



glad

*Guidance and Learning  
App for Adult Digital Education*

Ghid și Aplicație de învățare pentru  
educația digitală a adulților – GLAD  
**Relația cu copiii mei**

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?

●	<b>Introducere. De ce acest set de instrumente?</b>	1
●	<b>2.1 Cum ești? Statutul personal dintr-o conjunctură.</b>	2-3
●	<b>2.2 Competențe interpersonale (părinți-copii)</b>	4-7
●	<b>2.3 Diferite stiluri parentale și impactul acestora.</b>	8-12
	Principiile educației parentale pozitive	13-16
●	<b>2.4 Gestionarea conflictelor</b>	17-18
	Comunicare asertivă pentru soluționarea conflictelor	18-19
	Cum pot dezvolta o comunicare asertivă?	20-27
●	<b>2.5 Concluzie</b>	28
●	<b>Activitățile</b>	29-34
●	<b>Bibliografie</b>	35-37

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.

Setul de instrumente 2

## Relația cu copiii mei

După cum puteți explora în *primul set de instrumente pentru părinții GLAD*, conștiința noastră de sine și abilitățile intra-personale din noi înșine sunt esențiale pentru a gestiona în mod corespunzător situațiile pe care TIC le vor aduce între noi și copiii noștri. Pe lângă aceasta și revenind la definiția medierii parentale ca acțiunile întreprinse de părinți pentru a gestiona interacțiunea copiilor lor cu utilizarea tehnologiei, acest set de instrumente se va concentra asupra celui de-al doilea dintre cele trei elemente ale acestei relații: copiii noștri, și mai concret, cum să se ocupe de ei. Atunci când vorbim despre medierea

parentală, trebuie să ne ocupăm și de limitele și relațiile existente între părinți și copiii lor. Pentru a putea avea un comportament adecvat, părinții trebuie să fie în măsură să sublinieze orientări concrete pentru o utilizare sănătoasă a TIC, punând în practică competențele lor în ceea ce privește interacțiunile umane. În acest sens, în următoarele pagini vă vom arăta competențele și procesele care trebuie urmate pentru a stabili relații umane respectuoase, pentru a ne îmbunătăți modul de a ne raporta cu ceilalți și pentru a comunica eficient sau pentru a gestiona conflictele atunci când este necesar. Deci, să începem de la început.



## 2.1 Ce mai faci?



Pentru a dezvolta în mod corespunzător toate abilitățile pe care acest set de instrumente le va explora și știe cum să le folosească într-un mod mai adecvat, mai întâi trebuie să înțelegem cum suntem noi și ceilalți: Ok sau nu bine. A fi conștient de poziția fiecărei persoane aflate într-o situație implică găsirea celei mai bune abordări pentru a acționa pentru toată lumea și demonstrează asertivitatea, respectul și empatia cu ceilalți, permițând în același timp stabilirea de limite

atunci când este necesar (de exemplu, atunci când tratează copiii noștri și cum folosesc tehnologia). Faptul că se află într-o poziție identică și adecvată permite tuturor părților implicate în această situație să se simtă ascultate și să aibă capacitatea de a-și exprima preocupările, fiind totodată în măsură să își apere drepturile și interesele.

Putem folosi următorul model pentru a explica acest lucru:

		Te simți bine cu mine			
Nu mă simt bine cu mine	<p><b>Eu nu sunt bine, tu nu ești bine</b> (o poziție mai jos)</p> <p>Scapă de sentimentul de neajutorare</p>	<p><b>Sunt bine, ești bine</b> (poziție sănătoasă)</p> <p>Mergi mai departe cu zâmbetul pe buze</p>	Mă simt bine cu mine		
	<p><b>Eu nu sunt bine, tu nu ești bine</b> (poziția fără speranță)</p> <p>Nu ajungeți nicăieri dintr-o poziție fără speranță</p>	<p><b>Eu sunt bine, tu nu ești bine</b> (o poziție mai sus)</p> <p>Scapă de furie</p>			
		Nu te simți bine cu mine			

*Analiza tranzacțională alui Eric Berne*

● **Eu nu sunt OK, tu nu ești OK:** se întâmplă atunci când nimeni nu se simte bine într-o anumită situație. De exemplu, atunci când ne folosim de alții ca receptori ai sentimentelor noastre negative, ca un sac de box pentru a ne elibera (de exemplu, atunci când computerul nu funcționează și ne enervăm). Acestea au un impact negativ în timp ce noi rămânem nesatisfăcuți sau chiar mai rău din cauza amenințării arătate altora.

● **Nu sunt bine, tu ești bine.** acest lucru ne pune într-o poziție inferioară și ne reduce stima de sine. Alții ne pot încălca limitele și pot invada zona noastră de confort, iar noi vom evita să ne apărăm drepturile și interesele. Membrii de familie dominanți și restrictivi, profesorii stricți sau colegii agresivi online, printre alții, pot determina astfel de situații.

● **Sunt bine, tu nu ești bine.** este contrar scenariului anterior. Problema, în plus, este că a fi superiori ar putea fi uneori o senzație care ne poate acapar, făcându-ne să ne simțim mai importanți. Acest lucru face mai dificilă ieșirea din această poziție dacă nu ne concentrăm asupra situației și nu observăm această problemă. În aceste situații, tindem să evidențiem limitările altora, să devenim îngâmfați, narcisiști și să reacționăm cu furie și reacții negative în situațiile cu care avem de-a face (de exemplu, atunci când învățăm pe cineva să folosească un dispozitiv și facem mișto de lipsa sa de cunoștințe). Este o capcană, deoarece părinții prea autoritari sau restrictivi devin inconștienți de medierea lor parentală.

● **Sunt bine, ești în regulă.** „acesta este calea!”. Acesta este scenariul pe care ar trebui să încercăm să îl realizăm și în care toată lumea

se află la același nivel pentru a împărtăși, a discuta și ajunge la un acord, având în vedere interesele și nevoile tuturor celor implicați. Toată lumea este confortabilă și fericită, ceea ce face ca totul să se deruleze fără probleme și facilitează relațiile, găsirea de soluții și gestionarea conflictelor cu cooperarea și beneficii pentru toate părțile implicate.



Fiind conștienți de statutul nostru în fiecare situație și echilibrul dintre toate părțile implicate ne va aduce

beneficii în orice situație la nivel personal, familial și profesional. Acest lucru va face posibilă o relație adecvată cu copiii noștri, va conveni asupra regulilor de utilizare a TIC acasă și va stabili capacitatea noastră de mediere parentală, fiind în același timp în măsură să aplice ulterior competențele noastre interpersonale. Dar stai puțin, ce vrei să spui cu „competențe interpersonale”?

Du-te la exercițiu: Identificarea poziției în relația cu copilul



## 2.2 Abilitățile interpersonale (părinți – copii)



Competențele interpersonale sunt acele abilități care ne fac să interacționăm cu ceilalți, promovând în același timp relații benefice (la nivel de sănătate, fizic, online și/sau social). Nimeni nu trăiește într-o bulă în lumea actuală interconectată, iar relația cu oamenii

este o cale de zi cu zi pe care trebuie să o parcurgem într-un mod mai lin și mai plăcut pentru toți cei implicați. Aceste competențe ne permit să oferim și să primim feedback de la alții, să găsim acorduri, să gestionăm conflictele, să înțelegem alte nevoi și comportamente, să ne satisfacem așteptările etc. În acest sens, ele sunt esențiale acasă, deoarece copiii nu vin niciodată cu un manual de instrucțiuni, iar TIC uneori vin cu prea mult. De ce sunt aceste competențe atât de importante?

- Ele ne permit să lucrăm împreună cu alții, ceea ce te face mai eficient, profitând de cunoștințele, competențele și sprijinul altora.
- Acestea fac posibilă comunicarea adecvată, ceea ce reduce neînțelegerile, conflictele și favorizează relații mai prietenoase.
- Acestea reduc ciocnirile, care facilitează colaborarea cu ceilalți, stabilesc limite sau identifică acorduri (de exemplu, pe ecranele copiilor noștri).
- Acestea stabilesc relații sănătoase între oameni, ceea ce promovează o stare de spirit bună în ceea ce privește interacțiunea (față în față sau online) pe care o avem cu alții și derivă din experiențele pe care le putem bucura cu toții și de la care putem obține plăcere.

Multe sunt competențele interpersonale existente, dar vom evidenția aici principalele care sunt legate de medierea parentală, care se ocupă de copiii noștri și de utilizarea TIC:

● **Ascultare activă:** Aceasta înseamnă nu numai să auzim copiii noștri (sau alte persoane), ci să îi ascultăm cu adevărat și să procesăm ceea ce ne spun, oferindu-le cuvântul pentru a-și împărtăși în mod corespunzător preocupările și ideile. Urmați acești cinci pași pentru a o practica: Acordați atenție copilului dvs., arătați cu limbajul corpului că ascultați (de exemplu, zâmbind sau vă mișcați capul), dați feedback și asigurați-vă că înțelegeți (de exemplu, ce vreți să spuneți?), evitați întreruperea dacă nu a terminat expunerea unei idei și, în cele din urmă, oferiți un răspuns adecvat într-un mod asertiv, politicos și onest.

● **Să fie un comunicator eficient:** odată ce deveniți un ascultător angajat, lucrați, de asemenea, pe calea de a vă exprima. Gândiți-vă mai întâi la cuvintele pe care le alegeți atunci când transferați mesajele și selectați cele mai bune pentru a fi cât mai clare și concise posibil (ex. Ce expresii sau termeni copiii mei vor înțelege mai bine?). Asigurați-vă că vă exprimați liber și cu respect, dar nu sunteți dominați de emoțiile voastre. Fiți conștienți, de asemenea, de limbajul corpului, astfel încât merge cu mesajul pe care doriți să transferați. Acordați atenție altor semne nonverbale pentru a vedea dacă copiii dumneavoastră înțeleg sau modul în care cuvintele dvs.

