



glad

*Guidance and Learning
App for Adult Digital Education*

GLAD guida 1 per genitori: Conoscere se stessi

GLAD in inglese significa 'felici'. GLAD è un progetto europeo per riflettere e scoprire le storie di genitori in Europa nel guidare i bambini alla scoperta delle tecnologie, in tutta sicurezza e consapevolezza. Progetto n°: 2019-1-PL01-KA204-065555

La presente comunicazione riflette la sola opinione dell'autore e la Commissione Europea non può essere ritenuta responsabile dell'uso che ne viene fatto e delle informazioni in essa presente. Visita: www.digitalparent.eu



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

GLAD PARTNERS



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>

INTRODUZIONE

Ti diamo il benvenuto sul pianeta GLAD! Questa è la prima guida di tre che abbiamo sviluppato, dedicata ai genitori, e tratteremo di comprensione di sé, di competenze personali e di gestione delle emozioni. Esplorare le proprie emozioni, potenzialità e aspettative è fondamentale per dare il meglio di sé con gli altri e con i propri bambini, come anche con le tecnologie.

● Intro.	1
● 1.1 L'importanza dell'autostima	2-6
● 1.2 Abilità personali	7-11
● 1.3 Esplorare il controllo personale	12-15
● 1.4 Capire e gestire le emozioni	16-18
Mindfulness	18-19
● 1.5 Conclusioni	20
● Attività	21-26
● Bibliografia	27-29

Questa guida è una delle tre del manuale GLAD per genitori, un vademecum dedicato alle famiglie per comprendere al meglio come guidare i più piccoli nel mondo delle tecnologie, ma anche per rendere consapevoli i genitori di come gestire al meglio le relazioni con i propri

figli sul digitale. Se vuoi saperne di più, puoi esplorare anche **la seconda guida** GLAD sulle relazioni interpersonali e gestione dei conflitti con i bambini, e puoi leggere la **terza guida** sulle competenze digitali, gestione dei dispositivi e mediazione tra genitori e figli.

GUIDA 1

CONOSCERE SE STESSI

La mediazione genitoriale comprende le azioni intraprese dai **genitori (1)** per gestire le interazioni con e dei loro **figli (2)** con l'uso delle **tecnologie (3)**. **La prima guida per i genitori di GLAD** si concentrerà sul primo dei tre elementi sottolineati nella relazione precedente: tu, il genitore.

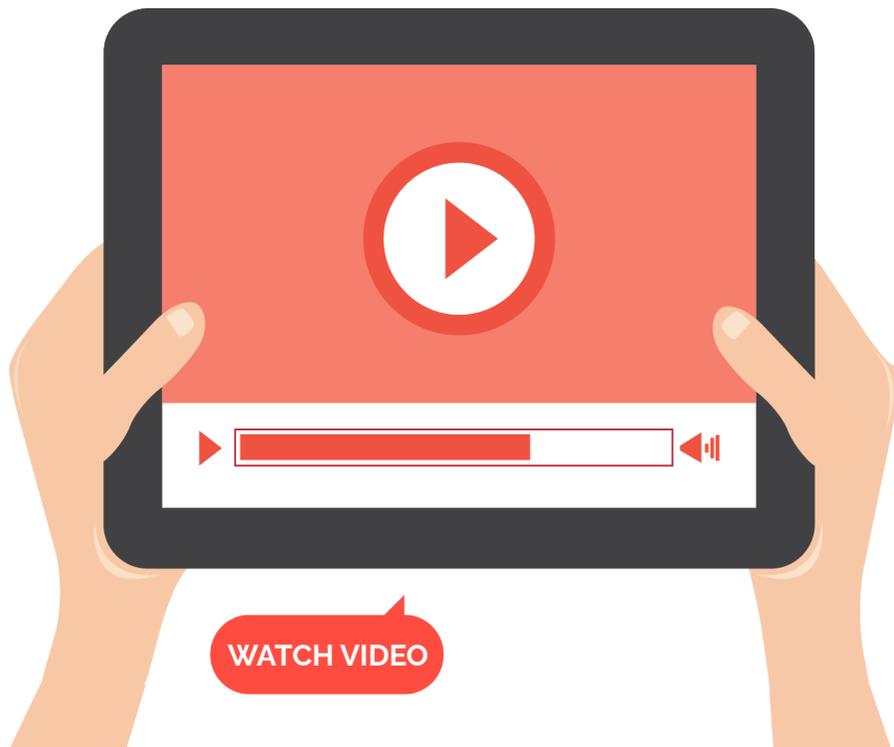
I genitori sono persone che devono affrontare la sfida di imparare il come far crescere i loro figli e allo stesso tempo capire come comportarsi in quanto educatori. Il comportamento di un bambino è riflesso di come si comporta il genitore, quindi è importante essere consapevoli di chi siamo e come agiamo: i genitori hanno bisogno di creare un proprio modello di comportamento che vogliono vedere riflesso nei propri figli. Per questo motivo, l'intenzione del primo dei tre strumenti è quella di far riflettere i genitori sulle proprie competenze e azioni così da poter avere strumenti di comprensione del comportamento dei propri figli.

Per farlo al meglio, i genitori devono acquisire consapevolezza di sé ed

essere coscienti delle proprie emozioni, comportamenti e capacità. Essere consapevoli di se stessi significa affinare l'introspezione e trovare il tempo per riflettere, analizzare cosa pensiamo o abbiamo pensato in ogni momento: cosa sta succedendo dentro di noi nei momenti specifici della vita?

Questa percezione di sé ci aiuterà ad identificare cosa già facciamo bene con i nostri figli così come quei problemi o abilità che potremmo migliorare per occuparci di loro. Tuttavia, avere un'idea precisa di noi stessi diventa una grande sfida considerando che molti di noi hanno un'impressione soggettiva della propria persona (positiva o negativa). Conoscere il proprio potenziale, identificare le nostre forze e capire i nostri limiti, aiuta a prendere decisioni appropriate, ad avere aspettative realistiche e riduce la frustrazione con compiti impossibili e, soprattutto, quando tali aspettative sono legate a un campo così ampio come quello del rapporto tra famiglie e tecnologie. Quindi, come iniziare?

