωρήσουμε σε κάθε κατάσταση ή να θέσουμε τα κατάλληλα όρια εγκαίρως. Πολλά προβλήματα προέρχονται από την έλλειψη σαφών οδηγιών ή τις παρορμητικές αντιδράσεις μας, όταν εμφανίζονται συγκρούσεις που σχετίζονται με τη χρήση της τεχνολογίας. Με βάση αυτό, προσπαθήστε να είστε ενωμένοι με τα παιδιά σας και χρησιμοποιήστε το χρόνο που αφιερώνετε μαζί τους για να παρακολουθείτε τι κάνουν στο διαδίκτυο, εντοπίζοντας εκείνα τα ζητήματα που θα μπορούσαν να σας προβλέψετε και να αποφύγετε καταστάσεις μέσω του καθορισμού αυστηρών ορίων ή την παροχή συγκεκριμένων οδηγιών.

• **Ηγεσία με ενσυναίσθηση:** οι γονείς πρέπει να ηγηθούν της ανάπτυξης των παιδιών τους και καθοδήγησης της διαδικτυακής τους συμπεριφοράς. Ωστόσο, παρά τον ηγετικό αυτό ρόλο, μπορούμε επίσης να δείξουμε καλοσύνη και ενσυναίσθηση στα παιδιά μας και να μην είμαστε αυταρχικοί κατά τη χρήση της τεχνολογίας. Αυτό δεν πρέπει να συγχέεται με την ανεκτικότητα, αλλά να εκφράζουμε ξεκάθαρες οδηγίες και να προσπαθούμε να ακούμε και να κατανοούμε όσο περισσότερο μπορούμε τα παιδιά μας, ώστε να καλύψουν όλες τους τις ανάγκες. Όταν τα παιδιά αισθάνονται ότι τους ακούμε, είναι πιο ανοιχτά να αποδεχθούν την καθοδήγησή μας και να ζητήσουν συμβουλές.

• **Θετική πειθαρχία:** σχετίζεται με στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων και καθόλου με την τιμωρία. Τα παιδιά πρέπει να διαθέτουν τις

δεξιότητες για να κάνουν καλύτερες επιλογές και να διορθώσουν ή να μάθουν από τα λάθη τους όταν συμβαίνουν (ειδικά όταν χρησιμοποιούν την τεχνολογία, όπου οι συνέπειες των πράξεων μερικές φορές δεν είναι τόσο εύκολο να γίνουν αντιληπτές). Η θετική πειθαρχία σημαίνει να διδάξουμε σε κάποιον πώς να ελέγχει τις παρορμήσεις και την ανάρμοστη συμπεριφορά διαδικτυακή ή μη, αλλά όχι μόνο όταν το παιδί ακολουθεί τη λάθος οδό, αλλά και σε θετικές στιγμές που θα μπορούσατε να μοιραστείτε μαζί τους και κατά τις οποίες μπορείτε να τους διδάξετε πώς να συμπεριφέρονται, εστιάζοντας στις ικανότητές τους και όχι στα λάθη τους.

• **Διεκδικητική συμπεριφορά:** είναι μια βασική ικανότητα που χρειάζεται να καλλιεργηθεί, ώστε να αποφεύγονται ή να επιλύονται συγκρούσεις με αποτελεσματικό τρόπο. Πρέπει να μοιραζόμαστε ήρεμα τις απόψεις μας και να υπερασπιζόμαστε τη θέση μας, ενώ παράλληλα ακούμε τους άλλους και δεν καταστρατηγούμε τα δικαιώματά τους. Αυτό σημαίνει να σεβόμαστε τις απόψεις, πεποιθήσεις και συναισθήματα των άλλων όπως τα δικά μας και όχι να επιβάλλουμε τη δική μας άποψη. Περισσότερη επεξήγηση και παραδείγματα για το πώς μπορείτε να εφαρμόσετε διεκδικητική συμπεριφορά στις παρακάτω ενότητες της παρούσας εργαλειοθήκης.

Σημειώστε επίσης ότι η διεκδικητική συμπεριφορά, παρόλο που επικεντρώνεται στην «γονεϊκότητα», δεν αναφέρεται μόνο στους γονείς και τη γονεϊκή διαμεσολάβηση, αλλά μπορεί να επεκταθεί και σε άλλα άτομα που έχουν σχέση με τα παιδιά και τη σχέση τους με την τεχνολογία (π.χ. μεγαλύτεροι συγγενείς, αδέρφια, νομικοί δάσκαλοι κ.λ.π.). Επίσης, λάβετε υπόψη ότι η σχέση με τα παιδιά σας εξελίσσεται κατά τη διάρκεια του χρόνου, οπότε μην φοβάστε να

κάνετε αλλαγές ή να δοκιμάσετε νέα πράγματα για να προσαρμοστείτε στην κατάσταση και να αναπτύξετε στρατηγικές γονεϊκής φροντίδας και διαμεσολάβησης. Μερικές εύκολες ασκήσεις που μπορείτε να εφαρμόσετε με τα παιδιά σας για να τους εκπαιδεύσετε κατάλληλα ως προς τη χρήση της τεχνολογίας είναι:

Παίξτε μαζί τους και διασκεδάστε (π.χ. μοιραστείτε ένα παιχνίδι υπολογιστή, παρακολουθήστε ένα βίντεο μαζί κ.λ.π.).

Διαβάστε μαζί τους, σχολιάστε ιστορίες, ρωτήστε τους τι συμβαίνει στην ιστορία ή τι σκέφτονται για τους χαρακτήρες κ.λ.π. (χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικές συσκευές ή βιβλία).

Ενθαρρύνετέ τα και επικροτήστε τις επιτυχίες τους, όταν χρησιμοποιούν την τεχνολογία και αναγνωρίστε επίσης τα λάθη που μπορεί να προκύψουν.

Δείξτε τους ξεκάθαρα τι είναι σωστό ή λάθος και για ποιο λόγο (ειδικά στον ψηφιακό κόσμο).

Προσφέρετέ τους άνεση, προστασία και ασφάλεια. Επιβεβαιώστε τους ότι είστε διαθέσιμοι, εάν χρειάζονται τη βοήθειά σας για να χρησιμοποιήσουν μια συσκευή ή να σερφάρουν στο διαδίκτυο.

Μην τους αγαπάτε μόνο, πείτε το!

Για να καταστήσετε όλα αυτά δυνατά, προσδιορίστε το γονεϊκό σας στυλ το συντομότερο δυνατό και αναλύστε τις στρατηγικές της γονεϊκής διαμεσολάβησης που ακολουθείτε, όταν ασχολείστε με τα παιδιά σας και τη σχέση τους με την τεχνολογία, προκειμένου να βελτιωθείτε. Σημειώστε, επίσης, ότι μπορείτε να συμβουλευθείτε [την πρώτη εργαλειοθήκη για γονείς του GLAD](#) για να αναλύσετε την απόδοσή σας και να ανταποκριθείτε καλύτερα σε οποιαδήποτε κατάσταση. Η εξερεύνηση της τεχνολογίας είναι διαδικασία που πρέπει γίνεται μαζί με τα παιδιά, κατανοώντας τους και δείχνοντας τους ενσυναίσθηση. Αυτό θα σας βοηθήσει να επικεντρωθείτε στη στιγμή, να εξερευνήσετε τον χώρο που μοιράζεστε μαζί τους (φυσικός ή διαδικτυακός), και να απολαύσετε αυτό που αισθάνεστε, προσδιορίζοντας παράλληλα πώς να προχωρήσετε, κ.λ.π. Λάβετε υπόψη ότι μπορείτε επίσης να διδάξετε την ενσυναίσθηση στα παιδιά σας, ώστε να επωφεληθούν και αυτά από τα θετικά της.

Πέραν από αυτά, σχετικά με τα γονεϊκά στυλ εκπαίδευσης παιδιών και τις διαπροσωπικές ικανότητες, η εργαλειοθήκη αυτή θα σας προσφέρει κατευθυντήριες οδηγίες για το πώς μπορείτε να τα εφαρμόσετε και γιατί είναι τόσο απαραίτητα για τη διαχείριση της σχέσης με τα παιδιά μας και τη χρήση της τεχνολογίας και τη σημαντικότητα της δικής μας παρέμβασης.