îi afectează. Următoarele secțiuni ale acestui set de instrumente vă vor ajuta, de asemenea, să adăugați asertivitate relațiilor dvs. pentru a avea o comunicare mai eficientă atunci când implementați medierea parentală.



● **Empatie:** Este capacitatea de a înțelege emoțiile altora și de a identifica ceea ce ar putea simți în situații concrete. Este vorba de a ne pune în locul altora, de a ne imagina în această poziție și de a încerca să înțelegem punctele de vedere, sentimentele și reacțiile celorlalți la acest scenariu (Cum se simt copiii mei acum? De ce?).

● **Grija pentru alții:** Este capacitatea de a fi îngrijorat și de a arăta bunățate față de alți oameni. Oamenii grijulii oferă prudență și atenție protectoare altora într-un mod util și empatic. Ca totul, trebuie să li se dea copiilor noștri suma corespunzătoare, deoarece prea multă grijă ar putea însemna protecția lor și limitarea libertății lor, blocând în același timp dezvoltarea lor.



● **Munca în echipă:** Înseamnă să interacționezi cu alții din interiorul unui grup spre obiective și rezultate comune (de ex. tu, cuplul și copiii tăi). Membrii buni ai echipei (familiei) își oferă sprijin reciproc și încearcă să contribuie cât mai mult posibil, dar, în același timp, să dea cuvântul altora să facă propuneri și să colaboreze într-un mod echitabil, în funcție de competențele lor și de mediile lor diverse. Acest lucru este esențial în ceea ce privește medierea parentală, pe baza căreia cunoștințele privind diferite aspecte trebuie combinate cu experiența în materie de orientare și valori educative pe care fiecare membru al familiei le poate aduce la un nivel inferior sau superior. O echipă bună este, de asemenea, capabilă să fie mai eficientă în ceea ce privește soluționarea problemelor și luarea deciziilor datorită sumei tuturor calităților sale: „Să ne unim este începutul; este un progres să rămânem împreună; lucrul împreună este un succes.” Edward Everett Hale.

● **Leadership:** Este capacitatea de a-i ghida pe ceilalți și de a-și coordona eforturile în vederea atingerii unui obiectiv. În ceea ce privește medierea parentală, aceasta nu se aseamănă cu aplicarea autorității sau a puterii, ci cu viziunea de a pune oamenii pe primul loc atunci când trebuie finalizată o sarcină sau atunci când apare un conflict legat de TIC. Liderii buni în ceea ce privește comunicarea practicilor de mediere cu colegii și echipele lor, colectează și analizează feedback-ul lor, îi motivează, au o viziune pozitivă asupra situațiilor și încearcă să încurajeze creativitatea să găsească soluții

potrivite pentru toată lumea prin contribuțiile tuturor și participarea întregii familii.

Toate aceste abilități vă vor ajuta ca părinte să construiți și să păstrați relații cu copiii sau cu alți membri

ai familiei și să vă conectați în mod corespunzător cu aceștia. Combinația lor cu multe altele personale, cum ar fi flexibilitatea, răbdarea, motivația sau asertivitatea vă va permite să implementați mai bine strategiile de mediere parentală, precum și să gestionați acele conflicte care apar în mod natural atunci când avem de-a face cu alte persoane și tehnologii sau să stabiliți negocieri pentru a le rezolva.

Cu toate acestea, pe lângă abordarea emoțiilor noastre și a modului de stabilire a unor relații umane sănătoase, este important să se exploreze și mai mult ce se întâmplă atunci când „ceilalți” sunt copiii noștri. Aici, empatia deja menționată va avea un rol central, deoarece va trebui să depunem eforturi pentru a înțelege emoțiile copiilor noștri pentru a lua decizii mai bune și pentru a decide ce abordare a educației digitale dorim să aplicăm în fiecare moment sau cum să procedăm în beneficiul tuturor. Această combinație de măsuri pentru a avea grijă, interacționa, hrăni și crește copiii noștri este ceea ce am numi stilul nostru parental.

Du-te la exercițiu:  
Profilul meu interpersonal





***Citiți mai multe despre acest lucru aici:***

• *Ce este inteligența emoțională?*

• *Vrei să-ți îmbunătățești relația și comunicarea cu copilul?*

• *Ascultarea activă în relația cu copilul*

• *Conectarea empatică la nevoile emoționale ale copilului*

• *Ce este empatia și cum o poți dezvolta?*

## 2.3 Diferite stiluri parentale și impactul acestora




Înțelegem ca stiluri parentale diferitele strategii pe care le combinăm pentru a ne crește copiii și care pot influența, de asemenea, abordarea medierii parentale a fiecărui tată sau mamă. În funcție

de modul în care intenționăm să interacționăm și să ne creștem copiii în relație cu TIC (și alte probleme), putem face distincția între diferite tipuri de stiluri parentale care nu sunt exclusive pentru fiecare persoană și părinți, de obicei se combină de-a lungul educației copiilor lor. Uneori părinții le aplică într-un mod conștient, dar uneori o fac inconștient. În acest sens, este important să fim conștienți de avantajele și dezavantajele fiecăreia dintre aceste abordări pentru a identifica mai bine pe care le-am putea folosi cu înțelepciune în orice moment atunci când ne ocupăm de relația copiilor noștri și a TIC sau pe care ar trebui să le evităm, deoarece toate acestea ar putea aduce beneficii sau ar putea avea un efect diferit, în funcție de modul în care sunt realizate:

- **Părinții neimplicați:** acești părinți oferă un nivel ridicat de libertate copiilor și se lasă deoparte din calea lor (unii părinți o fac conștient și alții în mod inconștient atunci când nu știu ce să facă). Ele oferă puțină hrană și nu se folosește nicio disciplină, astfel încât copiii tind să facă ceea ce doresc cu dispozitive sau consumul TIC (în mod normal, din cauza lipsei de informații sau de îngrijire a părinților). Astfel, comunicarea și schimbul de informații între cele două părți sunt foarte slabe. Acest stil apare mai ales atunci când este vorba de TIC, deoarece cunoștințele copiilor sunt uneori mai importante cu privire la aspecte specifice, iar părinții nu se găsesc

capabili să facă față acestor tehnologii (ceea ce face copiii mai vulnerabili în lumea digitală).

Ce pot face dacă sunt blocat în acest stil atunci când am de-a face cu TIC?:



Un exemplu de părinte neimplicat în ceea ce privește medierea greșită ar fi să nu controlăm accesul copiilor noștri la dispozitivele disponibile acasă și să nu monitorizăm ce fac ei sau ce conținut vizitează. Nu există reguli privind utilizarea TIC acasă, partenerii nu intervin în ceea ce privește activitățile online ale copiilor și nu oferă sprijin pentru îndoielile sau problemele generate de tehnologie (sau nu creează căile potrivite pentru a beneficia în mod corespunzător de sprijin).

- a)** Împarte timpul cu copiii tăi. Discutați despre TIC, utilizați dispozitive cu acestea sau petreceți timp împreună online: implică-te. Jucați-vă cu ei, întrebați-i ce fac în timp ce joacă, roțiți dispozitivele etc.
- b)** Creșteți-vă comunicarea și încercați să vorbiți mai des despre orice problemă (de exemplu, cum sunt copiii dvs., ce au făcut astăzi în rețelele lor sociale sau în școală, ce jocuri pe calculator se joacă acum etc.).
- c)** Cere ajutor profesional. Nimeni nu are toate cheile pentru a fi părinte, așa că nu vă fie teamă să cereți sprijin din partea altora, cum ar fi profesorii, asistenții sociali, formatorii TIC sau persoanele cu experiență. Evaluați în primul rând fiabilitatea lor pentru a evita primirea de feedback greșit și comparați diferite puncte de vedere și surse de informații, dacă este posibil (practicați gândirea critică).



● **Părinții permisivi:** acești părinți se arată ca prieteni mai mult decât ca părinți. Astfel, normele pentru copii în domeniul TIC sunt limitate, iar părinții oferă o direcție sau o conducere limitate, oferindu-le copiilor posibilitatea de a găsi singuri probleme. Acest lucru a făcut comunicarea mult mai deschisă și bidirecțională, dar copiii tind să ia decizii singuri fără îndrumare, ceea ce le îngreunează auto-disciplina sau să le creeze un sentiment de izolare (față în față și online). Așteptările față de copii sunt reduse sau nu sunt stabilite de părinți care tind să fie mai calde.

Un exemplu de părinte permisiv în legătură cu medierea greșită ar fi cei care, chiar dacă sunt îngrijorați de bunăstarea copiilor atunci când utilizează TIC și au un control de bază asupra utilizării dispozitivelor acasă, au o singură abordare pentru fiecare copil/persoană (în loc de strategii adaptate) și preferă să accepte alegerile copiilor atunci când utilizează tehnologia pentru a evita confruntarea sau critica acestora. Acești părinți tind să fie mai receptivi decât exigenți.