1.1 L'IMPORTANZA DELL'AUTOSTIMA



Come appena detto, l'autostima significa avere una buona conoscenza di chi siamo e un giudizio equilibrato sulla nostra persona. Tuttavia, a volte, quando si tratta di conoscere noi stessi questo giudizio potrebbe non essere così preciso e così da risultare non troppo accurato: a volte troppo positivo, a volte troppo negativo. La nostra autostima influenzerà la nostra personalità, il

nostro talento, le nostre esperienze e le relazioni di coloro con cui noi interagiamo. L'autostima è collegata con la nostra percezione, quindi può essere affinata o migliorata, anche se a volte è legata ad altri fattori esterni che non possiamo controllare, come la rapida evoluzione delle tecnologie che può influenzare la nostra mediazione genitoriale e il modo in cui noi ci comportiamo con i nostri figli.

Bassa autostima significa insoddisfazione o rifiuto di se stessi. È un'immagine negativa verso sé e un sentimento che, anche se può derivare dalla situazione in cui si è coinvolti, rimane indipendentemente dalle circostanze e può mettere a rischio il nostro benessere mentale, sanitario e sociale. Una bassa autostima ci spinge ad una mancanza di confidenza su chi siamo e cosa possiamo fare, facendoci sentire non amati, incapaci, promuovendo la nostra paura di fallire. Questo, inoltre, ci allontana dall'imparare cose nuove e rallenta la nostra crescita personale (esempio: imparare ad usare un nuovo dispositivo).

D'altra parte, un'alta autostima significa credere di essere capaci

abbastanza, con valore, il che non significa necessariamente considerarsi migliori degli altri. Significa, piuttosto, valorizzare i punti di forza e le proprie capacità, essendo anche in grado di migliorarsi. Avere un'alta autostima, inoltre, permette di essere maggiormente obiettivi con se stessi, così come permette anche di essere aperti e analizzare le critiche costruttive degli altri (esempio: essere aperti ad imparare dai bambini a comprendere i social).

I nostri livelli di autostima influenzano inoltre il modo in cui ci fidiamo e crediamo nella nostra capacità di raggiungere obiettivi, supportare gli altri e imparare cose nuove. Per questo motivo, avere un'autostima appropriata e positiva è molto importante per la mediazione parentale. Abbiamo bisogno di essere ottimisti durante il processo di apprendimento, abbiamo bisogno di credere nella nostra capacità di portarlo a termine e abbiamo anche bisogno di capire che, anche se non possiamo essere genitori perfetti, impariamo sempre durante tutto il processo dai nostri figli, da altre persone o usando materiali come questa guida. Prendi in considerazione che un'adeguata autostima influenzerà tutto quello che fai e di conseguenza avrà un impatto sulla tua capacità di mediazione genitoriale (o parentale). Nota anche che molte situazioni di mediazione genitoriale possono portare crisi che metteranno in discussione la nostra autostima, per questo è importante rafforzarla prima che accada.

In ogni caso, il nostro ruolo di genitori potrebbe stancarci, aumentare

il nostro stress e farci essere più vulnerabili con i nostri figli. Sulla base di questo, è bene prendersi cura di sé e della propria autostima (dentro e fuori i processi di mediazione dei genitori). Praticare la cura di sé ci farà sentire più rilassati, ci farà avere più energia e anche una migliore disposizione a fare cose, il che farà sì che i



nostri figli possano condividere con noi momenti più felici e gioiosi. Ricordiamoci che siamo un modello per i nostri figli, quindi dedicare tempo per noi stessi mostrerà loro l'importanza di sviluppare i propri interessi, hobby e insegnerà loro a prendersi cura di sé quando poi saranno adulti.

Per valutare la nostra cura personale, abbiamo bisogno di chiederci se lo facciamo in modo adeguato. Riflettiamo sulle seguenti domande:

- 
- **Quanto tempo dedico a me stessa/stesso?**
 - **Pratico qualche attività che migliora il mio umore?**
 - **Cosa mi piaceva fare prima che adesso non faccio più?**
 - **In cosa me la cavo? Quali sono i miei punti di forza? Sono in grado di riconoscerli?**
 - **Festeggio o mi fermo e mi diverto quando faccio cose buone?**
 - **Sono in grado di dire "no" quando mi viene offerto qualcosa con cui non mi sento a mio agio?**

Se non c'è stata grande soddisfazione nelle risposte, questi sono alcuni consigli che puoi seguire per provare a cambiare la situazione:

- Comincia a prenderti cura di te in maniera graduale, poco alla volta, spingere per grandi cambiamenti ci farà fallire velocemente.
- Fermati e pensa alle tue competenze e cosa sai fare bene (non solo per quanto riguarda la mediazione genitoriale, ma anche al di fuori di questa). Riconosci le cose che sei in grado di fare e accetta i tuoi limiti attuali, in modo da poter pensare o pianificare come superarli e ridurli, se necessario.
- Limita la tua autocritica e pratica l'autocompassione. Concentrati su te ed evita paragoni con altre persone. Hai così tante qualità anche se a volte non abbiamo tempo di riflettere, identificarle ed ammetterle.
- Impara dagli errori e non punirti quando fallisci. Pratica il perdono.
- Trova un po' di tempo per te stessa/o, anche se poco. Prova ad utilizzare quel tempo per praticare attività o hobby che veramente ti piacciono. Condividi con i tuoi figli quanto queste attività ti facciano sentire bene.
- Fermati di tanto in tanto per respirare profondamente e prova ad essere consapevole della situazione e di tutto quello che hai intorno: come ti senti, l'aria, i suoni, la temperatura, il luogo, le persone intorno, ecc.
- Pensa anche alla tua salute, ad una buona dieta, a fare un po' di