Μεταβείτε στη δραστηριότητα: Μια εβδομάδα θετικής ανατροφής των παιδιών



Διαβάστε περισσότερα σχετικά με αυτό εδώ:

• *Τύποι γονέων και συμπεριφορά παιδιών και εφήβων*

• *Γονεϊκό Στυλ Αντροφής και το αντίκτυπο στη συμπεριφορά των παιδιών*

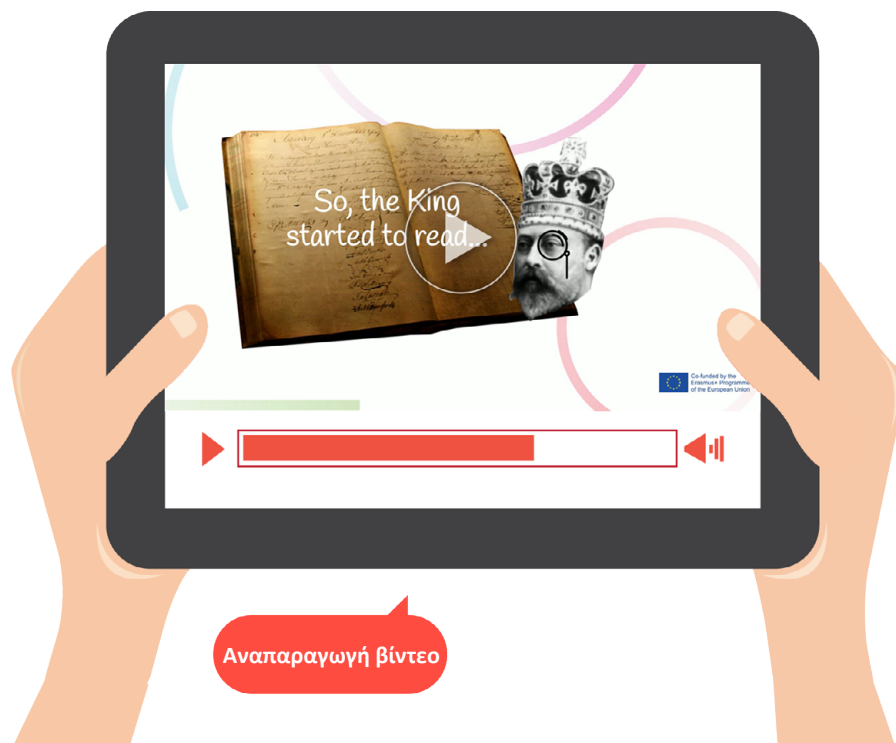
• *Εσείς τι γονεϊκό στυλ εφαρμόζετε;*

• *Θετική Γονεϊκότητα*

• *Θετική Γονεϊκότητα - Τεχνικές και συμβουλές*

• *Θετική Γονεϊκότητα - Τεχνικές και συμβουλές*

2.4 Διαχείριση συγκρούσεων



Ένα από τα κρίσιμα ζητήματα της γονεϊκότητας είναι ο τρόπος αντιμετώπισης των συγκρούσεων που εμφανίζονται μεταξύ των μελών της οικογένειας. Είναι φυσιολογικό οι συγκρούσεις να συμβαίνουν στις οικογένειες, οπότε ο στόχος είναι να μάθουμε πώς να τις χειριστούμε και να κατανοήσουμε, ποιες πρακτικές πρέπει να ενισχυθούν και τι πρέπει να αποφευχθεί. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν εισβάλει

σε αυτή τη σχέση η τεχνολογία, καθώς τα περιοριστικά μέτρα θα μπορούσαν να εντείνουν τη σύγκρουση μεταξύ γονέων και παιδιών όσο αφορά τη χρήση της τεχνολογίας. Αντίθετα με αυτό που πιστεύουν οι περισσότεροι, η αλληλεπίδραση γονέων-παιδιών στα κοινωνικά δίκτυα και η προώθηση της από κοινού χρήσης συσκευών έχει αποδειχθεί ότι ενδυναμώνουν τη σχέση τους, μειώνοντας τις προϋπάρχουσες συγκρούσεις και ενισχύοντας την εγγύτητα μεταξύ των γονέων και των μεγαλύτερων παιδιών.

Μέσω αυτής της εργαλειοθήκης παρέχονται συμβουλές για το πώς να ορίσουμε και να θέσουμε τα κατάλληλα περιβάλλοντα επικοινωνίας, να καλλιεργήσουμε τις ενδοπροσωπικές μας δεξιότητες και να ανακαλύψουμε τα διαφορετικά γονεϊκά στυλ. Η συγχώνευση όλων αυτών των πληροφοριών οδηγεί στην επίτευξη κατάλληλης επικοινωνίας και διαχείριση συγκρούσεων με τα παιδιά μας σε σχέση με την τεχνολογία.

Η γλώσσα εκφράζεται λεκτικά με διαφορετικούς τρόπους και που μερικές φορές είναι επικριτική επειδή διαθέτει κακόγουστα σχόλια, προκαλώντας αισθήματα ενοχής ή ντροπής κ.λπ. Λαμβάνοντας υπόψη αυτό και ξεκινώντας από την υπόθεση ότι ενσυναίσθηση είναι φυσική ικανότητα του ατόμου απέναντι στους άλλους και στον εαυτό τους, ο στόχος μας είναι να καθιερώσουμε εντός του οικογενειακού μας περιβάλλοντος μια μη βίαιη, μη χειραγωγούμενη, εξοπλισμένη με σεβασμό, αποτελεσματική επικοινωνία. Αυτό θα μας βοηθήσει να αλλάξουμε τον τρόπο σκέψης μας και να βρούμε κοινές λύσεις σε

συγκρούσεις που θα μπορούσαν να εμφανιστούν σε σχέση με τις τεχνολογίες, παρατηρώντας άκριτα, συσχετίζοντας τα συναισθήματα που βιώθηκαν με τις ανάγκες, μοιράζοντας ιδέες και διατυπώνοντας συγκεκριμένα αιτήματα αντί για απαιτήσεις.

Λοιπόν, πώς μπορούν οι γονείς να αντιμετωπίσουν τα παιδιά τους για την επίλυση των εμφανιζόμενων συγκρούσεων (που σχετίζονται με τεχνολογίες και οποιοδήποτε ζήτημα) με κατάλληλο τρόπο; Χρησιμοποιώντας διεκδικητική επικοινωνία. Συνεχίστε!

Διεκδικητική επικοινωνία για την επίλυση συγκρούσεων

Η διεκδικητικότητα και αποφασιστικότητα σας όχι μόνο θα σας βοηθήσει να βρείτε την ισορροπία μεταξύ των στυλ γονεϊκής μέριμνας και διαμεσολάβησης αλλά επίσης διευκολύνει την επικοινωνία με τα παιδιά σας, συμβάλλοντας ταυτόχρονα στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης τους και αντλώντας σημαντικά εφόδια για τη μελλοντική τους ζωή.

Δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος να διδάξεις στο παιδί σου να είναι αποφασιστικό παρά μόνο να του δείξεις πώς να το κάνει».

Deidre Parsons, γονέας και συγγραφέας.

Η αποφασιστικότητα θα σας επιτρέψει επίσης να πειθαρχίσετε τα παιδιά, ενώ θα τους προσφέρετε ένα αίσθημα ασφάλειας και αυτοπεποίθησης, το οποίο μειώνει την απογοήτευση τους σε πολλές καταστάσεις (και σε πολλούς τομείς στην ενήλικη ζωή).

Θυμηθείτε: η δουλειά σας είναι να ορίσετε το όριο, όχι να ελέγχετε πώς αισθάνεται το παιδί σας ή αντιδρά σε αυτό. Εστιάστε λοιπόν σε αυτό που μπορείτε να ελέγξετε - τον εαυτό σας και το πώς ενεργείτε. Πείτε στο παιδί σας ότι η συμπεριφορά τους δεν πρόκειται να τους δώσει αυτό που θέλουν και απομακρυνθείτε». EmpoweringParents.com

Μερικοί γονείς τείνουν να αισθάνονται άσχημα σε συγκεκριμένες καταστάσεις ή όταν έχουν τεθεί περιορισμοί στη χρήση τεχνολογικών συσκευών για τα παιδιά τους. Ωστόσο, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι ακόμη και αν τα παιδιά θα μπορούσαν να θυμωθούν ή να απογοητευτούν μαζί μας, όλα αυτά θα τους βοηθήσουν να μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν τον θυμό, την απογοήτευση και άλλα συναισθήματα, καθιστώντας τα πιο ώριμα και ισορροπημένα στο μέλλον. Επιπλέον, εάν αυτή η αποφασιστικότητα μεταδοθεί στα παιδιά, θα δημιουργήσετε ένα όμορφο μαθησιακό περιβάλλον μέσα στο σπίτι, όπου οι σχέσεις μπορούν να βελτιωθούν και να ενισχυθούν, ενώ παράλληλα τα παιδιά

εκπαιδεύονται για να αντιμετωπίσουν μελλοντικές προκλήσεις που υπάρχουν στον «έξω πραγματικό κόσμο» και στον ψηφιακό.