Ce pot face dacă sunt blocat în acest stil atunci când am de-a face cu TIC?:

- a) Practică prin stabilirea unor limite progresiv rezonabile și a unor norme de punere în aplicare. Asigurați-vă că acestea sunt concise și motivul pentru care sunt stabilite clar pentru copiii dumneavoastră (de exemplu, spuneți copiilor ce informații sunt potrivite pentru încărcarea online și de ce nu trebuie să vorbească online cu străinii).
- b) Nu vă fie frică de a fi urât de către copilul dumneavoastră, ei vor înțelege dacă totul este explicat, țintă trebuie să fie de a ghida și de a le face în condiții de siguranță (în special online). Discutați deschis cu ei despre ceea ce vă așteptați de la ei atunci când utilizați dispozitive sau se comportă online.
- c) Exersează să fie modelul lor. Arată cu acțiunile tale ce ar trebui să facă și să le ofere exemple concrete și orientări cu privire la momentul și modul de utilizare a tehnologiei. Ei trebuie să te vadă ca pe un „conducător” pe care îl pot cere atunci când este nevoie de sprijin sau consiliere.

● **Părinții autoritari:** acești părinți evită în mod normal negocierea cu copiii și tind să folosească pedeapsa sau să stabilească o disciplină strictă. Lipsa medierii parentale și a flexibilității le face să stabilească norme stricte, care nu sunt pe deplin explicate copiilor, chiar dacă comunicarea este în mod normal într-un fel (părinții copiilor). Această lipsă de feedback din partea copiilor îi face pe acești părinți să aibă așteptări mari cu privire la îndeplinirea de către copiii lor a sarcinilor atribuite. De asemenea, ar putea reduce la minimum oportunitățile pe care copiii le au de a face față propriilor probleme, ceea ce le-ar putea reduce reziliența și hotărârea în viitor sau în alte domenii ale vieții.

Un exemplu de părinte autoritar în ceea ce privește medierea greșită ar fi acela de a avea reguli și limitări foarte mari privind utilizarea TIC, așteptând supunerea totală din partea copiilor, dar fără a se gândi la interesul, așteptările sau auto-disciplina lor (de exemplu, spunându-le exact ce conținut ar trebui să viziteze). Logica acestor reguli nu este, în mod normal, bine explicată copiilor, astfel încât copiii se confruntă cu pedepse fără a înțelege uneori de ce, în timp ce nu pot să își dezvolte propriile strategii de autocontrol și de disciplinare (de exemplu, fă-o pentru că am spus eu).

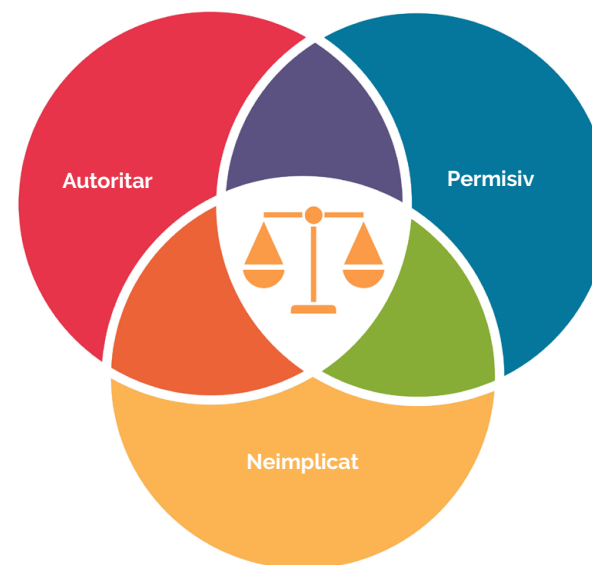
Ce pot face dacă sunt blocat în acest stil atunci când am de-a face cu TIC?:

- a) Investiți mai mult timp pentru a vorbi cu copiii dumneavoastră și fiți deschisi să evaluați limite sau limite în funcție de fiecare situație (întotdeauna menținând o anumită coerență între toate măsurile stabilite).
- b) Încercați ca copiii să aibă, de asemenea, o contribuție, să fie conștienți și să influențeze lucrurile pe care le fac și pe care le trăiesc.
- c) Validați ce fac sau propun copiii în mod corespunzător. Cu cât fac lucrurile mai bine atunci când utilizează TIC, cu atât este mai bine să le implice puțin câte puțin în procesele de luare a deciziilor (de exemplu, planificarea activităților familiei în timpul liber sau stabilirea de reguli pentru perioadele de timp în fața ecranului). Recunoaște eforturile lor.

Unii părinți tind să combine toate aceste abordări, chiar dacă ar putea genera rezultate diferite, după cum s-a văzut, încercând în același timp să evite exemplele negative menționate anterior și acest lucru s-ar putea întâmpla și el. Cu toate acestea, pentru a găsi cel mai bun stil, trebuie să acordăm atenție tuturor problemelor care ar putea afecta relația noastră cu copiii și tehnologia (de exemplu, doi părinți care folosesc stiluri diferite față de aceeași situație privind abuzul TIC de către un copil; influența colegilor de copii asupra comportamentului său online; modul în care un profesor antrenează copilul în școală cu privire la utilizarea internetului; etc.). Cu cât putem obține mai multe informații de la copil sau de la mediu, cu atât mai bine pentru a găsi cel mai potrivit mod de a proceda. Utilizați atenția pentru a analiza modul în care vă comportați și monitorizați interacțiunile cu copiii și tehnologia pentru a vă îmbunătăți în mod regulat strategiile de părinte și mediere pentru a vedea ce se potrivește mai bine cu ei.

După cum puteți vedea, nu există o formulă secretă pentru a găsi cel mai potrivit stil parental atunci când se ocupă de TIC, deci este interesant să găsiți o soluție intermediară care să poată întâlni împreună cele mai bune părți ale fiecăruia dintre modelele anterioare punând deoparte efectele negative indirecte pe care le-ar putea aduce. Vom numi această abordare: **Parenting Echilibrat (uneori este numit și părinte cu autoritate, de asemenea).**

După cum a spus by numele său, acei părinți care practică acest stil și încearcă să-l aplice la lor de mediere digitală tind să ofere o îngrijire echilibrată. Chiar dacă au stabilit așteptări mari pentru copii,



ei încearcă să le aibă complet clare în timp ce au, de asemenea, șansa de a avea o contribuție la ei. Pentru a face posibil acest lucru, comunicarea dintre cele două părți trebuie să fie regulată și adaptată la înțelegerea și capacitățile fiecărui copil. Astfel, disciplina și motivul pentru care este utilizată sunt înțelese de toată lumea, astfel încât copiii au tendința de a-și auto-reglementa utilizarea TIC și de a gândi singuri în conformitate cu orientările primite anterior de la părinți. Ca ghid, acești părinți îi fac pe copii să vadă că bagajul lor de viață mai lung le-a oferit experiența de care copiii pot și ar trebui să profite. Acest lucru deschide ușa copiilor să ceară, expunându-și punctele de vedere, să fie validați atunci când este necesar și părinților să vadă când pot da copiilor cuvântul să experimenteze, dar sub control și siguranță relativă. Bine, dar cum să obțineți un stil echilibrat de părinți și mediere? Folosiți părinți pozitivi.

## Principiile educației parentale pozitive

Chiar dacă nu trebuie să uităm niciodată îngrijirea părinților, așa cum s-a menționat deja în aceste capitole *și primul set de instrumente pentru părinții GLAD*, centrul parental este întotdeauna copilul. Acest lucru ne aduce la așa-numitele părinți pozitivi:


*Parenting-ul pozitiv este relația continuă dintre un părinte (părinți) și un copil sau copii, ce include îngrijirea, învățarea, orientarea, comunicarea și satisfacerea nevoilor unui copil în mod consecvent și necondiționat". (Seay et al., 2014, p. 207).*

Abordarea se bazează pe ideea că copiii se nasc buni, doresc să facă ceea ce trebuie și că părinții îi pot învăța fără a-și încălca stima de sine, spiritul și corectarea comportamentului lor greșit. Educația parentală pozitivă este o călătorie de-a lungul vieții axată pe diferite principii care trebuie aplicate și medierii noastre parentale și învățămintelor pe care ne dorim ca copiii noștri să le dobândească atunci când interacționează cu TIC:

• **Atașare și sprijin necondiționat:** este prima legătură cu copiii noștri. Ei trebuie să se simtă în siguranță atunci când avem grijă de ei, deoarece acest lucru va facilita respectarea orientărilor noastre și înțelegerea granițelor noastre (în lumea fizică și digitală). Ei trebuie să aibă încredere și că nu suntem împotriva lor, că nu îi vom dezamăgi și nu-i vom abandona în ciuda a ceea ce fac. Această siguranță le va oferi, de asemenea, posibilitatea de a se dezvolta și de a învăța în mod corespunzător, deschizând ușa pentru a beneficia de avantajele utilizării TIC. Cu cât ne asigurăm mai repede de această legătură, cu atât copiii mai buni vor construi relații cu noi, alții și vor evita viitoarele probleme comportamentale, deoarece copiii tind să-i mulțumească pe cei cu care se simt conectați (chiar dacă aceasta este o conexiune online).

• **Respect:** dacă doriți să primiți respect, arătați respect față de copiii voștri. Merită să primească un tratament adecvat din punct de vedere fizic, social și grijuliu. Trebuie să le respectăm demnitatea și să înțelegem că fiecare copil este diferit, astfel încât personalitatea sa unică trebuie, de asemenea, onorată în timpul procesului de învățare și trebuie luată în considerare atunci când decidem medierea parentală pe care o vom folosi cu el sau cu ea. Acest lucru nu trebuie confundat cu faptul de a fi „soft” sau „prea permisiv” cu TIC, ci doar de a le oferi copiilor propriul spațiu de explorare online, de a contribui la învățarea competențelor digitale și de a le recunoaște potențialul în acest domeniu (având grijă și de siguranța lor).