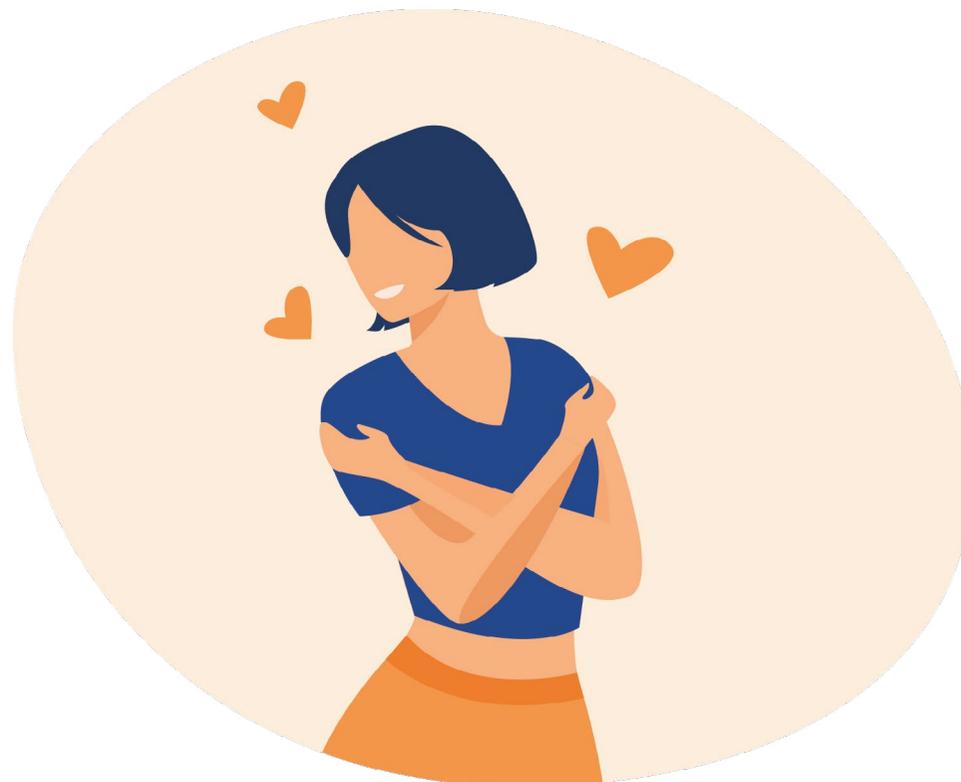
esercizio fisico, a dormire bene, ecc.

- Prenditi cura degli altri ma non essere passivo, rispetta il tuo spazio e i tuoi diritti perché questo sarà positivo per tutta la famiglia.
- Rispetta te stessa/o!!!

VAI ALLA SCALA DI AUTOSTIMA
DI ROSENBERG



Con la giusta percezione di sé è possibile capire le proprie competenze e limiti. È il momento di scoprire su quali campi o aree dobbiamo lavorare per sviluppare quelle competenze così necessarie e importanti quando si media con i propri figli, soprattutto se si parla di tecnologie.

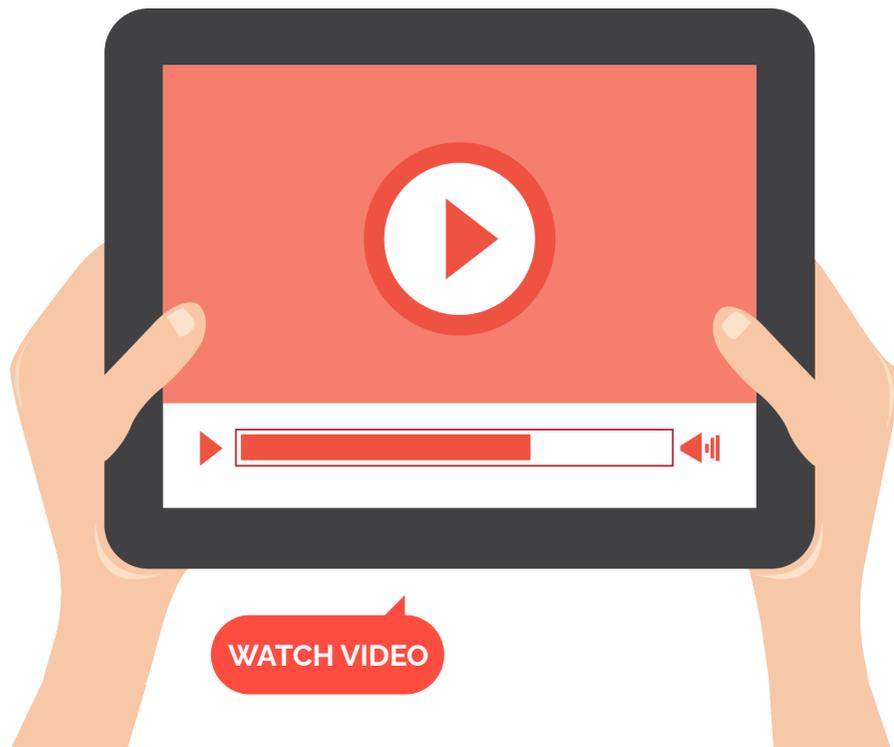




YLeggi di più qui:

- [*Rosenberg's SES self-assessment test to measure your self esteem \(online\)*](#)
- [*Rosenberg's SES self-assessment test to measure your self esteem \(paper\)*](#)

1.2 ABILITÀ INTERPERSONALI



Le competenze interpersonali si riferiscono al comportamento interiore e le abilità che abbiamo per controllare e capire le proprie emozioni, pensieri, decisioni e comportamenti. Tali competenze sono anche collegate alla nostra auto-percezione e agli atteggiamenti che abbiamo rispetto agli altri, le sfide di ogni

giorno o per affrontare nuove informazioni. Sono molte le abilità che possono essere considerate come interpersonali, ma qui ne evidenziamo alcune che sono particolarmente importanti quando si tratta di mediazione genitoriale:

- **Fiducia in se stessi:** questo significa fidarsi delle proprie competenze e capacità di giudizio. Non si tratta di quanto si può fare, ma di come si percepisce ciò che si può fare. Inoltre, contribuisce a far sviluppare capacità di accettare critiche costruttive, ad essere pronto ad imparare e ad elaborare informazioni provenienti dagli altri verso il tuo sviluppo e beneficio personali. **Essere sicuri di se stessi aiuterà anche a gestire le critiche in modo ragionevole, essendo in grado di imparare dai propri errori e migliorare.** La fiducia in se stessi è anche relazionata all'uso delle tecnologie, qualcosa molto importante per l'identità dei genitori contemporanei, dato che i dispositivi sono diventati un elemento fondamentale della vita dei genitori e dei figli. Per questo **è importante capire come trattiamo gli strumenti e i media digitali ed essere aperti all'apprendimento, poiché si collegano direttamente ai modi in cui sono compresi i comportamenti ed esigenze dei bambini.** Per migliorare la fiducia personale, è bene accettare le proprie abilità e quello che si sa fare.
- **Attitudine positiva:** essere negativi può essere una reazione naturale verso situazioni complicate, e per questo si deve evitare che tale attitudine si espanda ad altre parti della nostra vita. Non si

tratta di vedere tutto dal “lato positivo della vita”, ma si tratta di evitare l'auto-sabotaggio ed essere consapevoli che, nonostante le sfide, c'è sempre un modo per promuovere cambiamenti positivi.

Essere positivi migliora la nostra motivazione nel fare cose e ci fa lottare per fare di meglio (specialmente con le tecnologie, poiché avremo a che fare con problemi tecnici che non controlleremo o con molti modi di procedere da risolvere). Questo influisce anche sul nostro processo decisionale, poiché ci aiuta a trovare più possibilità, a scrutare le scelte disponibili con speranza, a considerare ogni



alternativa con saggezza e trovare il modo migliore di procedere. Dobbiamo capire la nostra negatività ed esercitarci a gestirla quando si presenta: questo ci porterà idee più chiare, nuovi modi di reagire e ci permetterà di vedere le cose in maniera differente aiutandoci a trovare modi creativi di risolvere i problemi.

• **Resilienza:** è la capacità di riprendersi dalle difficoltà e adattarsi correttamente alle nuove situazioni dopo un'avversità. **Superare i problemi non è mai automatico, ma rimanere bloccati in un problema non ci permetterà di andare sicuramente oltre questo o trovare una via d'uscita verso altro.** La resilienza è ciò che ci aiuterà ad andare oltre e a ripartire da qualsiasi sfida che potremmo affrontare mentre impariamo nuove cose sulle esperienze che abbiamo vissuto.

• **Auto-compassione:** è la capacità di essere calorosi e comprensivi quando affrontiamo situazioni difficili, quando ci mettiamo in imbarazzo o falliamo. **Se mostriamo compassione per gli altri e cerchiamo di consolarli o sostenerli quando soffrono, offriamo però a noi stessi lo stesso livello di cura?** Essere gentili con se stessi aiuta ad accettare i nostri limiti, evita di giudicarsi in un modo sbagliato e ci fa capire la nostra umanità, creando anche un punto di partenza per iniziare una sana relazione con le tecnologie.

• **Auto-motivazione:** è la capacità di spingere noi stessi a raggiungere un obiettivo. Ci incoraggia ad agire e ad andare avanti con i nostri compiti e doveri. **È ciò che ancora ci spinge quando siamo bloccati e non sappiamo come andare avanti.** Per motivarci, dobbiamo

anche capire e avere tempo di riflettere sui nostri obiettivi: perché facciamo quel che facciamo? L'auto-motivazione non è solamente utile per i compiti difficili, ma è anche importante per ciò che invece ci appassiona e che vogliamo portare avanti.

• **Determinazione e persistenza:** la determinazione è l'atto di arrivare a una decisione o di definire un obiettivo con un alto livello di fiducia e sicurezza. Come l'auto-motivazione, **la determinazione ci spinge e ci dà energia quando affrontiamo qualsiasi sfida, ma non sarà utile se non abbiamo fissato un obiettivo realistico in anticipo o se non siamo persistenti nel raggiungerlo nonostante le difficoltà**



o eventi avversi. Una strategia per raggiungere la determinazione è quella della visualizzazione, una tecnica che focalizza la nostra mente verso ciò che vogliamo accada (è ciò che gli atleti usano prima di una competizione sportiva verso il successo).

• **Pensiero critico:** è la capacità di pensare in modo chiaro e razionale mettendo in discussione le informazioni ricevute. **Pensare criticamente significa analizzare attentamente una questione o un problema considerando i dettagli, raccogliendo dati, confrontando le opinioni e valutandole situazioni** (essenziale per affrontare anche le notizie false e tendenziose – fake news – o anche la veridicità delle informazioni online in genere). Contribuisce a capire meglio le situazioni e i contesti, in modo da affrontare in maniera strategica la risoluzione dei problemi e per individuare il modo migliore di procedere per tutte le persone coinvolte. Il pensiero critico è diretto ad analizzare le proprie idee, pensieri e comportamenti e rivedere la loro adeguatezza o se sono quelli appropriati in ogni momento. Questo contribuirà anche a renderci più creativi nel trovare soluzioni e di identificare alternative migliori quando si media con i propri figli. Nonostante questo, non dimenticare di essere anche spontaneo e flessibile, poiché le sfide che affronteremo nella vita dei nostri figli sono molte e il tempo necessario a reagire potrebbe variare. Sulla base di questo, **essere aperti mentalmente è essenziale, dal momento che molti modi di agire dovrebbero significare anche considerare altri approcci, mettere in discussione il nostro comportamento ed essere aperti**

a **procedere in modo generoso verso il beneficio e lo sviluppo dei bambini**, specialmente con le tecnologie dell'informazione che cambiano ogni giorno.