Χάρη σε όλα αυτά, οι σχέσεις μεταξύ εσάς και των παιδιών σας θα ενδυναμωθούν. Θα παρατηρήσουν ότι θα είστε σε θέση να τις κατανοήσετε, να τους δώσετε καθοδήγηση όταν ασχολείστε με

τις τεχνολογίες και να τις υποστηρίξετε όταν χρειάζεται. Αυτό θα προωθήσει ότι θα σέβονται επίσης τις συμβουλές σας περισσότερο και είναι ανοιχτοί να το ζητήσουν για εμπόδια που θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν.

Τα πλεονεκτήματα και τα οφέλη της αποφασιστικότητας για τα παιδιά και τη σχέση τους με την τεχνολογία:

- Αισθάνονται ασφαλέστεροι όταν κατανοήσουν τους κανόνες και βλέπουν τους γονείς ως μοχλό στήριξης που ενδιαφέροντα γι'αυτούς.
- Είναι σε θέση να θέσουν γερές βάσεις για δημιουργία σχέσεων με ένα άλλο άτομο και να απολαύσουν καλύτερα τα οφέλη που αποφέρουν οι ανθρώπινες σχέσεις (ακόμα και στον ψηφιακό κόσμο).
- Νιώθουν ότι ακούγονται, ότι τους καταλαβαίνουν και ότι οι απόψεις τους είναι σεβαστές.
- Είναι σε θέση να ακούσουν και να εξετάσουν τις απόψεις των άλλων με ευγένεια και καλούς τρόπους συμπεριφοράς.
- Γίνονται πιο ανεξάρτητοι και ενισχύουν την ικανότητά τους να επιλύουν προβλήματα βρίσκοντας λύσεις. Επίσης, μπορούν να ανεχτούν και να διαχειριστούν το θυμό και την απογοήτευση τους και να μάθουν από την αποτυχία.
- Αναπτύσσουν δεξιότητες επίλυσης-προβλημάτων και είναι σε θέση να λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις (εντός του ψηφιακού κόσμου - online – και εκτός του ψηφιακού κόσμου - offline).

Πώς μπορώ να αναπτύξω διεκδικητική επικοινωνία;

Η αποφασιστική επικοινωνία για τη διαχείριση συγκρούσεων είναι μια διαδικασία που μπορεί να χωριστεί σε έξι βήματα ή στάδια που πρέπει να ακολουθηθούν και να ολοκληρωθούν όταν εμφανιστεί ένα πρόβλημα που σχετίζεται με τις ΤΠΕ:

- 1) Βρείτε το κατάλληλο μέρος και την κατάλληλη στιγμή
- 2) Αναθεωρήστε το στυλ σας (επιθετικό, παθητικό, κατηγορηματικό).
- 3) Να είστε ξεκάθαροι για την κατάσταση.
- 4) Εκφράστε τα συναισθήματά σας.
- 5) Καθορίστε ακριβείς οδηγίες και εναλλακτικές λύσεις. Ορίστε όρια.
- 6) Μοιραστείτε θετικά αποτελέσματα και συνέπειες.

Ας τα δούμε όλα λοιπόν ένα προς ένα:

1) Βρείτε το κατάλληλο μέρος και την κατάλληλη στιγμή

Εντοπίστε εκείνες τις χρονικές στιγμές που μπορείτε να είστε πιο διεκδικητικοί και χρησιμοποιήστε τους για να αρχίσετε να μιλάτε με τα παιδιά σας ώστε να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα. Προσδιορίστε επίσης τα στοιχεία εκείνα που δεν λειτουργούν ευεργετικά και εξασκηθείτε για να τα ξεπεράσετε ή συμβουλευτείτε άλλα άτομα για να σχετικά

με ευαίσθητα θέματα που αφορούν τα παιδιά σας. Σκεφτείτε επίσης πότε είναι η καλύτερη στιγμή για το άλλο άτομο. Ακόμα όταν είστε μόνοι σας (έχετε ιδιωτικό απόρρητο), μπορείτε να μιλήσετε ήσυχα και να έχετε αρκετό χρόνο για να διατηρήσετε μία ομαλή επικοινωνία και συνομιλία.

2) Αναθεωρήστε το στυλ σας (επιθετικό, παθητικό, κατηγορηματικό)

Το να είμαστε αποφασιστικοί είναι το ισορροπημένο σημείο μεταξύ δύο πόλων που κινούνται οι άνθρωποι: παθητικότητα και επιθετικότητα. Το στυλ μας θα εξαρτηθεί από την κατάσταση, την προσωπικότητά μας, την εκτίμησή μας κ.λ.π., οπότε είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πώς είμαστε και να εξασκηθούμε ώστε να κρατήσουμε την επιθυμητή ισορροπία:

- Παθητικοί: αυτοί οι άνθρωποι συνήθως δεν παίρνουν αυτό που θέλουν. Προτιμούν να ικανοποιούν τις επιθυμίες των άλλων παρά να φροντίζουν τα δικά τους δικαιώματα. Τείνουν να αισθάνονται υποτιμημένοι. «Θα το κάνω, δεν θέλω να συζητήσω», «Μην ανησυχείτε για το πώς νιώθω».
- Επιθετικοί: πρέπει να πάρουν ό,τι θέλουν και όταν θέλουν χωρίς να λάβουν υπόψη τα δικαιώματα ή τις ανάγκες των άλλων. Δεν δίνουν προσοχή σε ζητήματα όπως η αυτοεκτίμηση, οι προσδοκίες ή η ακεραιότητα των άλλων. «Θα κάνεις ό,τι θέλω», «Άκουσέ με και κλείσε», «Δεν καταλαβαίνεις».
- Δυναμικοί: είναι η χρυσή τομή. Αυτοί οι άνθρωποι μπορεί να μην

πάρουν πλήρως αυτό που θέλουν, αλλά είναι σε θέση να πολεμήσουν για αυτό, διατηρώντας την ακεραιότητα και τον αυτοσεβασμό τους. Η συμπεριφορά τους δεν τους προστατεύει μόνο, αλλά λαμβάνει υπόψη τα συναισθήματα, τις ανησυχίες και τις προσδοκίες των άλλων χωρίς να τα βλάπτει, κάτι που μειώνει τις πιθανότητες σύγκρουσης ενώ παράλληλα βρίσκει λύσεις στο πρόβλημα. «Νομίζω ότι μπορούμε να το σκεφτούμε διαφορετικά, τι λες για...; “;” Ένιωσα αναστατωμένος/η όταν άκουσα ότι δεν μπορώ ... “.

Παθητικοί	Κατηγορηματικοί	Επιθετικοί
Μιλάει απαλά, αδύναμα ή δεν είναι εκφραστικά	Μιλά σταθερά, ανοιχτά και άμεσα	Μιλά πολύ θορυβώδη και δυνατά
Φοβάται να μιλήσει	Παραδίδει καθαρά μηνύματα	Διακόπτει τους άλλους
«Πολύ ωραίο»	Συνομιλητικός τόνος	Συζητά για άλλους
Πεσμένοι ώμοι	Χαλαρή στάση σώματος	Εισβάλλει στον προσωπικό χώρο των άλλων
Ζαρωμένος/η	Ελεύθερη στάση	Στέκεται άκαμπτα, ένταση
Αποφεύγει την επαφή με τα μάτια	Οπτική επαφή	Κοιτάζει επίμονα τους άλλους
Ανίσχυρος/η	Ισχυρός/η	Απειλητική συμπεριφορά
Παθητικός/η	Ενεργός/ή	Επίθεση
Αδύναμα ή καθόλου προσωπικά όρια	Καλά όρια	Άκαμπτα όρια
Χαμηλή αυτοεκτίμηση	Αυτοπεποίθηση	Χαμηλή εκτίμηση των άλλων
Απομονώνει τον εαυτό του/της από ομάδες	Συμμετέχει σε ομάδες	Ελέγχει τις ομάδες ατόμων
Νευρικά χέρια	Χαλαρά και απλά χέρια	Κλειστές γροθιές

Όπως μπορείτε να φανταστείτε, το να είστε αποφασιστικοί όσο αφορά τη γονεϊκή διαμεσολάβηση πρέπει να είναι ο στόχος που πρέπει να επιτευχθεί, οπότε πώς μπορούμε να προσδιορίσουμε το στυλ μας; Μπορείτε να δώσετε προσοχή στη διαφορετική συμπεριφορά, όταν μιλάτε με τα παιδιά σας σχετικά με την τεχνολογία (ή οποιοδήποτε ζήτημα) και φυσικά σημάδια για να σας βοηθήσουν να το ανακαλύψετε. Τα σημάδια ή οι ενδείξεις αυτές θα σας επιτρέψουν να προσδιορίσετε το στυλ σας, καθώς και αυτό του άλλου που πρέπει να ληφθεί υπόψη όταν τα αντιμετωπίζετε με τον έναν ή τον άλλο τρόπο (π.χ. εάν αντιμετωπίζετε ένα παθητικό άτομο, βεβαιωθείτε ότι αυτός/αυτή δείχνει τι χρειάζεται και δεν αναιρεί τις ανάγκες του. Κάντε το αντίθετο με ένα επιθετικό άτομο, βεβαιωθείτε ότι δεν έχετε υποτιμήσει και ότι το ακούτε).