● **Proactivitate:** aceasta înseamnă a aborda o problemă potențială atunci când apar primele semne (prevenirea este mai bună decât vindecarea). Acest lucru nu înseamnă să reacționezi rapid, ci să răspundem controlându-ne, investind timpul necesar și fiind în măsură să planificăm cum să procedăm în fiecare situație sau să stabilim limite adecvate la timp. Multe probleme provin din lipsa de instrucțiuni pentru copii sau din reacțiile noastre impulsive atunci când apar conflicte legate de TIC. Astfel, încercați să fiți conectați cu copiii dumneavoastră și să utilizați timpul pe care îl petreceți cu ei pentru a monitoriza ceea ce fac online și pentru a detecta acele probleme care ar putea face să anticipați situații conflictuale cu tehnologia, care ar putea solicita să stabilească limite sau să le ofere orientări concrete cu privire la utilizarea lor.

● **Leadership empatic:** părinții trebuie să conducă dezvoltarea copiilor și să-și ghideze comportamentul online. Cu toate acestea, în ciuda acestui rol de conducere, putem arăta bunătate și empatie față de copiii noștri și nu intrăm în poziții opresive sau autoritare atunci când folosim TIC (sau în orice domeniu). Din nou, acest lucru nu trebuie confundat cu permisivitatea, este vorba despre exprimarea orientărilor noastre, dar încercarea de a asculta și de a înțelege cât de mult putem copiii noștri pentru a acoperi nevoile lor în interiorul limitelor pe care le-am putea stabili. Când copiii se simt înțeleși, ei sunt mai deschiși să accepte conducerea noastră și să vină pentru sfaturi.

● **Disciplină pozitivă:** departe de pedeapsă este legată de antrenamentul de rezolvare a problemelor. Copiii trebuie să dispună de competențele necesare pentru a face alegeri mai bune și pentru a corecta sau a învăța din greșelile lor atunci când se întâmplă (în special în lumea digitală asupra căreia uneori consecințele actelor nu sunt atât de ușor de perceput). Disciplină pozitivă înseamnă a învăța pe cineva cum să controleze impulsurile și comportamentele greșite, dar nu numai atunci când copilul face lucrurile greșite, de asemenea, pe momente pozitive pe care le-ar putea împărtăși pe care copiii pot înțelege cum să se comporte concentrându-se pe capacitățile lor și nu pe greșelile lor.

● **Asertivitate:** este o abilitate esențială care trebuie să fie instruită pentru a permite părinților și copiilor să comunice într-un mod eficient pentru a rezolva ciocnirile care apar în urma utilizării TIC. Aceasta consideră că trebuie să împărtășim în mod calm punctele noastre de vedere și să ne apărăm poziția în timp ce îi ascultăm pe ceilalți și nu le invadăm drepturile. Acest lucru înseamnă a respecta gândurile, sentimentele și convingerile altora, precum și ale noastre, să nu-și asume alte percepții sau să încerce să impună opiniile noastre asupra altora. Mai multe despre modul de aplicare a proceselor asertive vor fi explicate în continuare în secțiunile următoare ale acestui set de instrumente.

Observă, de asemenea, că, în ciuda faptului că se concentrează pe „părinți”, această abordare nu se referă numai la părinți și la medierea parentală, ci poate fi extinsă și la alți îngrijitori care sunt prezenți în relația cu copiii și tehnologia și contribuie la bunăstarea acestora (ex. rude mai în vârstă, frați sau surori, tutori legali etc.). De asemenea, aveți în vedere că relația cu copiii dvs. va evolua de-a lungul anilor, așa că nu vă fie frică să faceți schimbări sau să încercați lucruri noi pentru a vă adapta la situație și pentru a vă dezvolta strategiile de mediere parentală. Unele exerciții ușoare pe care le puteți practica împreună cu copiii dumneavoastră pentru a vă instrui părinții pozitivi în domeniul TIC ar putea fi:

Jucați-vă cu ei și distrați-vă (de exemplu, partajați un joc pe calculator, vizionați un videoclip împreună etc.).

Citește-le, comentează povești, întrebă-i ce se întâmplă în poveste sau ce cred ei despre personaje, etc. (folosind dispozitive sau cărți).

Încurajați-i și recunoașteți succesele lor atunci când utilizați tehnologia și vedeți că greșelile aduc, de asemenea, învățare.

Arătați-le clar ce este bine sau greșit și de ce (în special în lumea digitală).

Oferiți-le confort și protecție atunci când au nevoie de ea. Arată disponibilitatea în cazul în care au nevoie de tine pentru a utiliza un dispozitiv sau surf pe net.

Nu numai că-i iubești, spune-le și lor!

Pentru a face acest lucru posibil, identificați-vă stilul parental cât mai curând posibil și analizați-vă abordarea de mediere atunci când aveți de-a face cu copiii și TIC pentru a vă îmbunătăți. Observați că puteți aplica, de asemenea, sfaturile de atenție explicate pe [primul set de instrumente GLAD pentru părinți pentru](#) a analiza performanța dvs. și pentru a răspunde mai bine la orice situație. Fiind atenți la interacțiunea copiilor cu tehnologia vă va ajuta să vă concentrați asupra momentului prezent, să explorați spațiul pe care îl împărtășiți cu ei (fizic sau online), să vă opriți și să vă bucurați de ceea ce simțiți cu toate simțurile, să identificați mai bine cum să procedați etc. Aveți în vedere că puteți, de asemenea, să predați această atenție copiilor dvs., astfel încât aceștia să poată profita și de beneficiile pe care le-ar putea aduce acestora pe orice domeniu.

Pe lângă toate informațiile anterioare despre stilurile parentale și competențele interpersonale, restul acestui set de instrumente vă va oferi orientări suplimentare cu privire la modul de generare a canalelor adecvate pentru a pune totul în practică și de ce acestea sunt atât de esențiale pentru a governa relația cu copiii noștri sau pentru a interveni atunci când este necesar în mod corespunzător atunci când se utilizează TIC.

Du-te la exercițiu: O săptămână parenting pozitiv



***Citiți mai multe despre acest lucru aici:***

• *CE FEL DE PARINTE ESTI - CELE 4 STILURI PARENTALE*

• *Stiluri parentale si impactul asupra copiilor*

• *TEST - Ce tip de părinte ești?*

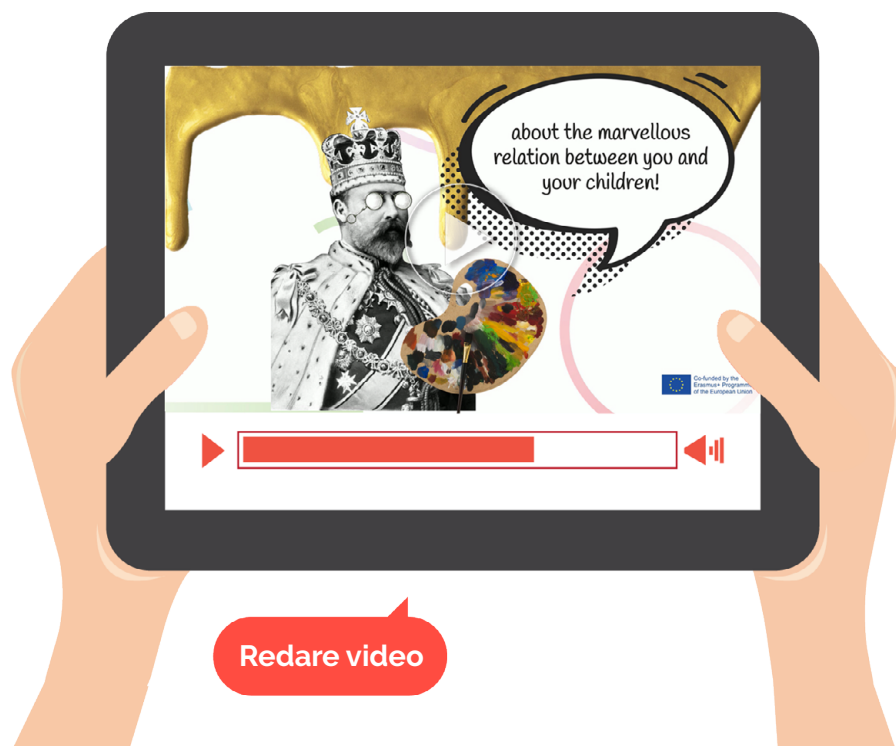
• *Iti dezvalui cele 3 secrete din parentingul pozitiv!*

• *Esti un parinte ocupat? 5 momente din zi cand poti sa practici mindfulness*

• *Patru capcane in care cad parintii*

• *Părinți, țineți cont de aceste șapte recomandări! Mesajul unui psiholog de la Harvard*

## 2.4 Gestionarea conflictelor



Una dintre problemele critice în practicarea părinților noștri este modul de a face față conflictelor care apar între membrii familiei. Este normal ca conflictele să se întâmple în familii, astfel încât scopul este de a învăța cum să le gestioneze și să înțeleagă ce

fel de practici trebuie să fie promovate într-o familie și ce trebuie evitat. Acest lucru este deosebit de important atunci când TIC intră în stadiu, deoarece o mediere restrictivă ar putea spori conflictul dintre părinți și copii în ceea ce privește utilizarea dispozitivelor. Contrar convingerilor populare, interacțiunile părinte-copil în cadrul platformelor de comunicare socială și promovarea utilizării în comun a dispozitivelor s-au dovedit a-și consolida relația prin reducerea conflictelor preexistente și prin promovarea apropierii dintre părinți și copiii mai mari.