• **Assertività**: è la capacità di difendere i propri diritti senza invadere



quelli degli altri in modo calmo e controllato. **L'assertività è la base per garantire una buona comunicazione per la gestione di un conflitto e uno degli aspetti più importanti della mediazione dei genitori.** In base a questo, troverai delle linee guida e consigli più concreti su come acquisirla e metterla in pratica con i tuoi figli **nella seconda parte della guida per i genitori di GLAD.**

• **Autodisciplina**: è la capacità di farci fare le cose che dovremmo

fare. Aiuta a concentrarsi sul compito nonostante i propri sentimenti e la mancanza di motivazione, il che è molto importante quando si tratta di cose che non ci piace fare. Quando si parla di mediazione dei genitori, è anche in relazione con la gestione del tempo, qualcosa di essenziale quando i genitori hanno bisogno di stabilire limiti di tempo davanti ad uno schermo o regolare il tempo investito nell'uso di dispositivi digitali (il proprio tempo e quello dei figli). L'autodisciplina richiede anche concentrazione sui compiti assegnati e di evitare distrazioni, il che richiederà uno stato di un'attenzione cosciente, come vedremo in questa guida. Per ottenerla, si deve esercitare al meglio il proprio autocontrollo: persistere sta nel creare obiettivi raggiungibili e di breve termine.





Tutte queste abilità sono il prodotto dell'introspezione e dell'auto-riflessione base della nostra proiezione nel mondo. Possono sempre essere migliorate approfittando delle sfide regolari che le nostre vite e quelle dei nostri figli portano, soprattutto quelle legate alle tecnologie. Esse devono anche essere allineate con i nostri valori e la nostra morale per generare il percorso di vita che vogliamo seguire come persone e che si rifletta nell'educazione dei nostri figli.

Come si possono acquisire o migliorare queste abilità?

- **I miglioramenti delle competenze devono essere inseriti in un contesto concreto e in relazione a una conoscenza specifica.**

Trovare il contesto è cruciale!

- **L'acquisizione delle competenze non arriva in poco tempo.** Ha bisogno di pratica: si comincia sempre con piccoli passi ed esercizi. Bisogna tenere a mente che le tecnologie cambiano rapidamente, per cui è cruciale tenersi aggiornati, leggere, interagire frequentemente con le dinamiche correnti.

- **Chiedere opinioni sulle proprie prestazioni aiuta sempre a migliorare.** Non bisogna aver paura di chiedere ai propri figli: è normale che a volte loro ne sappiano più di noi quando si tratta di tecnologie e media, perché li usano di più; quindi, non si deve essere imbarazzati nel fare domande, nel capire meglio come interagire.

- **Avere il supporto di tutorial online, frequentare corsi o mettere**

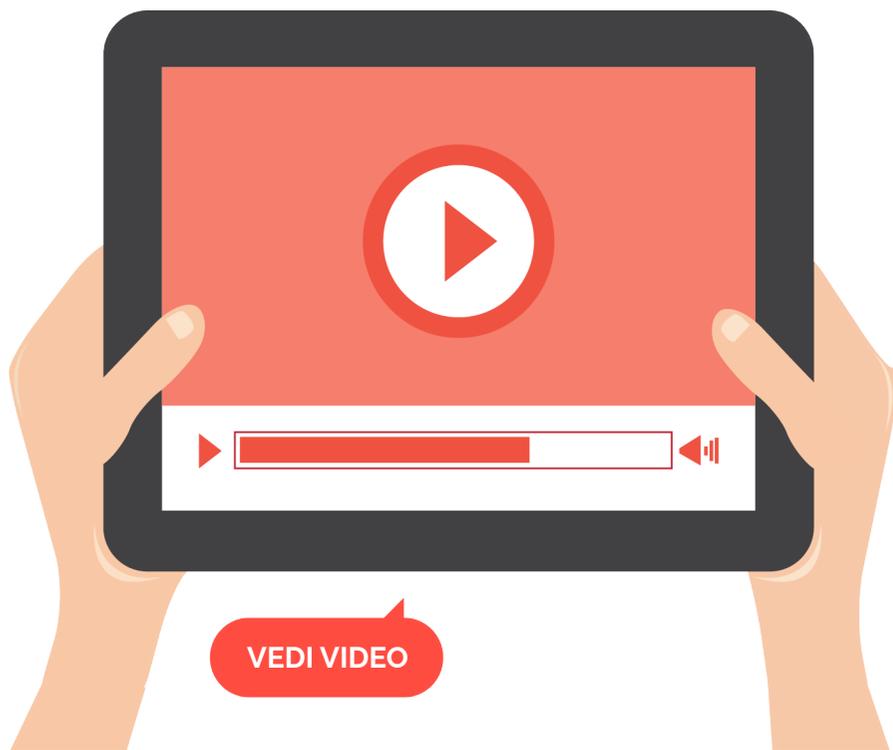
in pratica tecniche concrete che possiamo imparare su argomenti specifici può accelerare il controllo delle nostre abilità. Chiedere un aiuto professionale o di altri che hanno già queste abilità potrebbe anche aiutare ed è davvero prezioso, quindi nulla di cui dovremmo vergognarci. **Si possono trovare molti contenuti su internet, e mai dimenticare il pensiero critico per trovare fonti affidabili!**

Oltre a tutti questi consigli, sarà difficile procedere con un'analisi e un piano attraverso il miglioramento di queste abilità quando sono applicate alla mediazione genitoriale se non siamo davvero in grado di gestire il nostro corpo, i nostri comportamenti e le nostre reazioni.