3) Να είστε ξεκάθαροι για την κατάσταση

Πριν ξεκινήσετε μια συνομιλία για την αντιμετώπιση μιας σύγκρουσης που προέκυψε από τις ΤΠΕ και τη χρήση συσκευών, πρέπει να ξεκινήσετε αναφέροντας τις συγκεκριμένες ενέργειες ή ζητήματα που συνέβησαν και δημιουργήσαν το πρόβλημα ή το θέμα που θα συζητηθεί. Όταν το κάνετε αυτό, θυμηθείτε:

- Μην είστε νευρικοί πριν κάνετε μια κίνηση, για να προχωρήσετε με λογικό τρόπο.
- Χρησιμοποιήστε ήρεμη φωνή, για να επικοινωνήσετε.
- Περιγράψτε τις συγκεκριμένες ενέργειες ή επεισόδια που συνέβησαν και ήδη γνωρίζετε. Θα πρέπει να ταυτοποιούνται σαφώς

από όλους (π.χ. «σήμερα το πρωί πήγα στο δωμάτιό σας και σας είδα να χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο αντί να κοιμάστε». «Σας είδα να παρακολουθείτε περιεχόμενο για ενήλικες στο διαδίκτυο» ή «έψαχνα για το τηλέφωνό μου δεν μπορούσα να το χρησιμοποιήσω γιατί το κρατούσατε εσείς χωρίς να πάρετε άδεια »). Μη λέτε ψέμετα και μην κάνετε υποθέσεις για πράγματα που δεν είστε απόλυτα σίγουροι ότι συνέβησαν (ή ρωτήστε πρώτα).

- Να είστε σαφείς και να χρησιμοποιείτε σύντομες προτάσεις.

- Μην χρησιμοποιείτε υποκειμενική αντίληψη

(π.χ. “συμπεριφερθήκατε λάθος” ή “δεν μου άρεσε αυτός ο ιστότοπος”) αφού το άλλο το άτομο χρειάζεται πραγματικά να αντιληφθεί ποιο είναι το πρόβλημα (π.χ. Γιατί δεν σου αρέσει να χρησιμοποιώ αυτόν τον ιστότοπο; κλπ.).



4) Εκφράστε τα συναισθήματά σας

Αφού μιλήσετε ο ένας ανοικτά στον άλλον για αυτό που συνέβηκε, μιλήστε με το παιδί σας και εκφράστε αυτό που νιώθετε (μπορείτε να εξασκηθείτε μπροστά από έναν καθρέφτη εάν δεν αισθάνεστε σίγουροι στην αρχή). Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε προτάσεις με το εγώ καθώς δεν κατηγορούν τους άλλους, ή σχολιάζοντας επικριτικά, και σας προστατεύουν, ώστε να μην άνετο το παιδί να επιτεθεί ή να αντιδράσει με αμυντικό τρόπο: «Νιώθω σαν.... Παρατήρησα... Νόμιζα ότι...» κ.λπ

Να θυμάστε ότι δεν μπορείτε να ελέγξετε τα συναισθήματα ή τις συμπεριφορές των άλλων, οπότε προσπαθήστε να ακούσετε το σώμα και το μυαλό σας για να εντοπίσετε το δικό σας και να τα μοιραστείτε με άλλους όταν χρειάζεται. Έχετε επίσης υπόψη ότι τα μηνύματα “Εγώ” μπορούν να χρησιμοποιηθούν για θετική ενίσχυση και να δείξετε ότι εγκρίνετε κάτι: “Μου άρεσε πώς μου πρόσφερες τη βοήθειά σου με αυτό το tablet. Ένωσα πιο ασφαλής».

Σε αυτό το στάδιο, μπορείτε επίσης να δώσετε το λόγο στα παιδιά σας να μοιραστούν τι νιώθουν. Αυτό είναι σημαντικό καθώς μερικές φορές τα παιδιά δεν είναι αρκετά ώριμα για να κάνουν ένα βήμα μπροστά για να μιλήσουν ή απλά δεν μπορούν να ονομάσουν τα συναισθήματά τους, γεγονός που τους κάνει να υποφέρουν και να απογοητεύονται. Η ενεργή ακρόαση θα είναι απαραίτητη εδώ για να σας επιτρέψει να προσδιορίσετε τι αισθάνονται.

5) Ορίστε ακριβείς οδηγίες και εναλλακτικές λύσεις. Καθορίστε όρια.

Εάν είναι δυνατόν, σχεδιάστε οδηγίες ή κανόνες που πρέπει να δίνετε πριν από την παρέμβαση ή που σχετίζονται με ένα πρόβλημα που θα μπορούσατε να προβλέψετε. Αυτό θα σας βοηθήσει να αισθανεστε ασφαλείς σε θέματα διαπραγμάτευσης και συζήτησης για ένα συμβάν. Προσπαθήστε να μάθετε στα παιδιά σας να γνωρίζουν εκ των προτέρων τους κανόνες αυτούς και όχι αφού εμφανιστεί το πρόβλημα. Αυτό θα σας παρέχει το χώρο για να μελετήσετε τις αντιδράσεις των παιδιών σε ένα ελεγχόμενο σενάριο και να αντιμετωπίσετε τις πιθανές αρνητικές αντιδράσεις (online ή offline) εκ των προτέρων, παρέχοντας τους υποστήριξη στη διαχείριση ή αντιμετωπίζοντας αυτά τα συναισθήματα, όταν ασχολούνται με τεχνολογικές συσκευές.

Όταν τα προηγούμενα βήματα (1,2,3,4) δεν είναι αρκετά, εξηγήστε στα παιδιά τα όρια που θα ορίσετε για να αποφύγετε ότι δεν θα συμβεί ξανά ένα δυσάρεστο επεισόδιο. Τα όρια ή κανόνες που υπάρχουν για να αλληλεπιδράσουμε με τους άλλους χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: μερικοί είναι φυσικοί (π.χ. ένα σήμα στοπ) και άλλοι είναι συναισθηματικοί (π.χ. προσωπικός χώρος ασφαλείας). Η ρύθμιση και εξερεύνησή τους με τα παιδιά σας σε σχέση με τις ΤΠΕ είναι χρήσιμο να γίνει σε πολλά σενάρια για την προώθηση του σεβασμού. Τα όρια και οι κανόνες είναι απαραίτητα στοιχεία για τα παιδιά προκειμένου να επιτύχουν την κατάλληλη κοινωνικο-συναισθηματική ωριμότητα όταν χρησιμοποιούν ή αλληλεπιδρούν μέσω τεχνολογιών, γι' αυτό λάβετε υπόψη τα σχετικά με συμπεριφορές, χρόνους, συσκευές ή χώρους που χρησιμοποιούνται.

Όταν μοιράζετε και συζητάτε όρια με τα παιδιά σας:

- Να είστε ξεκάθαροι για το τι θέλετε, τις προσδοκίες σας και να είστε επίμονοι μέχρι να τηρηθεί.
- Εξήγησε γιατί. Δώστε σύντομα επιχειρήματα για να τα κατανοήσουν καλύτερα.
- Δώστε άμεσα αιτήματα σχετικά με τη συμπεριφορά, τη χρήση συσκευών ή τη διαχείριση τεχνολογιών.
- Δώστε έμφαση στα πιο σημαντικά θέματα ή ιδέες.
- Μην κατηγορείτε ή ντρέπεστε τα παιδιά σας. Κάντε τα να νιώθουν χρήσιμα και ικανά. Μπορεί να αισθάνονται απογοητευμένα, εκπαιδεύστε έτσι την ανοχή τους σε αυτό.
- Κάντε τα παιδιά σας να καταλάβουν ήρεμα γιατί ορίζετε αυτά τα όρια σε σχέση με την τεχνολογία και ότι είναι προς όφελός τους. Εάν είναι δυνατόν, φροντίστε να δώσετε το λόγο στα παιδιά σας για να εκφραστούν και γι' αυτό.
- Αφήστε τα παιδιά σας να επιλέξουν τους κανόνες γιατί ίσως βρουν εναλλακτικές λύσεις που θα μπορούσατε να θεωρήσετε κατάλληλες. Τα παιδιά θα αισθάνονται πιο ανοιχτά να συνεργαστούν και να συμφωνήσουν εάν μπορούν να συμμετάσχουν στη διαδικασία λήψης απόφασης. Αυτό θα κάνει επίσης τα παιδιά σας να αισθάνονται πιο σίγουρα, αγαπημένα και ανεξάρτητα.
- Να είστε συνεπείς στα όρια που έχετε ορίσει και των πράξεών σας (π.χ. ρύθμιση χρόνου οθόνης). Δοκιμάστε ότι τα κριτήριά σας για κάθε απόφαση είναι κατανοητά και μην τα αλλάζετε. Εάν τα παιδιά βλέπουν ότι αλλάζετε γνώμη, δεν θα καταλάβουν γιατί ορίζετε αυτό το όριο.