AcAstfel, acum că acest set de instrumente ne-a arătat cum să stabilim medii de comunicare adecvate pentru medierea noastră, a definit abilitățile intra-personale necesare pentru relații adecvate și a explorat diferitele alternative parentale, este timpul să fuzionăm toate aceste informații pentru a ajunge la o comunicare adecvată și la gestionarea conflictelor cu copiii noștri atunci când avem de-a face cu TIC.

Limbajul oferă multe expresii care blochează compasiunea naturală, deoarece este supra-încărcat cu judecăți morale, comparații, pedepse, stârnind sentimente de vinovăție sau rușine etc. Având în vedere acest lucru și pornind de la presupunerea că abilitatea naturală a unei persoane este empatie față de alte persoane și față de ei înșiși, obiectivul nostru ar trebui să fie acela de a stabili

în familiile noastre o comunicare non-violentă, nemanipulativă, respectuoasă și eficientă. Acest lucru ne va ajuta să realizăm schimbări în procesul de gândire și să găsim soluții comune la ciocnirile care ar putea apărea în legătură cu tehnologia, observând fără a judeca, corelând sentimentele experimentate cu nevoile, împărtășind idei și formulați cereri concrete în loc de cereri.

Deci, cum pot părinții să se ocupe de copiii lor pentru a rezolva conflictele care apar (legate de tehnologie și orice problemă) într-un mod adecvat? Utilizarea comunicării asertive. Treci mai departe cu ea!

## Comunicare asertivă pentru soluționarea conflictelor

Asertivitatea nu numai că vă va ajuta să găsiți un echilibru între stilurile parentale în mediere și să vă asigurați că unul neadecvat este dominant, dar, de asemenea, vă va facilita comunicarea cu copiii, contribuind în același timp la consolidarea încrederii acestora și la obținerea de beneficii în multe niveluri de viață.

*Nu există nici o modalitate mai bună de a învăța copilul să fie asertiv decât să -i arăți cum să o facă.”— Deidre Parsons, scriitor părinte.*

Asertivitatea vă va permite, de asemenea, să disciplinați copiii, oferindu-le în același timp un sentiment de securitate și încredere, ceea ce reduce frustrarea și dezamăgirea copiilor în multe situații (și în multe domenii la vârsta adultă).

*Amintiți-vă: treaba ta este să stabilești limitele, nu să controlezi modul în care copilul se simte în legătură cu ele sau reacționează la ele. Așa că concentrează-te pe ceea ce poți controla – pe tine însuși și pe modul în care te comporți. Spune-i copilului tău că comportamentul lui nu o să-l ajute să obțină ce își dorește și pleacă mai departe.”*  
*Empowering Parents.com*

Unii părinți tind să se simtă prost în situația în care au de-a face cu tehnologia sau atunci când stabilesc restricții privind utilizarea dispozitivelor pentru copiii lor, de îndată ce văd reacțiile negative ale copiilor. Cu toate acestea, este important să ne amintim că, chiar dacă copiii ar putea fi supărați sau dezamăgiți de noi, totul îi va ajuta să învețe cum să facă față mâniei, frustrării și altor sentimente, făcându-i să fie mai maturi și mai echilibrați în viitor. În plus, dacă această aserțiune este transferată copiilor, veți putea obține un mediu de învățare la domiciliu în care relațiile ar putea fi consolidate

În timp ce copiii sunt formați pentru a face față provocărilor viitoare cu care s-ar putea confrunța în „lumea exterioară” și în cea digitală. Mulțumită tuturor acestor lucruri, relațiile dintre tine și copiii tăi vor



fi mai puternice. Ei vor observa că veți putea să le înțelegeți, să le oferiți îndrumări atunci când au de-a face cu tehnologia și să le sprijiniți atunci când este necesar. Acest lucru va promova faptul că aceștia respectă și mai mult sfatul dumneavoastră și sunt deschiși

să solicite acest lucru în fața obstacolelor cu care s-ar putea confrunța.

Beneficiile sau asertivitatea pentru copii și în legătură cu TIC:

- Ei se simt mai în siguranță odată ce normele sunt înțelese și văd părinții ca pe un sprijin suplimentar care îi pasă de ei spre beneficiul lor.
- Ei sunt capabili să stabilească bazele unei relații cu o altă persoană și să se bucure mai bine de beneficiile pe care le aduc relațiile umane (chiar dacă sunt online).
- Ei se simt ascultați, înțeleși și ca și opiniile lor le pasă.
- Ei sunt capabili să asculte și să ia în considerare punctele de vedere ale altora în timp ce sunt amabili și politicoși în răspunsul la acestea.
- Ele devin mai independente față de obstacolele viitoare și își consolidează capacitatea de a găsi soluții, dar și de a tolera frustrarea și de a învăța din eșec.
- Ei dobândesc abilități de rezolvare a problemelor și sunt mai capabili să ia decizii responsabile (online și offline).

## Cum pot dezvolta o comunicare asertivă?

Comunicarea fermă către gestionarea conflictelor este un proces care poate fi împărțit în șase etape sau etape care ar trebui urmate și finalizate atunci când apare o problemă legată de TIC:

- a) Găsește locul și momentul.**
- b) Revizuiți-vă stilul (agresiv, pasiv, asertiv).**
- c) Fii clar cu privire la situație.**
- d) Exprimați-vă sentimentele.**
- e) Setati instrucțiuni precise și prezentați alternative. Definiți limitele.**
- f) Împărtășiți rezultate pozitive și consecințe, construiți prietenia și încrederea.**

Să le vedem pe toate unul câte unul:

### a) Găsiți locul și momentul

Detectați acele momente sau momente în care aveți mai multe facilități pentru a fi asertiv și utilizați-le pentru a începe să vorbească cu copiii și să se ocupe de problema. Identificați, de asemenea, cei care nu sunt buni pentru acest lucru și practica pentru a le depăși sau pentru a găsi alte persoane pe care capacitatea dvs. de a fi asertiv este mai bună, astfel încât să poată fi aleși să se ocupe de copiii dvs. cu privire la probleme sensibile. Gândiți-vă, de asemenea, atunci când cel mai bun moment pentru cealaltă persoană este,

că sunteți singur (au intimitate), poate vorbi în liniște și au suficient timp pentru a menține o conversație completă.

### b) Revizuiți-vă stilul (agresiv, pasiv, asertiv)

A fi asertiv este punctul echilibrat dintre doi poli în care oamenii se deplasează între: pasivitate și agresivitate. Stilul nostru va depinde de situația, personalitatea, stima noastră etc., deci este important să fim conștienți de modul în care suntem și de a practica spre echilibrul menționat:

- Pasivă: acești oameni, de obicei, nu primesc ceea ce doresc. Ei preferă să satisfacă dorințele altora, mai degrabă decât să aibă grijă de propriile lor interese. Tind să simtă că sunt folosite și subevaluate. „O voi face, nu vreau să discut”, „Nu vă faceți griji cu privire la modul în care mă simt”.
- Agresivă: ei trebuie să obțină ceea ce doresc și când doresc, fără a lua în considerare interesele sau nevoile altora. Ei nu acordă atenție unor probleme precum stima de sine, așteptările sau integritatea altora. „O să faci ce vreau eu”, „Ascultă-mă și taci”, „Nu înțelegi”.
- Asertiv: acesta este punctul de mijloc. Acești oameni nu pot obține pe deplin ceea ce doresc, dar sunt capabili să lupte pentru interesele lor, menținându-și integritatea și respectul de sine. Comportamentul lor nu numai că îi protejează, ci ia în considerare și sentimentele, preocupările și așteptările altora, fără a le face rău, ceea ce reduce posibilitățile de conflict și facilitează ajungerea la acorduri comune care ar putea satisface toate părțile. „Cred că putem face și alte lucruri, cum rămâne cu...?”, „M-am simțit supărat când am auzit că nu pot...”.

Pasivă	Asertiv	Agresiv
Vorbește încet, slab sau nu este expresiv	Vorbește ferm, deschis și direct	Vorbește foarte zgomotos și tare
Îi este frică să vorbească	Transmite mesaje clare	Îi întrerupe pe ceilalți
„Prea drăguț”	Ton obișnuit, conversațional	Vorbește peste ceilalți
Umerii căzuți	Relaxat	Invadează spațiul personal al altora
Poziție încovoiată	Poziție deschisă	Poziție rigidă, tensionată
Evită contactul vizual	Contact vizual bun	Se uită fix la ceilalți
Neputincios	Puternic	Amenință
Pasiv	Activ	Atacă
Limite personale slabe sau inexistente	Limite sănătoase	Limite rigide
Stimă de sine scăzută	Încrezător	Luarea în considerare limitată a altora
Se izolează de grupuri	Participă în grupuri	Controlează grupurile
Mâini tremurătoare	Mâini relaxate și plăcute	Pumnii strânși

După cum vă puteți imagina, pentru a fi asertiv cu privire la medierea parentală trebuie să fie obiectivul de a ajunge, astfel cum putem identifica stilul nostru? Puteți acorda atenție diferitelor comportamente atunci când vorbiți cu copiii dumneavoastră despre tehnologie (sau orice problemă) și semne fizice pentru a vă ajuta în această sarcină. Aceste semne vă vor permite să vă identificați stilul, precum și pe cel al altora care ar trebui să fie luate în considerare atunci când vă ocupați de ele într-un mod sau altul (de exemplu,

dacă aveți de-a face cu o persoană pasivă, asigurați-vă că arată ce are nevoie și nu pune deoparte nevoile sale. Faceți contrariul cu o persoană agresivă, asigurați-vă că nu sunteți invadat și că sunteți ascultați).