VAI A L'ESERCIZIO SULL'IMPOR-
TANZA DELL'AUTOCONTROLLO



1.3 ESPLORE L'AUTOCONTROLLO



A volte dimentichiamo che noi, genitori, non dobbiamo per forza essere supereroi. La quotidianità e le frustrazioni che si possono incontrare mentre si crescono i figli mette in situazioni davvero complicate, influenzate anche da fattori esterni come lo stress lavorativo, le relazioni familiari, i doveri economici, il rapido

sviluppo e i cambiamenti delle tecnologie e dei dispositivi, ecc. **Per affrontare tutte queste sfide ed essere in grado di sviluppare tutte le competenze interpersonali elencate in precedenza verso la mediazione genitoriale, è necessario essere in grado di sapersi regolare, rimuovere distrazioni e incoraggiare un ambiente familiare equilibrato.** Questo significa anche evitare i “nemici” dell'autocontrollo che potrebbero rendere il compito precedente molto più difficile, come:

- **Stress ed esaurimento**
- **Mancanza di auto-consapevolezza e fiducia in se stessi, sia in termini di capacità digitali o ad altre questioni personali**
- **Nessuna flessibilità o personalità rigida**
- **Disordine e caos**
- **Fretta e mancanza di tempo**

L'autocontrollo ci permette di gestire i nostri comportamenti, evitare reazioni impulsive e pianificare il raggiungimento degli obiettivi a lungo termine: tutto questo è fondamentale per impostare strategie di mediazione genitoriale efficaci. È mosso da una forza interna che tutti noi conosciamo come “forza di volontà” e che ci permette di raggiungere i nostri obiettivi (a livello personale, di salute, accademici, di mediazione o professionale). Tuttavia, la forza di volontà non è illimitata, quindi dobbiamo affinare regolarmente anche il nostro autocontrollo. Cosa si può fare per svilupparlo?

• **“Nessuno si muova!”**. Si tratta di fare le cose correttamente, non velocemente o in modo urgente. Reagire immediatamente a un certo comportamento dei figli può essere inefficace, dato che non si guarda l'obiettivo, piuttosto a “come dare una risposta”. Se

si analizza quali comportamenti dei tuoi figli scatenino specifiche reazioni, si riuscirà con il tempo ad acquisire risposte calme e meditate.

• **“L'inverno sta arrivando”**: La prima volta che si affronta una situazione concreta è difficile reagire correttamente, ma si può essere preparati per la prossima. Se si

analizza il proprio comportamento, si può effettivamente prevedere come

comportarsi la volta successiva, in modo da capire a fondo quali conseguenze hanno portato certi comportamenti e come possiamo migliorarci la volta successiva.

• **“Continua a nuotare”**: sii persistente. Esercitati ancora e ancora. Rifletti con piccole sfide che possono rafforzare il tuo autocontrollo pensando a situazioni reali che ti possono o ti sono capitate (es. simula o immagina situazioni in cui i tuoi figli non usano correttamente gli strumenti digitali e come ti comporteresti).

• **“Verso l'infinito e oltre!”**: bisogna farsi sempre la domanda sul proprio obiettivo. Cosa si vuole dai propri figli? Cosa si vuole

ottenere da sé? Noi non siamo qui solamente per “reagire” a certe situazioni, ma pensare agli obiettivi genitoriali. Magari, è anche utile monitorare come si è riusciti a raggiungere i propri obiettivi (si veda terza guida GLAD). Con il tempo e la pratica, si svilupperanno risposte immediate, il che significa impostare un “pilota automatico” nella nostra mente. Non bisogna dimenticare di festeggiare quando lo si fa bene!

• **“Hasta la vista, baby”**: Se si vuole perdere peso, è chiaro che non bisogna andare in pasticceria... Essere prudenti e prevenire le tentazioni o non essere coinvolti in situazioni spiacevoli faciliterà il proprio autocontrollo. Tuttavia, questo non deve significare evitare le responsabilità o i nostri doveri, ma solo metterci al riparo da situazioni inutili (es. se si passa troppo tempo sugli schermi o online, è bene cercare di fare attività all'esterno o lontano dai segnali o dai dispositivi internet).

• **“Beh, nessuno è perfetto!”**: Riconoscere i propri limiti per poi



superarli è possibile attraverso il supporto altrui e valutare i consigli ricevuti.

L'autocontrollo ci permetterà di gestire tutte le cascate di emozioni e reazioni che il nostro corpo sperimenta durante la giornata legate alla nostra mediazione genitoriale e alle situazioni che essa comporta. Tuttavia, per controllarle è anche importante sapere da

VAI ALL'ESERCIZIO DEL DIARIO
DELL'AUTOCONTROLLO >



dove vengono, capire il loro processo di generazione, in modo da intervenire quando necessario.





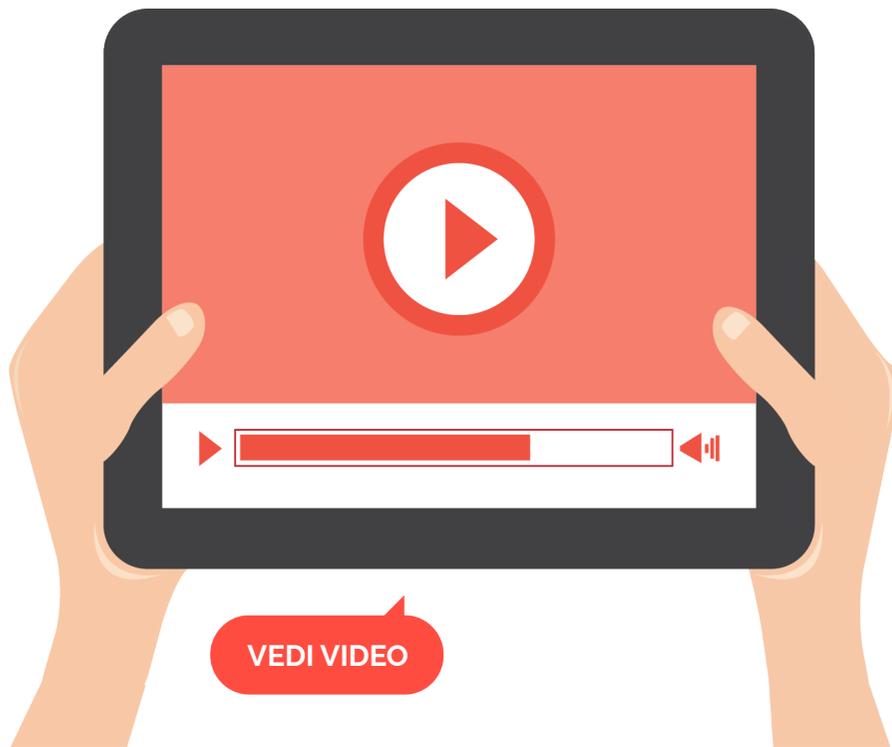
Leggi di più qui:

 [*Impact of a Reactive Parent on a Child's Self-Control*](#)

 [*Role Model the Behavior You Want to See From Your Kids. VeryWell Family 2021*](#)

 [*Self regulation techniques for parents*](#)

1.4 COMPrensione E GESTIONE DELLE EMOZIONI.



Le emozioni sono reazioni che abbiamo verso eventi concreti o azioni che viviamo. Per gestirle, è importante conoscere il processo che le fa comparire e da dove vengono.

Questo ci permetterà di comportarci meglio e facilitare la previsione di come procedere in ogni momento e mediare con le parti coinvolte. Per capire bene questo processo, possiamo dividerlo in tre parti:



A: un'azione o un'esperienza negativa da superare.

B: i pensieri, le valutazioni e le interpretazioni che otteniamo dalla situazione.

C: le emozioni, i sentimenti e i comportamenti che sviluppiamo come conseguenza di A e B.

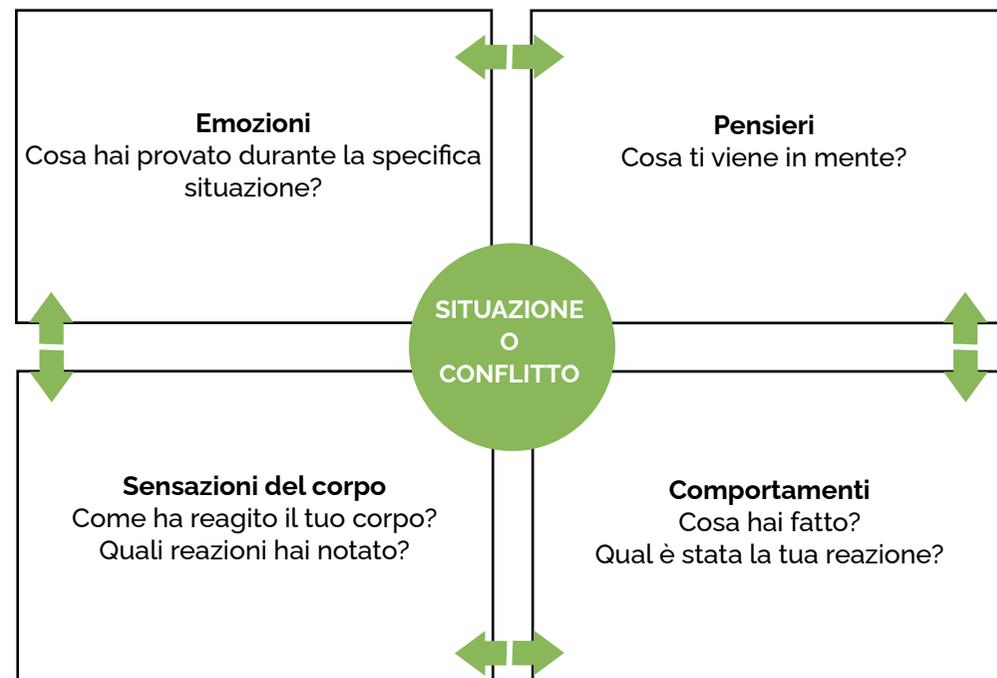
Come si vede nell'immagine, la reazione non è una conseguenza diretta dell'evento: è una risposta che diamo e che deriva da noi stessi, dalla situazione, dalla cultura. Questo significa che lo stesso evento può provocare reazioni diverse e possiamo sempre imparare ad avere le prestazioni e risultati migliori. Facciamo un semplice

esempio. Se un bambino usa i dispositivi digitali in modo eccessivo o sbagliato (A), il genitore si arrabbia e inizia a gridarlo (B), e, quindi, dopo l'intero incidente, si sente in colpa (C). Sulla base di questo, l'influenza dei genitori sul comportamento del bambino è la più estesa nella fase B. Fermarsi a ragionare su questa fase e adottare un approccio appropriato determina una vera comprensione di una situazione e delle sue conseguenze, ecco perché la comprensione e la gestione delle emozioni sono così importanti.

Sembra facile, ma perché ci si sente bloccati e non si riesce a reagire correttamente? Per evitare di perdersi nel processo, è importante ricordare che possiamo cadere in un blocco mentale. **Questo blocco potrebbe essere legato a modi di pensare non utili o difettosi** (pensieri automatici negativi) che minano la nostra autostima o fiducia (es. questo dispositivo è troppo complicato per me). **Può anche essere basato su modelli appresi o modi di comportamento inadeguati che non abbiamo mai messo in discussione**, o perché sono l'eredità dei nostri genitori o solo perché sono socialmente promossi o imposti.