Εάν ορίζετε αυτά τα όρια με τον σύντροφό σας, βεβαιωθείτε ότι και οι δύο συμφωνείτε για το τι θα πείτε στα παιδιά σας αλλιώς θα λάβουν αντιφατικές και μπερδεμένες πληροφορίες. Είναι σημαντικό τα παιδιά να γνωρίζουν ότι και οι δύο έχετε καθορίσει αυτά τα όρια και θα τα παρακολουθούν.

● Εξερευνήστε επίσης με τα παιδιά σας τη στιγμή που λένε αποφασιστικά «όχι» ως δικαίωμα που σχετίζεται με καταστάσεις που θα μπορούσαν να τα επηρεάσουν με αρνητικό φυσικό ή συναισθηματικό τρόπο (π.χ. ένα παιδί ζητά από κάποιο άλλο στην παιδική χαρά να του δώσει το τηλέφωνό του με καθόλου ευγενικό τρόπο. Έχουν το δικαίωμα να πουν «όχι» ή να εναντιωθούν στους ενήλικες όταν γίνονται ακατάλληλες προτάσεις στο διαδίκτυο).



● Ορίστε προσδοκίες και όχι απειλές. Εάν προβλέπετε δύσκολες καταστάσεις που σχετίζονται με την τεχνολογία, πείτε στα παιδιά σας εκ των προτέρων τι περιμένετε από αυτά και γιατί. Δείξτε τους τι θα συνέβαινε εάν συμπεριφέρονται σωστά. Βεβαιωθείτε ότι έχετε ορίσει μια σαφή σχέση μεταξύ συμπεριφοράς και συνεπειών της (αρνητικές ή θετικές).

Παρ' όλα αυτά, προσπαθήστε μερικές φορές να είστε ευέλικτοι για να προσαρμόσετε τα καθορισμένα όριά σας σε συγκεκριμένες και ειδικές καταστάσεις, καθώς και στις απόψεις των παιδιών σας. Είναι πάντα καλό να εστιάζουμε στις προσδοκίες των παιδιών σε σχέση με τις ΤΠΕ, έτσι όλα τα θέματα που συζητούνται θεωρούνται ως σύμβαση μεταξύ των γονέων και των παιδιών και όχι μόνο ως απόφαση (παραχώρηση) που προέρχεται από τους γονείς.

Σημειώστε επίσης ότι η διεκδικητική ή αποφασιστική επικοινωνία θα σας βοηθήσει να κάνετε διάλογο, αλλά και να εισακουσθούν τα αιτήματα του άλλου λαμβάνοντας ακόμα και «όχι».

Η ενασχόληση με τις τεχνολογίες μας φέρνει στο επόμενο επίπεδο διαπραγμάτευσης και καθορισμού ορίων, καθώς κάθε μέρα πρέπει να αντιμετωπίζουμε την εμφάνιση νέων παιχνιδιών, συσκευών, εφαρμογών, κοινωνικών μέσων κ.λπ. που θα απαιτούν μια συνεχή ανακύκλωση των γνώσεων και των δεξιοτήτων μας. Δεν πρέπει να είμαστε ειδικοί, αλλά να προσπαθούμε να διασφαλίζουμε ότι η τεχνολογία δεν είναι εκτός

ελέγχου εντός των οικογενειών μας. Τα παιδιά πρέπει να καταλάβουν και να γνωρίζουν ότι η κατοχή συσκευών ή η χρήση τους δεν είναι υποχρεωτικό δικαίωμα, αλλά προνόμιο που μπορούν ευτυχώς να απολαύσουν. Ορισμένα πεδία στα οποία θα μπορούσαν να τεθούν όρια ή κανόνες σε σχέση με τη χρήση της τεχνολογίας μπορείτε να τα βρείτε στην [τρίτη εργαλειοθήκη για γονείς της GLAD](#) και σχετίζονται με θέματα όπως η ημερήσια διάρκεια χρήσης της οθόνης, καθορισμένος χώρος για χρήση συσκευών, περιεχόμενο εγκεκριμένο από γονείς κ.λπ.

6) Μοιραστείτε θετικά αποτελέσματα και συνέπειες, οικοδομήστε φιλία και αυτοπεποίθηση

Όταν εξηγήσετε τα όρια στα παιδιά σας για τη χρήση της τεχνολογίας, πρέπει να καταλάβουν ότι οι κανόνες θέτουν ένα υγιές πλαίσιο επικοινωνίας και ότι τα φροντίζετε ως γονείς. Πρέπει να γνωρίζουν ότι σχετίζονται με τις αποφάσεις που λαμβάνουν τα παιδιά και ότι εάν αντιβαίνουν σε αυτούς τους κανόνες ή τους σέβονται, η συμπεριφορά τους θα μπορούσε να έχει συγκεκριμένες συνέπειες. Μην ξεχνάτε ότι ο τελικός στόχος του καθορισμού των συνεπειών δεν πρέπει να είναι η ανταμοιβή ή η τιμωρία των παιδιών, αλλά η συμβολή στο ότι μαθαίνουν την αυτοπειθαρχία, τα αποθαρρύνουν από συγκεκριμένες συμπεριφορές και την προώθηση άλλων (στον φυσικό και ψηφιακό κόσμο).

Θυμηθείτε ότι οι συνέπειες πρέπει να είναι άμεσες για να τις συνδέσουν καλύτερα με μια συγκεκριμένη συμπεριφορά και να μην είναι πολύ

παρατεταμένες, καθώς μπορούν να χάσουν τη σημασία και την αποτελεσματικότητά τους με τα παιδιά. Μιλώντας για τις συνέπειες, οι γονείς τείνουν να χρησιμοποιούν δύο τύπους: θετικές και αρνητικές.

Θετικές συνέπειες: δείχνουν στα παιδιά μας ότι έχουν συμπεριφερθεί σωστά και κατάλληλα και ότι έχουν ακολουθήσει τις οδηγίες μας. Όταν συμβεί αυτό, ενισχύουν μια θετική συμπεριφορά και προωθούν τα παιδιά να την επαναλάβουν ξανά στο μέλλον. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε τότε τα παιδιά κάνουν τα πράγματα σωστά σύμφωνα με τις οδηγίες σας. Δεν αφορά την επιβράβευση του υλικού, αλλά την ενθάρρυνσή για περαιτέρω θετικές συμπεριφορές. Μερικά παραδείγματα θετικών συνεπειών θα μπορούσαν να είναι:

- Δείξτε τα οφέλη: ενημερώστε τα παιδιά ότι αυτό που κάνουν είναι θετικό για όλους (συμπεριλαμβανομένου εσάς) με τέτοιο τρόπο (π.χ. να μην προσβάλλετε άτομα στα κοινωνικά δίκτυα, ώστε να μην συμβάλλουν σε επιθέσεις εκφοβισμού).
- Αναγνώριση: τους επαινείτε και τους συγχαίρετε όταν τα πήγαν καλά (πχ. «Πραγματικά κάνατε καλή δουλειά», «Ήσασταν πολύ χρήσιμοι με...», «Μου άρεσε πολύ πώς...» κ.λπ.). Προσπαθήστε να τους επιβραβεύετε λεκτικά όταν κάνουν κάτι καλό (π.χ. σταματούν να χρησιμοποιούν μια συσκευή όταν έρθει η ώρα για ύπνο).
- Θετική προσοχή: δείξτε ζεστασιά, αγάπη και ενδιαφέρον

όταν χρησιμοποιούν ταυτόχρονα τεχνολογικές συσκευές και τις μοιράζονται (π.χ. χαμόγελο, αγκάλιασμα, ενθάρρυνσή τους, δείχνοντας ενδιαφέρον σε τα χόμπι τους, κ.λπ.).