### c) Oferă claritate cu privire la situație

Înainte de a începe o conversație pentru a găsi un acord dintr-un punct de vedere asertiv sau pentru a aborda un conflict care rezultă din utilizarea TIC și a dispozitivelor, trebuie să începeți prin a menționa acțiunile sau problemele concrete care s-au întâmplat și care au generat problema sau subiectul care urmează să fie discutat. Când faceți acest lucru, vă rugăm să vă amintiți:

- Nu fiți nervos înainte de acțiune, pentru a putea continua într-un mod rezonabil.
- Utilizați o voce încrezătoare și calmă pentru a comunica.
- Descrieți acțiunile sau episoadele specifice care s-au întâmplat, pe care le cunoașteți deja și de care cealaltă persoană sau copilul dumneavoastră sunt conștienți. Ar trebui să fie clar identificate de toată lumea (ex. „În această dimineață m-am dus în camera ta și te-am văzut folosind telefonul în loc să dormi”; „Te-am văzut uitându-te online la conținut pentru adulți”; sau “am fost să-mi caut telefonul și nu am fost în măsură să-l folosesc pentru că îl foloseai tu, fără să-mi ceri permisiunea”). Nu mințiți și nu faceți presupuneri despre lucruri de care nu sunteți în totalitate siguri că s-au întâmplat (sau întrebați mai întâi).



- Fii clar și folosește propoziții scurte.
- Nu folosiți percepția dumneavoastră subiectivă (de exemplu, „te-ai comportat greșit” sau „nu mi-a plăcut acel site”) pentru că și cealaltă persoană trebuie să înțeleagă care este problema (ex. Ce este în neregulă cu tine? Avem aceeași idee despre comportamentul „greșit”? De ce nu este ok acest site pentru mine? etc.).

#### d) Exprimați-vă sentimentele

După expunerea faptelor, discutați cu copilul și exprimați ceea ce simțiți (puteți practica în fața unei oglinzi dacă nu vă simțiți încrezător la început). Încercați să utilizați propoziții cu „Eu”, deoarece prin acestea nu dați vina pe ceilalți, judecând sau criticând, iar copilul nu se va simți atacat și nu va reacționa într-un mod defensiv: Mă simt ca și cum... Am observat... am crezut că...




Amintiți-vă că nu puteți controla sentimentele sau comportamentele altora (iar alții nu pot vedea în interiorul vostru), așa că încercați să vă ascultați propriul corp și mintea pentru a vă analiza și a împărtăși altora atunci când este necesar. De asemenea, aveți în vedere faptul că mesajele cu „Eu” pot fi utilizate pentru consolidarea pozitivă și pentru a arăta aprobarea: „Mi-a plăcut cum mi-ai oferit ajutorul cu acea tabletă. M-am simțit mai sigur și ascultat”.

Pe această temă, puteți da, de asemenea, cuvântul copiilor dvs. pentru a împărtăși ceea ce simt. Acest lucru este important deoarece, uneori, copiii nu sunt suficient de maturi pentru a face un pas înainte pentru a vorbi sau nu sunt încă în măsură să denumească sentimentele lor, ceea ce îi face să sufere și să se simtă frustrați. Ascultarea activă va fi esențială aici pentru a vă permite să identificați ceea ce simt și să oferiți un răspuns adecvat la declarațiile lor.

#### e) Setați instrucțiuni precise și oferiți variante. Stabiliți limitele.

Dacă este posibil, planificați instrucțiunile care trebuie date, înainte de a interveni sau legate de o problemă pe care ați putea să o anticipați. Acest lucru ne va ajuta să ne menținem în siguranță și în chestiunile legate de negociere, dacă acestea sunt utilizate într-un mod preventiv pentru a discuta despre un eveniment sau o acțiune viitoare. Încercați ca copiii dumneavoastră să fie conștienți de regulile de utilizare a tehnologiei pe care le-ați stabilit înainte și nu după ce a apărut problema. Acest lucru vă va oferi, de asemenea, spațiul pentru



a vedea reacțiile copiilor într-un scenariu controlat și pentru a face față reacțiilor negative (online sau offline) pe care le-ar putea avea în avans, sprijinindu-i pe management sau tratând aceste sentimente atunci când au de-a face cu tehnologia sau de alți utilizatori online.

Atunci când planificarea și prevenirea anterioare nu sunt posibile, după ce ați avut grijă de pașii a), b), c) și d), explicați copiilor limitele pe care le veți stabili pentru a evita ca un episod și o situație proastă să nu se mai întâmple. Există multe limite utile în lume care ne ajută să interacționăm cu ceilalți. Unele sunt fizice (ex. un semn de oprire) altele sunt emoționale (ex. zona noastră de confort care ne stabilește departe de lucrurile care ne-au rănit). Astfel, stabilirea și explorarea lor împreună cu copiii dumneavoastră în legătură cu TIC vor fi utile în multe scenarii pentru a promova respectul. Limitele sunt esențiale pentru copii pentru a atinge o maturitate socio-emoțională adecvată atunci când utilizează sau interacționează prin intermediul tehnologiei, astfel încât să le ia în considerare în legătură cu comportamentele, orele, dispozitivele sau spațiile utilizate.

Atunci când împărtășiți și discutați granițele cu copiii dvs.:

- Fii clar cu privire la ceea ce vrei, așteptările tale și să fie persistente până când este urmat.
- Explică de ce. Oferiți motive scurte și argumente scurte, astfel încât să fiți mai bine înțeleși.

- Stabiliți cerințe directe privind comportamentul, utilizarea dispozitivelor sau a tehnologiei.
- Pune-ți accentul pe cele mai importante probleme sau idei.
- Nu dați vina sau rușinea copiilor voștri, faceți-i să observe că sunt capabili să vă satisfacă cerințele dvs. atunci când utilizează TIC și ale altor persoane, cu care s-ar putea confrunta în viitor, în acest domeniu. S-ar putea să se simtă frustrați, așa că antrenează-le toleranța la asta.
- Asigurați-vă cu calm că copiii au înțeles de ce ați stabilit aceste limite în ceea ce privește tehnologia și explicați-le că este spre propriul lor beneficiu. Dacă este posibil, dați cuvântul copiilor voștri să se exprime și ei despre acest aspect.
- Permiteți-le copiilor dumneavoastră să aleagă și să ia decizii între alternative pe care le puteți considera adecvate și potrivite în cazul scenariilor online. Copiii se vor simți mai deschiși să coopereze și să ajungă la un acord dacă pot participa la procesul decizional. Acest lucru îi va face pe copiii tăi să se simtă mai încrezători, iubiți și independenți.
- Fiți consecvenți și coerenti cu limitele pe care le stabiliți și lucrurile pe care le faceți (de exemplu, setarea timpului în fața ecranului). Încercați ca criteriile dvs. pentru fiecare decizie să fie ușor de înțeles și să nu le schimbați, astfel încât copiii să vadă că vă răzgândiți. Ei nu vor înțelege de ce ați stabilit această limită. Dacă stabiliți aceste limite cu partenerul dvs., asigurați-vă că amândoi sunteți de acord cu ceea ce le veți spune copiilor sau că nu vor

primi informații contradictorii și confuze (ceea ce va face ca aceste orientări să nu fie fiabile). Este important ca copiii să fie conștienți de faptul că amândoi ați stabilit aceste limite și veți veghea la respectarea lor.

- Explorați, de asemenea, împreună cu copiii dvs., atunci când sunt gata să spună „nu” asertiv ca un drept legat de situații care i-ar putea afecta într-un mod fizic sau emoțional negativ (de exemplu, un copil cere altuia de pe terenul de joacă să-i dea telefonul într-un mod nepolitic). Aceștia pot avea dreptul de a spune „nu” sau de a se opune adulților atunci când se fac propuneri inadecvate online).

- Setați așteptări, nu amenințări. Dacă anticipați situații dificile legate de utilizarea tehnologiei, spuneți-le în prealabil copiilor dumneavoastră la ce vă așteptați de la ei și de ce. Arătați-le ce s-ar putea întâmpla dacă se comportă nepotrivit. Asigurați-vă că stabiliți o legătură clară între un comportament și consecințele lui (negative sau pozitive).



În ciuda tuturor acestor aspecte, încercați să fiți uneori flexibili pentru a vă adapta limitele stabilite la situațiile concrete și speciale, precum și la punctele de vedere ale copiilor dumneavoastră. Este întotdeauna bine să ne concentrăm asupra așteptărilor copiilor în ceea ce privește TIC, astfel încât toate subiectele discutate sunt privite ca un contract între părinți și copii și nu doar ca o decizie (concesiune) care vine de la părinți.

Observați că comunicarea asertivă vă va ajuta să stabiliți un dialog, dar și cererile celeilalte persoane ar trebui să fie ascultate și am putea obține chiar un „nu”. Uneori, atunci când se ocupă în special cu alți adulți nu vom obține exact ceea ce ne dorim, dar de cele mai multe ori veți primi o parte din petițiile dvs. și asigurați-vă, în același timp, că nu ați rănit sentimentele altora și că ați fost și respectați.

Adaptarea la tehnologie ne impune un nou nivel de negociere și de stabilire a limitelor, deoarece în fiecare zi trebuie să ne confruntăm cu apariția de noi jocuri, dispozitive, aplicații, rețele sociale etc. care ne vor cere o reciclare constantă a cunoștințelor și abilităților noastre. Nu trebuie să fim experți, ci să încercăm să ne asigurăm că tehnologia nu ne scapă de sub control în familia noastră. Copiii trebuie să înțeleagă și să fie conștienți de faptul că deținerea de dispozitive sau utilizarea acestora nu este un drept obligatoriu, ci un privilegiu de care se pot bucura, din fericire. Unele domenii în care ar putea fi stabilite limite sau norme în ceea ce privește

tehnologia pot fi găsite în cel de-al treilea set de instrumente GLAD pentru părinții și care se referă la timpul petrecut în fața ecranului în fiecare zi, locurile de utilizare a dispozitivelor, conținutul aprobat de părinți etc.