- Απτές ανταμοιβές: τους προσφέρετε ένα προνόμιο ή επιπλέον δραστηριότητα που μπορούν να κάνουν (π.χ. να παρακολουθήσετε μια ταινία ή να πάτε έξω στην παιδική χαρά). Ορισμένες οικογένειες χρησιμοποιούν επίσης το μοντέλο της συμβολικής οικονομίας (Token Economy)

Αρνητικές επιπτώσεις: δείχνουν στα παιδιά σας ότι αυτό που έκαναν ή πώς χρησιμοποίησαν μια συσκευή δεν πρέπει να επαναληφθεί. Σχετίζονται με την πειθαρχία και δεν πρέπει να περιλαμβάνουν πρακτικές όπως φωνές ή χτύπημα που θα μπορούσαν να δημιουργήσουν περισσότερες αρνητικές επιπτώσεις στα παιδιά. Μερικά παραδείγματα αρνητικών συνεπειών θα μπορούσαν να είναι:

- Αποδοχή ευθύνης: τα παιδιά αναλαμβάνουν τις ευθύνες τους
- Χρονικό όριο: εάν δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν σωστά μια συσκευή, απομακρύνετε την από αυτά, έως ότου τα έχετε διδάξει, έχουν καταλάβει πώς να τη χρησιμοποιήσουν ή βρίσκονται σε ένα ήσυχο μέρος στο οποίο θα μπορούσαν να το χειριστούν ήσυχα.
- Αγνοώντας: να μην προσέχετε όταν έχουν ξεσπάσει λόγω απομάκρυνσης από μία συσκευή ή μη χρήσης της και απλά εξηγώντας τους γιατί συνέβη, ώστε το ζήτημα που το προκάλεσε να μην ξανασυμβεί στο μέλλον.

Και οι δύο τύποι συνεπειών έχουν διαφορετική προσέγγιση. Οι θετικές επιπτώσεις λειτουργούν προληπτικά, πράγμα που σημαίνει ότι παρακινούν τα παιδιά προς συγκεκριμένες συμπεριφορές. Οι αρνητικές επιπτώσεις λειτουργούν αντιδραστικά, πράγμα που σημαίνει ότι ανταποκρίνονται σε μια κακή συμπεριφορά των παιδιών σας που θέλετε να αλλάξουν. Ένας συνδυασμός και των δύο απαιτεί περισσότερο χρόνο για τη γονική διαμεσολάβηση κατά την ανατροφή των παιδιών και ανάλογα με κάθε κατάσταση. Παρ' όλα αυτά, παρατηρήστε ότι η εμφάνιση των θετικών συνεπειών εκ των προτέρων όχι μόνο θα ωφελήσει όλα τα εμπλεκόμενα μέρη και θα προωθήσει τις πιο ευτυχισμένες στιγμές που σχετίζονται με την τεχνολογία, αλλά και θα εκπαιδεύσει τα παιδιά σας να συνειδητοποιήσουν ότι μπορούν επίσης να έχουν τη δυνατότητα να μάθουν καινούργια πράγματα, τα οποία θα είναι χρήσιμα στην προσωπική τους ζωή, στην επαγγελματική σταδιοδρομία και στην αλληλεπίδραση τους σε ψηφιακά περιβάλλοντα.

Μεταβείτε στη δραστηριότητα:
Το άτομο στον καθρέφτη



Διαβάστε περισσότερα σχετικά με αυτό εδώ:

- Συγκρούσεις γονέων - παιδιών. Πώς επιλύονται ώστε να ενδυναμωθεί η σχέση.
- Οι συγκρούσεις στις οικογενειακές σχέσεις και οι τρόποι διαχείρισής τους
- 10 τρόποι για να αντιμετωπίσετε την επιθετικότητά του παιδιού
- Διαφορετικά στυλ επικοινωνίας - Quiz
- Πώς η συμπεριφορά των γονέων επηρεάζει την συμπεριφορά των παιδιών
- Αυτοαξιολόγηση χαρακτήρα - Quiz in English
- Διαχείριση συγκρούσεων και επικοινωνία - Χρήσιμες συμβουλές (σελίδα. 47)
- Οι αρνητικές επιπτώσεις της τιμωρίας στα παιδιά

2.5 Συμπέρασμα

Η ενασχόληση με τα παιδιά μας φέρνει τη διπλή πρόκληση της ενίσχυσης σχέσεων και συνεργασίας με άλλους, ενώ μας ζητά παράλληλα να διατηρήσουμε τον εαυτό μας ως το μοντέλο-πρότυπο. Η απόκτηση και η εφαρμογή των διαπροσωπικών ικανοτήτων μας θα μας βοηθήσουν να οικοδομήσουμε ισχυρότερες και υγιείς σχέσεις. Χάρη στην αποφασιστική επικοινωνία μπορούμε να εργαστούμε για την εξεύρεση κοινών συμφωνιών, συμβάλλοντας στην ενίσχυση των σχέσεων με τα παιδιά, καθώς και της φιλίας με τους άλλους, ενώ τα ενημερώνουμε για τις ανάγκες και τα συναισθήματά μας σχετικά με τη χρήση των ΤΠΕ. Θυμηθείτε ότι οι συγκρούσεις είναι φυσικές και συμβαίνουν επίσης μεταξύ ανθρώπων που αγαπούν ο ένας τον άλλον. Είναι απλά ο τρόπος που τις χειριζόμαστε. Κατανοώντας πώς τα παιδιά αισθάνονται, θα μας βοηθήσει και εμάς να εφαρμόσουμε προσεγγίσεις που έχουν ως στόχο την επίλυση του προβλήματος όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε συγκρούσεις που προκαλούνται από τη χρήση ή με τη χρήση της τεχνολογίας και θα τους δώσουμε τα απαραίτητα εφόδια για την μελλοντική τους προσωπική ανάπτυξη, ώστε να επιτύχουν τους στόχους τους. Την ίδια στιγμή επιτυγχάνουμε και εμείς ως γονείς τους στόχους γονεϊκής διαμεσολάβησης που έχουμε θέσει.



Δραστηριότητες

Δραστηριότητα

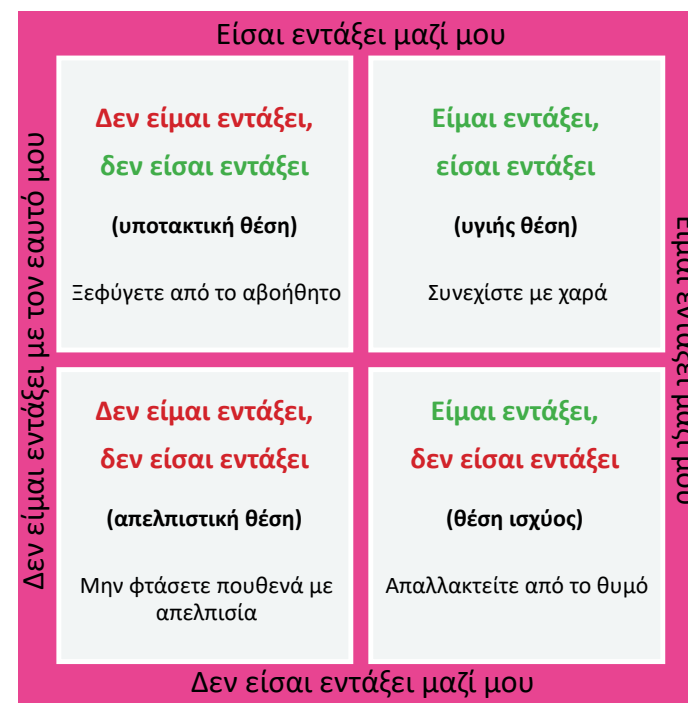


Επιμέρους θέμα: 2.1 (Πώς είμαι;)



Τίτλος: Κοιτάζοντας πού βρίσκεστε

Η Συναλλακτική Ανάλυση του Eric Berne είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για την κατανόηση των αντιδράσεων και της γενικής συμπεριφοράς μας σε ορισμένες περιπτώσεις. Στην περίπτωση των σχέσεων γονέα-παιδιού, μπορεί να βοηθήσει ως προς το γιατί η επικοινωνία επιτυγχάνει ή αποτυγχάνει σε κάποιες περιπτώσεις, εξετάζοντας τη θέση των εμπλεκόμενων μερών.



Για αυτήν τη δραστηριότητα, αφιερώστε λίγο χρόνο και σκεφτείτε 3-4 πρόσφατες καταστάσεις, όπου υπήρξε κακή επικοινωνία ή σύγκρουση με το παιδί / παιδιά σας, σύντροφο ή άλλο συνομήλικό σας. Εξετάστε το πλαίσιο για καθένα από τα εμπλεκόμενα πρόσωπα και έχοντας κατά νου το μοντέλο που παρουσιάζεται και εξηγείται στο κεφάλαιο 2.1 αυτής της εργαλειοθήκης, προσπαθήστε να προσδιορίσετε σε ποια κατάσταση βρισκόσασταν. Στη συνέχεια, παρατηρήστε πώς αντιδράτε και δείτε αν και σε ποιο βαθμό αυτό αντικατοπτρίζει τη θέση όλων.

Κατάσταση	Τοποθεσία? Ώρα? Ποιος ήταν εκεί; Τι έχει συμβεί;
Συγκείμενο/Πλαίσιο (προς εμένα)	Ποιες προηγούμενες ενέργειες στην κατάσταση επηρέασαν τη διάθεσή μου; Ποια ήταν τα συναισθήματά μου; Πώς είδα την κατάσταση; Πώς ήταν η αντίδραση και η συμπεριφορά μου; Τι είπα / απάντησα; κλπ.
Συγκείμενο/Πλαίσιο (προς τα παιδιά μου)	Ποια ήταν η κατάστασή τους; Τι έκαναν; Ποια συναισθήματα συμπεριφοράς βίωναν; Πώς αντέδρασαν; Τι είπαν/απάντησαν;; κλπ.
Θέση	Επιλέξτε ένα: Εγώ δεν είμαι εντάξει, αλλά τα παιδιά είναι εντάξει ή εγώ δεν είμαι εντάξει και δεν είναι ούτε τα παιδιά εντάξει ή εγώ είμαι εντάξει, αλλά τα παιδιά δεν είναι εντάξει ή εγώ είμαι εντάξει και είναι και τα παιδιά εντάξει.
Ένα βήμα παραπέρα	Πώς πρέπει να αλλάξει η κατάσταση ώστε όλα τα μέλη της οικογένειας να είναι "εντάξει"; Τι θα μπορούσα να κάνω; Τι να ζητήσω από τους άλλους να κάνουν; Τι θα έκανα διαφορετικά; κ.λπ.

Για παράδειγμα:

Κατάσταση: Την περασμένη Πέμπτη το απόγευμα, είχαμε έναν έντονο καυγά με τον 13χρονο γιο μου, ο οποίος αντί να μελετήσει για το τεστ μαθηματικών που είχε την επομένη μέρα, πέρασε όλο το απόγευμα παίζοντας βιντεοπαιχνίδια. Και οι δύο καταλήξαμε θυμωμένοι, απογοητευμένοι και εξαντλημένοι.

Συγκείμενο/πλαίσιο (προς εμένα): Είχα μόλις έρθει στο σπίτι μετά από μια πολύκουραστική μέρα στη δουλειά και με τρομερό πονοκέφαλο. Το να ανακαλύψω ότι ο γιος μου δεν είχε μελετήσει καθόλου με έκανε να αγχωθώ και να χάσω την υπομονή μου.

Συγκείμενο/πλαίσιο (των παιδιών μου): Είναι η δεύτερη εβδομάδα που έχει συνεχώς εξετάσεις και έχει αγχωθεί. Παλεύει λίγο με τα Μαθηματικά και όταν δεν τα καταφέρνει, απογοητεύεται. Μετά από το χαμηλό βαθμό που πήρε στην τελευταία εξέταση, πρέπει να μελετήσει ακόμα πιο πολύ για να βελτιώσει την βαθμολογία του. Επίσης, η εφηβεία είναι μια ιδιαίτερα δύσκολη ηλικία.

Θέση: “Εγώ δεν είμαι εντάξει, τα παιδιά μου δεν είναι εντάξει”

Ένα βήμα παραπέρα: Μπορώ να ελέγξω μαζί του αν είναι δυνατόν να δημιουργήσουμε μαζί ένα ημερολόγιο εργασίας για να διασφαλίσουμε ότι μελετάει καθημερινά, αλλά και ότι έχει ελεύθερο χρόνο για τον εαυτό του. Μπορώ να προσπαθήσω να χαλαρώσω λίγο πριν έρθω σπίτι και ίσως να εφαρμόσω κάποια δραστηριότητα ενσυνειδητότητας για να είμαι πιο ήρεμος/η όταν επιστρέψω στο σπίτι.

Εάν κάνετε αυτήν τη δραστηριότητα με έναν συνεργάτη ή σε μια μικρή ομάδα, μοιραστείτε την εμπειρία σας με τους συνομηλίκους σας. Βεβαιωθείτε ότι ακούτε ενεργά και ανταλλάσσετε σχόλια, ακόμη και μερικές ιδέες και ορθές πρακτικές.

Επιστροφή στο περιεχόμενο



Δραστηριότητα



Επιμέρους θέμα: 2.2 (Διαπροσωπικές ικανότητες)



Τίτλος: Το διαπροσωπικό μου προφίλ

Όπως έχετε δει στο κεφάλαιο 2.2 αυτής της εργαλειοθήκης, υπάρχουν διαφορετικές διαπροσωπικές δεξιότητες που πρέπει να αυτοαξιολογήσουμε και να προσπαθήσουμε να βελτιώσουμε για μία καλύτερη απόδοση γονεϊκής διαμεσολάβησης. Σύμφωνα με αυτό:

Βήμα 1: Χρησιμοποιείτε το υπόδειγμα που ακολουθεί για να αναλύσετε τον εαυτό σας σε αυτές τις δεξιότητες και να προσθέσετε άλλα στοιχεία που θεωρείτε απαραίτητα για την καλύτερη γονεϊκή μέριμνα ή ψηφιακή διαμεσολάβηση (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις τελευταίες γραμμές για να προσθέσετε επιπλέον ικανότητες που θεωρείτε):

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ενεργή ακρόαση										
Αποτελεσματικός συνομιλητής										
Ενσυναίσθηση										
Φροντίδα για τους άλλους										
Ομαδική εργασία										
Ηγετική ικανότητα										
Αυτοπεποίθηση/ Αποφασιστικότητα										
.....										
.....										

Βήμα 2: Μόλις ολοκληρώσετε το Βήμα 1, συμπληρώστε για την κάθε μία δεξιότητα ένα σύμβολο ή Χ σε χρώμα (π.χ. πράσινο) για να κατατάξετε από το ένα έως το δέκα (1 - χαμηλότερο και 10 - υψηλότερο) πόσο σημαντικές είναι αυτές οι ικανότητες για την ανατροφή των παιδιών και πόσο σημαντικές θα μπορούσαν να είναι όταν μεσολαβούμε με τα παιδιά μας.

Βήμα 3: Μόλις ολοκληρώσετε το Βήμα 2, ήρθε η ώρα να κατατάξετε τον εαυτό σας σε αυτές τις δεξιότητες/ικανότητες. Διαλέξτε ένα σύμβολο ή Χ σε χρώμα (π.χ. πορτοκαλί) για να κατατάξετε από το ένα έως το δέκα (1 - χαμηλότερο και 10 - υψηλότερο) πόσο καλοί είστε όταν εφαρμόζετε αυτές τις δεξιότητες. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε την υποστήριξη του συνεργάτη σας ή κάποιου που σας γνωρίζει καλά για να το κάνετε αυτό.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ενεργή ακρόαση							X		X	
Αποτελεσματικός συνομιλητής							X		X	
Ενσυναίσθηση								X	X	
Φροντίδα για τους άλλους						X	X			
Ομαδική εργασία						X	X			
Ηγετική ικανότητα								X		X
Δεξιότητες πληροφορικής					X		X			
Αυτοπεποίθηση/ Αποφασιστικότητα						X		X		
Σεβασμός								X	X	

Ο στόχος: X / Πού βρίσκομαι: X

Βήμα 4: Όταν έχετε και τις δύο βαθμολογίες, συνδέστε με μια πράσινη συνεχή γραμμή τα πράσινα σύμβολα και τα με μία πορτοκαλιά συνεχή γραμμή τα πορτοκαλιά σύμβολα. Αυτό θα σας επιτρέψει να δείτε πού μπορείτε να βελτιωθείτε περισσότερο, ποιες ικανότητες έχετε ήδη