#### **f) Împărtășiți rezultatele și arătați consecințele, construiți o relație de prietenie și încredere**

Atunci când explică limitele pentru copiii dumneavoastră pe utilizarea ITC, ei trebuie să înțeleagă că regulile stabilesc un spațiu mai sănătos pentru toată lumea și că aveți grijă de ei în calitate de părinți. Aceștia trebuie să fie conștienți de faptul că sunt legate de deciziile pe care le iau copiii și că, în cazul în care încalcă aceste norme sau le respectă, comportamentul lor ar putea avea consecințe concrete. Nu uitați că scopul final al stabilirii consecințelor nu ar trebui să fie recompensarea sau pedepsirea copiilor, ci să contribuie la învățarea autodiscipliniei, la descurajarea comportamentelor concrete și la promovarea altora (în lumea fizică și digitală).

Amintiți-vă că consecințele ar trebui să fie imediate pentru a le lega mai bine de un comportament concret și nu prea prelungite, deoarece își pot pierde sensul și eficacitatea cu copiii. Vorbind despre consecințe, părinții tind să folosească două tipuri: pozitiv și negativ:

**a) Consecințe pozitive:** ei arată copiilor noștri că s-au comportat cum trebuie și au urmat instrucțiunile noastre. Atunci când se întâmplă acest lucru, ele consolidează un comportament și promovează repetarea acestuia de către copii în viitor. Este important să se recunoască atunci când copiii fac lucrurile în mod corespunzător în conformitate cu orientările dumneavoastră. Nu este vorba despre recompensarea materială, ci despre încurajarea acestora să meargă mai departe cu aceste comportamente pozitive. Câteva exemple de consecințe pozitive ar putea fi:

- Arătați beneficiile: sensibilizați copiii cu privire la modul în care ceea ce fac este pozitiv pentru toată lumea (inclusiv pentru dvs.) într-un astfel de mod (de exemplu, să nu insulte oamenii pe rețelele sociale, astfel încât aceștia să nu contribuie la atacurile agresive).
- Recunoaștere: îi lăudați și îi felicitați când s-au descurcat bine (de exemplu, „Ați făcut o treabă bună”, „Ați fost de mare ajutor cu...”, „mi-a plăcut cu adevărat cum...” etc.). Încercați să le prindeți atunci când faceți ceva bun și nu așteptați până când vă spun, astfel încât să se poată simți prețuiți (de exemplu, se opresc să folosească un dispozitiv atunci când vine timpul pentru a merge la culcare).
- Atenție pozitivă: răspundeți copiilor cu căldură, dragoste și interes atunci când utilizați tehnologia (de exemplu, zâmbiți-le, îmbrățișați-i, încurajându-i, manifestând interes pentru hobby-urile lor etc.).

- Recompense tangibile: oferiți-le un beneficiu sau o activitate relaxantă suplimentară la care pot lua parte (de exemplu, vizionați un film sau ieșiți afară la locul de joacă). Unele familii utilizează, de asemenea, modelele Token Economy pentru a practica aceste recompense tangibile în legătură cu TIC.

**b) Consecințe negative:** arată-le copiilor tăi că ceea ce au făcut sau modul în care au folosit un dispozitiv nu ar trebui repetat. Acestea sunt legate de disciplină și nu ar trebui să implice practici precum țipetele sau bătăile la fund, ce ar putea genera mai multe efecte negative asupra copiilor. Câteva exemple de consecințe negative ar putea fi:

- Asumarea responsabilității: copiii răspund de rezultatele acțiunilor lor (de exemplu, dacă murdăresc un ecran, ar trebui să-l curețe).
- Pauză: dacă nu sunt capabili să utilizeze un dispozitiv în mod corespunzător, scoateți-l din mâinile lor până când nu le-ați învățat, au înțeles cum să-l folosească sau se află într-un spațiu calm pe care l-ar putea manipula în liniște.
- Ignorând: nu acordă atenție atunci când au un acces de furie din cauza scoaterea sau nu utilizarea unui dispozitiv și doar explicându-le de ce pensionarea sa întâmplat, astfel încât problema declanșatoare nu se întâmplă din nou în viitor.

Ambele tipuri de consecințe au o abordare diferită. Cele pozitive sunt proactive, ceea ce înseamnă că îi motivează pe copii să adopte comportamente concrete. Cele negative sunt reactive, ceea ce înseamnă că răspund la un comportament greșit al copiilor tăi pe care vrei să-l schimbe. O combinație a ambelor este cea mai mare parte a timpului necesar medierii parentale atunci când creștem copiii noștri și depinde de fiecare situație. În ciuda acestui fapt, observați că demonstrarea consecințelor pozitive în avans nu numai că va aduce beneficii tuturor părților implicate și va promova momente mai fericite legate de utilizarea tehnologiei, ci va și instrui copiii să realizeze că pot avea, de asemenea, potențialul de a face lucruri bune, care ar putea fi foarte utile pentru ei în viața lor personală, în carierele profesionale și în mediile digitale.

Du-te la exercițiu: Persoana din oglindă >

***Citiți mai multe despre acest lucru aici:***

- Cum folosim conflictele în beneficiul relației părinte-copil*
- Tipurile de conflicte dintre parinti si copii*
- Lectoratele cu părinții-cale spre educarea copiilor*
- Monstrul culorilor*
- Comunicarea asertivă*
- Ce înseamnă să fii asertiv ?*
- Comunicare și conflict*
- O alternativă viabilă a pedepselor: consecințele logice și naturale*
- Copii educați prin recompense? 3 argumente împotriva modelului „Fă așa și primești asta”*

## 2.5 Concluzii

Abordarea cu copiii noștri aduce dubla provocare de a încuraja relațiile și cooperarea cu ceilalți, cerându-ne în același timp să păstrăm modelul nostru de ghiduri și educatori pentru ei. Dobândirea și punerea în practică a competențelor noastre interpersonale ne vor ajuta să construim relații mai puternice și sănătoase, oferind căldură și structură în interacțiunile cu acestea și acțiunile noastre de mediere parentală. Datorită comunicării asertive, putem depune eforturi pentru a găsi acorduri comune, contribuind la consolidarea relațiilor cu copiii, precum și la prietenia cu ceilalți, făcându-i totodată conștienți de nevoile și sentimentele noastre cu privire la utilizarea TIC. Amintiți-vă că conflictele sunt naturale și, de asemenea, se întâmplă între oameni care se iubesc, este doar despre rezolvarea lor în modul cel mai potrivit pentru toată lumea. Înțelegerea modului în care copiii simt și gândesc, ne va ajuta să aplicăm împreună cu ei o abordare de rezolvare a problemelor atunci când au de a face cu tehnologia sau dispozitivele, mai degrabă decât una punitivă care le va oferi modele de comportament de sine stătător, contribuind în același timp la atingerea obiectivelor noastre pe termen lung în materie de părinți și mediere.



# Activitățile

## Activitate



**Subtema:** 2.1 (Ce mai faci?)



**Titlu:** Identificarea poziției în relația cu copilul

Analiza tranzacțională a lui Eric Berne este un instrument util pentru a înțelege reacțiile și comportamentul nostru general în anumite situații. În cazul relațiilor părinte-copil, aceasta ar putea contribui la clarificarea motivelor pentru care comunicarea reușește sau eșuează, analizând poziția părților implicate.



Pentru acest exercițiu, opriți-vă un moment și aduceți-vă aminte de 3-4 situații recente în care a existat o eroare de comunicare sau un conflict cu copilul/copiii, partenerul sau cu o altă persoană. Luați în considerare contextul pentru fiecare dintre persoanele implicate și având în vedere modelul prezentat și explicat în capitolul 2.1 din acest set de instrumente, încercați să identificați situația în care ați fost. Apoi, cu compasiune și fără judecată, observă cum ai reacționat și vezi dacă și în ce măsură reflectă poziția tuturor.



Situația	Descrieți locul! Descrieți momentul de timp! Descrieți persoanele care au fost acolo! Ce s-a întâmplat?
Contextul meu	Ce acțiuni anterioare situației mi-au afectat starea de spirit? Care au fost sentimentele mele? Cum am văzut situația? Care a fost reacția și comportamentul meu? Ce am spus/răspuns? etc.
Contextul copiilor mei	Care a fost situația lor? Ce făceau? Ce sentimente/comportamente au simțit/manifestat? Care au fost reacțiile lor? Ce-au spus/răspuns? etc.
Poziție inițială	Alegeți unul: Eu nu sunt echilibrat (OK) dar ei sunt, Eu nu sunt echilibrat și ei nu sunt echilibrați, Eu sunt echilibrat dar ei nu sunt echilibrați, eu sunt echilibrat și ei sunt echilibrați.
Un pas mai departe	Cum ar trebui să se schimbe situația astfel încât toate părțile să fie în echilibru (OK)? Ce aș putea să fac? Ce să le cer celorlalți să facă? Ce ai face diferit? etc.

### De exemplu:

**Situația:** Joia trecută după-amiază, ne-am certat puternic cu fiul nostru de 13 ani care, în loc să studieze pentru testul de matematică pe care l-a avut a doua zi, și-a petrecut toată după-amiaza jucând jocuri video. Amândoi am ajuns supărați, frustrați și extenuați.