(που δεν χρειάζεται να βελτιώσετε αλλά μπορείτε να τις εφαρμόσετε περισσότερο, όταν είστε με τα παιδιά σας), να λαμβάνετε αποφάσεις σχετικά με τον τρόπο που πρέπει να ενεργήσετε για να φτάσετε στην κορυφή της βαθμολογίας κ.λ.π. Είναι σημαντικό να είστε απόλυτα ειλικρινείς, όταν κάνετε αυτή την άσκηση, αφού κανείς δεν θα δει το αποτέλεσμα εκτός από εσάς, οπότε όσο πιο ειλικρινείς είστε, τόσο καλύτερα θα μάθετε τον εαυτό σας και θα ενισχύσετε τις δεξιότητές σας (επιστρέψτε στο περιεχόμενο αν θέλετε να μάθετε περισσότερα για αυτές τις δεξιότητες και να τις κατανοήσετε).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ενεργή ακρόαση							X		X	
Αποτελεσματικός συνομιλητής							X		X	
Ενσυναίσθηση								X	X	
Φροντίδα για τους άλλους						X	X			
Ομαδική εργασία						X	X			
Ηγετική ικανότητα								X	X	
Δεξιότητες πληροφορικής					X		X			
Αυτοπεποίθηση/ Αποφασιστικότητα						X		X		
Σεβασμός							X	X		

Ο στόχος: X / Πού βρίσκομαι: X

Επιστροφή στο περιεχόμενο



Δραστηριότητα



Επιμέρους θέμα: 2.3 (Αρχές θετικής γονεϊκότητας)



Τίτλος: Μια εβδομάδα θετικής γονεϊκότητας

Η θετική ανατροφή των παιδιών είναι κάτι που χρειάζεται συνεχής εκπαίδευση. Σύμφωνα με αυτό, προκαλέστε τον εαυτό σας να εφαρμόσετε τις αρχές της θετικής ανατροφής για μία εβδομάδα με τα παιδιά σας. Εφαρμόστε αυτές τις αρχές καθημερινά, για να δείτε πώς λειτουργούν σε κάθε πλαίσιο και κατάσταση που σχετίζεται με το σπίτι και τα παιδιά σας (ειδικότερα σε καταστάσεις που σχετίζονται με την τεχνολογία).

- Μην αγαπάτε μόνο τα παιδιά σας, πείτε τους το δυνατό!
- Παίξτε μαζί τους και διασκεδάστε (π.χ. παίξτε μαζί ένα παιχνίδι στον υπολογιστή, παρακολουθήστε ένα βίντεο μαζί κ.λπ.). Επίσης, παίξτε την εφαρμογή του GLAD μαζί τους και διασκεδάστε!
- Διαβάστε μαζί τους, επεξεργαστείτε ιστορίες, ρωτήστε τους τι συμβαίνει στην ιστορία ή τι σκέφτονται για τους χαρακτήρες κ.λπ.
- Ενθαρρύνετε τους και αναγνωρίστε τις επιτυχίες τους όταν

χρησιμοποιείτε την τεχνολογία και αντιληφθείτε ότι μαθαίνουν και μέσα από τα λάθη τους.

- Δείξτε τους ξεκάθαρα τι είναι σωστό ή λάθος και γιατί (ειδικά στον ψηφιακό κόσμο).
- Προσφέρετέ τους προστασία και ασφάλεια, όταν την χρειαστούν. Δείξτε τους ότι είστε διαθέσιμοι και πρόθυμοι να τους βοηθήσετε, εάν θέλουν να χρησιμοποιήσουν μια τεχνολογική συσκευή ή να σερφάρουν στο διαδίκτυο.

Εάν το προηγούμενο βήμα ήταν πολύ εύκολο για εσάς, μόλις το ολοκληρώσετε επισκεφτείτε το περιεχόμενο του κεφαλαίου σχετικά με τη θετική ανατροφή των παιδιών, προσπαθήστε να εφαρμόσετε τις έξι βασικές της αρχές του σε συγκεκριμένες καταστάσεις και γράψετε αυτό που κάνατε, ώστε να μπορείτε να δημιουργήσετε μια λίστα καλών πρακτικών θετικής γονεϊκής μέριμνας στο σπίτι:

Προσκόλληση και συνεχής υποστήριξη:

Σεβασμός:

Παραγωγικότητα:

Συναισθηματική ηγεσία:

Θετική πειθαρχία:

Διεκδικητικότητα/Αποφασιστικότητα:

Θυμηθείτε να ξεκουραστείτε και να απολαύσετε το χρόνο με τα παιδιά σας την 7η ημέρα και αναγνωρίστε την καλή δουλειά που έγινε. Το αξίζετε και εσείς και τα παιδιά σας!

Επιστροφή στο περιεχόμενο



Δραστηριότητα



Επιμέρους θέμα: 2.4 (Πώς μπορώ να αναπτύξω την αποφασιστικότητά μου;)



Τίτλος: Το άτομο στον καθρέφτη

Η δυναμικότητα ή αποφασιστικότητα, όπως και κάθε δεξιότητα, πρέπει να εκπαιδευτεί και να καλλιεργηθεί, για να ελέγχεται πλήρως και μπορεί να χρησιμοποιηθεί με φυσικό και αυτόματο τρόπο, όταν προκύπτει σύγκρουση.

Για να μπορέσετε να την εφαρμόσετε κατά τη γονεϊκή διαμεσολάβηση με τα παιδιά σας, προσπαθήστε κατά διαστήματα να εξασκηθείτε με τον εαυτό σας μπροστά από έναν καθρέφτη (μπορείτε επίσης να κάνετε αυτή την άσκηση με το ζευγάρι σας και να βοηθήσετε ο ένας τον άλλον να αναλύσετε την απόδοσή σας και να δείτε πώς να βελτιωθείτε). Με βάση αυτό:

1. Βρείτε μια ήσυχη στιγμή και χώρο για να εξασκηθείτε.
2. Εάν είναι δυνατόν, προσπαθήστε να το κάνετε αυτό μπροστά από έναν καθρέφτη ή ακόμα και να καταγράψετε ένα βίντεο με το τηλέφωνό σας. Αυτό είναι σημαντικό, ώστε να μπορείτε επίσης να δείτε τη γλώσσα του σώματός σας και να ανιχνεύσετε ασυνείδητες κινήσεις ή συμπεριφορές που θα μπορούσαν να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στη γονεϊκή διαμεσολάβησή σας.
3. Σκεφτείτε μια πραγματική κατάσταση που θέλετε να προσομοιώσετε και σχετίζεται με τη διαμεσολάβηση με τα παιδιά σας (π.χ. πώς να τους

πείτε να ελέγχουν το χρόνο που ξοδεύουν μπροστά από την οθόνη ή να μην επισκέπτονται ιστότοπους περιεχομένου ενηλίκων).

4. Ξεκινήστε αυτήν την πρακτική και προσπαθήστε κάνοντας μονόλογο να λύσετε την κατάσταση:

- Εξηγήστε ξεκάθαρα την κατάσταση.
- Εκφράστε τα συναισθήματά σας.
- Ορίστε ακριβείς οδηγίες και εναλλακτικές λύσεις. Καθορίστε όρια.
- Μοιραστείτε θετικά αποτελέσματα και συνέπειες. Δημιουργήστε.

5. Αναλύστε την απόδοσή σας και προσπαθήστε να βελτιωθείτε:

- Πώς ήταν η άσκηση;
- Σε ποιο στάδιο είχα περισσότερες δυσκολίες; Πώς θα μπορούσα να βελτιωθώ;
- Ποιο κομμάτι της δραστηριότητας ήταν εύκολο;
- Πώς ήταν η γλώσσα του σώματός μου, οι αντιδράσεις, ο τόνος της φωνής κ.λ.π.; Πρέπει να αλλάξω αυτά τα στοιχεία ή μπορώ να τα εκμεταλλευτώ για να υποστηρίξω τα επιχειρήματά μου; κλπ.

Παραλλαγή: Μετασχηματισμός! Εάν έχετε την ευκαιρία να συζητήσετε και να θέσετε αυτή την εργαλειοθήκη στην πράξη με άλλους γονείς σε μικρές ομάδες, μπορείτε να αναπτύξετε ένα σύντομο σενάριο, όπου υποστηρίζεται παθητική ή επιθετική ανατροφή των παιδιών. Μπορείτε να βασιστείτε στις δικές σας εμπειρίες όσο αφορά τα χαρακτηριστικά των στυλ γονεϊκής μέριμνας. Στη συνέχεια, παρουσιάστε το στην ομάδα σας δύο φορές. Την πρώτη φορά, οι συμμετέχοντες στην ομάδα σας παρακολουθούν, ώστε να εντοπίσουν τις λάθος συμπεριφορές. Τη δεύτερη φορά, θα πρέπει να παρέμβουν (χειροκροτώντας μία φορά ή λέγοντας “σταματήστε”) και παρεμβαίνοντας για να αλλάξουν τους διαλόγους ή να τροποποιήσουν τη γλώσσα του σώματος των “ηθοποιών”, ως μια προσπάθεια να μετατρέψουν το σενάριό σας για να ταιριάζουν με τα χαρακτηριστικά της δυναμικότητας/αποφασιστικότητας και θετικής ανατροφής των παιδιών.

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/>