**Contextul meu:** Tocmai ajusesem acasă după o zi lungă și obositoare de muncă având pe deasupra o durere puternică de cap. Aflarea faptului că fiul meu nu a studiat deloc m-a făcut să mă stresez și să-mi pierd răbdarea.

**Contextul copiilor mei:** Este a doua săptămână plină de teste și a fost stresat în ultima vreme. El are câteva probleme la matematică și atunci când el nu se descurcă, el devine frustrat. După ce a obținut o notă destul de scăzută în ultimul test, el va trebui să studieze chiar mai intens pentru a o compensa. De asemenea, adolescența este o vârstă deosebit de dificilă.

**Poziție inițială:** „Nu sunt bine; nu ești în regulă”

**Un pas mai departe:** Pot planifica împreună cu el un calendar de lucru pentru a ne asigura că studiază, dar și că are timp liber să se deconecteze; Aș putea încerca să mă relaxez mai mult înainte de a veni acasă și ar putea să fac și unele tehnici de mindfulness în drum spre casă să mă relaxez etc.

**Position:** “I am not ok; you are not ok”

Dacă faceți această activitate cu un partener sau într-un grup mic, împărtășiți-vă experiența cu colegii dumneavoastră. Asigurați-vă că ascultați în mod activ și faceți schimb de feedback și chiar de idei și bune practici.

Întoarce-te la conținut



## Activitate



**Subtema:** 2.2 (Competențe interpersonale)



**Titlu:** Profilul meu interpersonal

După cum ați văzut în capitolul 2.2 al acestui set de instrumente, există diferite abilități interpersonale pe care ar trebui să le autoevaluăm și să încercăm să le îmbunătățim pentru a asigura o mediere parentală optimă. Pentru a face asta, parcurgeți următorii pași:

**Pasul 1:** Utilizați următorul șablon pentru a vă analiza aceste abilități și pentru a adăuga altele pe care le considerați esențiale pentru o bună mediere parentală sau digitală (puteți utiliza ultimele rânduri pentru a adăuga competențele suplimentare considerate):

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ascultător activ										
Comunicator eficient										
Empatic										
Grija pentru alții										
Munca în echipă										
Abilități de lider										
.....										
.....										
.....										

**Pasul 2:** Odată ce aveți șablonul, utilizați un simbol sau un X într-o culoare (de exemplu, verde) pentru a clasifica de la unu la zece (cel mai mic și 10 – cel mai mare) cât de importante sunt aceste competențe pentru părinți în activitatea de mediere digitală pe care o facem cu copiii noștri.

**Pasul 3:** Odată ce vă stabiliți scorul ideal, vă rugăm să vă acordați un scor personal privind aceste abilități. Utilizați un simbol sau un X într-o culoare diferită de prima (ex. portocaliu) pentru a stabili de la unu la zece (cel mai mic și 10 – cel mai mare) cât de bun sunteți pe fiecare din ele. De asemenea, puteți solicita sprijinul partenerului dvs. sau al unei persoane care vă cunoaște bine pentru a face acest lucru.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ascultător activ							X		X	
Comunicator eficient							X		X	
Empatic								X	X	
Grija pentru alții						X	X			
Munca în echipă						X	X			
Abilități de lider								X		X
Competențe în domeniul TIC					X		X			
Assertiveness						X		X		
Respect							X		X	

Obiectivul: X / Unde mă aflu: X

**Pasul 4:** Finalizând ambele scoruri, legați simbolurile verzi cu o linie verde și cele portocalii cu o linie portocalie. Acest lucru va permite să vedeți unde vă puteți îmbunătăți mai mult, ce competențe ați putea avea deja (pe care nu trebuie să le îmbunătățiți și de care puteți profita mai mult atunci când sunteți cu copiii dvs.), să luați decizii cu privire la acțiunile pe care le-ați putea face pentru a ajunge la scorul de top etc. Fiți sinceri când faceți acest exercițiu, nimeni nu va vedea rezultatul în afară de dvs., astfel încât cu cât sunteți mai sincer, cu atât mai bine veți învăța și vă veți consolida abilitățile (du-te înapoi la conținut dacă dorești să afli mai multe despre aceste abilități și să le înțelegi).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ascultător activ							X		X	
Comunicator eficient							X		X	
Empatic								X	X	
Grija pentru alții						X	X			
Munca în echipă						X	X			
Abilități de lider								X		X
Competențe în domeniul TIC					X		X			
Asertivitate						X		X		
Respect								X	X	

Obiectivul: X / Unde mă aflu: X

Întoarce-te la conținut



## Activitate



**Subtema:** 2.3 (Principii de educație parentală pozitivă)



**Titlu:** O săptămână parenting pozitiv

Parentingul pozitiv trebuie instruit. Pentru a obține asta, străduiți-vă să aplicați timp de o săptămână cel puțin unul dintre principiile sale cu copiii dumneavoastră. Aplicați-le în fiecare zi pentru a vedea cum funcționează în fiecare context și situație legată de casa dumneavoastră și de copii, după preferințe (în special cele legate de TIC).

- Iubiți-vă copii dar și spuneți-le-o cu voce tare!
- Jucați-vă cu ei și distrați-vă (de exemplu, jucați-vă cu ei un joc pe calculator, vizionați un videoclip împreună etc.). Jucați-vă aplicația GLAD împreună cu ei și distrați-vă!
- Citiți-le, comentați împreună poveștile, întrebați-i ce se întâmplă în poveste sau ce cred ei despre personaje, etc. (folosind instrumente sau cărți).
- Încurajați-i și recunoașteți-le succesele atunci când utilizează instrumente digitale și vedeți că greșelile aduc, de asemenea, oportunități de învățare.

- Arătați-le clar ce este bine sau greșit și de ce (în special în lumea digitală).
- Oferiți-le confort și protecție atunci când au nevoie de acestea. Arătați-le disponibilitate în cazul în care au nevoie pentru a utiliza un dispozitiv sau pentru a naviga pe net.

Dacă pasul anterior a fost prea ușor pentru dumneavoastră, odată ce îl finalizați, mergeți la capitolului despre creșterea pozitivă, încercați să aplicați cele șase principii de bază pe situații concrete și scrieți ceea ce ați făcut, astfel încât să puteți genera o listă de bune practici de educație parentală pozitivă la domiciliu:

Atașament și sprijin necondiționat:

Respect:

Proactivitate:

Leadership empatic:

Disciplina pozitivă:

Asertivitate:

Amintiți-vă, în ziua a 7-a, odihniți-vă și bucurați-vă de timpul petrecut cu copiii voștri, recunoașteți munca bună făcută pentru că o meritați!

Întoarce-te la conținut



## Activitate



**Subtema:** 2.4 (Cum pot dezvolta comunicarea mea asertivă?)



**Titlu:** Persoana din oglindă

Asertivitatea, ca orice abilitate, trebuie să fie instruită pentru a fi complet controlată și pentru a avea capacitatea de a o utiliza în mod natural și automat atunci când apare un conflict.

Pentru a putea să o utilizați atunci când lucrați cu copiii, încercați să o practicați din când în când cu dvs. în fața unei oglinzi (puteți, de asemenea, să faceți acest exercițiu împreună cu partenerul și să vă ajutați reciproc să vă analizați performanța, identificând moduri de îmbunătățire). Conform celor de mai sus:

- a) Găsiți un moment liniștit și spațiu pentru a exersa.
- b) Dacă este posibil, încercați să faceți acest lucru în fața unei oglinzi sau chiar să înregistrați un videoclip cu telefonul. Acest lucru este important, pentru a vă putea observa, de asemenea, limbajul corpului și să detectați mișcări sau comportamente inconștiente care ar putea avea un impact negativ asupra medierii.
- c) Gândiți-vă la o situație reală pe care doriți să o simulați legată de medierea cu copiii dvs. (de exemplu, cum să le spuneți să își controleze timpul de ecran sau să nu vizitați site-uri având conținut pentru adulți).

d) Începeți exercițiul încercând, într-un singur monolog, să rezolvați situația, trecând prin toate fazele unei comunicări asertive:

- Explicați în mod clar situația.
- Exprimați-vă sentimentele.
- Setați instrucțiuni precise și alternative. Definiți limitele.
- Împărtășiți rezultatele și consecințele pozitive, construiți

e) Analizați-vă performanța și încercați să vă îmbunătățiți:

- Cum a fost exercițiul?
- În ce etapă ați avut mai multe dificultăți? Cum ați putea să vă perfecționați?
- Care parte a fost ușoară și pe care deja o controlați?
- Cum a fost limbajul corpului dumneavoastră, reacțiile, tonul vocal etc.? Ar trebui să le schimbați sau puteți profita de ele așa cum sunt pentru a susține argumentele? etc.

**Variație:** O transformare! Dacă aveți șansa de a discuta și de a pune acest set de instrumente în practică cu alți părinți în grupuri mici, puteți dezvolta un scenariu scurt în care să indicați stiluri pasive sau agresive de parenting. Vă puteți baza pe propriile experiențe sau cunoștințe actuale pentru a defini caracteristicile acestor stiluri de parenting. Apoi, prezenta-ți-le grupului de două ori. Prima dată, participanții la grup vor urmări identificarea comportamentelor greșite. A doua oară, ei ar trebui să intervină (aplaudând o dată sau spunând „stop”) pentru a schimba dialogurile sau pentru a modifica limbajul corpului pe „actori”, într-un efort de a transforma scenariul dvs. pentru a se potrivi caracteristicilor stilurilor de parenting asertive și pozitive.

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](http://eprints.lse.ac.uk/60220/1/EU_Kids_Online_ScalesReport2014.pdf)
- Eu Kids Online (2020) *UE Kids 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](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](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](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](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/>