Un modo per migliorare questo processo in relazione alla mediazione parentale è analizzare una situazione traumatica che abbiamo affrontato legata all'uso delle tecnologie e cercare di riflettere sul ciclo degli eventi, sugli elementi che l'hanno circondata e su ciò che ha reso la situazione così negativa. Puoi usare il modello seguente e come schema per scrivere ciò che rilevate e riflettere in seguito:

VAI ALL'ESERCIZIO "ESPLORARE LE MIE EMOZIONI" >



Il modello mostra la relazione in una situazione tra emozioni, pensieri, comportamenti e sensazioni corporee. Mostra come i fattori si influenzano a vicenda, come è possibile, per esempio, calmare le emozioni agendo o pensando. Questo modello è utilizzato nei processi terapeutici, ma le sue premesse e tecniche possono anche essere applicate da chiunque nelle situazioni della vita quotidiana, poiché aiuta ad evitare i già menzionati pensieri automatici negativi.

Vediamo un esempio:

*"Non sei in grado di trovare il tuo tablet (**situazione**). Un pensiero automatico negativo ti fa pensare che i tuoi figli l'abbiano preso per usarlo nel parco con i loro amici (**pensiero**). Ti senti prima deluso e poi molto arrabbiato con loro (**emozioni**). La tua adrenalina si sprigiona e la tua mente si blocca (**sensazioni corporee**). I tuoi figli arrivano improvvisamente a casa e di conseguenza, inizi a interrogarli in modo poco amichevole sul dispositivo, fino a evolvere in una spiacevole discussione (**comportamento**)".*

Ma cosa succederebbe se pensassimo in modo diverso alla situazione e cambiassimo su uno degli elementi precedenti?

*"Non riesci a trovare il tuo tablet (**situazione**). Ti calmi e pensi lentamente dove era l'ultimo posto che hai usato, ricordandoti che era nel tuo ufficio (**pensiero**). Il tuo cuore batte più lentamente quando noti che i tuoi figli non hanno infranto la regola di prendere il dispositivo senza il tuo permesso (**sensazione corporea**), quindi ti senti più calmo e anche orgoglioso di loro (**emozione**). Dimentichi la cosa fino al giorno dopo, quando vai in ufficio; poi accogli calorosamente i tuoi figli quando arrivano senza preavviso a casa (**comportamento**)".*

Controllare questo processo e poter effettuare questo tipo di analisi anche durante lo sviluppo di una situazione ti richiederà un'alta concentrazione sul momento, essere consapevole di tutti gli elementi coinvolti e delle peculiarità dell'ambiente o, come si dice: **mindfulness (consapevolezza)**.

Mindfulness

Mindfulness significa concentrarsi sull'essere intensamente consapevoli di ciò che si percepisce e si sente nel momento, senza interpretazione o giudizio, ancorati nel "qui e ora". Rafforzare la mindfulness aiuta a gestire lo stress, le paure e l'ansia, migliora il benessere, diminuisce il burnout, permette di divertirti di più quando usi le tecnologie insieme ai propri figli, ecc. migliorando la regolazione delle emozioni, la concentrazione e la memoria. Come fare? Qui alcuni suggerimenti:

- **Cerca il posto migliore:** scenari tranquilli ti aiuteranno a praticare la mindfulness anche se puoi sempre usare qualsiasi spazio che ti permetta di raggiungere la concentrazione (es. nel tuo posto di lavoro). A volte anche l'uso di stimoli esterni come la musica calma può aiutare (es. usando le playlist di YouTube o Spotify).
- **Respirazione:** rilassati e rallenta. Siediti, chiudi gli occhi e concentrati sulla respirazione profonda, questo aiuterà contro i pensieri negativi. Non si tratta di rendere la tua mente tranquilla, ma di permetterti di essere più consapevole di ciò che sta realmente

accadendo.

- **Presta attenzione:** fermati e pensa a ciò che senti attraverso tutti i tuoi sensi: tatto, vista, udito, olfatto e gusto. Per esempio, quando ascolti una canzone nel tuo cellulare, prenditi del tempo per ascoltarla, capire il testo, sentire il ritmo, muovere i piedi di conseguenza; presta attenzione alla luce, ai colori e ai dettagli quando guardi un film; o goditi la consistenza, l'odore e il sapore del tuo pasto preferito. Cerca di scegliere almeno un'attività al giorno per praticarla (ad esempio quando cucini, navighi sui social media, fai la doccia, guidi la macchina, guardi la TV, lavi i piatti, ecc.).
- **Non farti catturare:** quando ti concentri o ti rilassi, la tua mente tenderà a pensare ad altre questioni (es. cosa ho fatto ieri, i miei impegni di lavoro per domani, i miei piani per il fine settimana, ecc.). Questa è una tendenza naturale, quindi l'obiettivo è quello di esercitarsi a notare il momento in cui la mente ha vagato. Se sei in grado di rendertene conto, allora puoi consapevolmente riportare la tua mente al presente e lasciare andare gli altri pensieri. Nota che gli spazi online sono normalmente pieni di esche per richiamare la tua attenzione (es. annunci), quindi concentriamoci specialmente quando questo esercizio deve essere fatto nel mondo digitale o con un compito o processo online.
- **Vivi il momento:** cerca di vedere il lato positivo delle situazioni regolari, la gioia, i piaceri semplici e festeggia i piccoli successi (es. aver completato tutte le commissioni che avevi programmato per una mattina o ottenere che i tuoi figli non abbiano usato così tanti

dispositivi quel giorno concreto).

- **Accetta te stesso per primo:** ama te stesso e pensa a ciò di cui hai veramente bisogno in ogni momento.
- **Trova la tua strategia migliore:** ogni persona è diversa, quindi dobbiamo esplorare ciò che ci aiuta meglio a rilassarci e concentrarci sul momento. Alcune persone usano la meditazione o lo yoga; altre hanno bisogno di fare brevi passeggiate; alcune preferiscono sdraiarsi e concentrarsi sulle parti del proprio corpo; altre amano



al nostro benessere generale e ci preparerà ad affrontare conflitti inaspettati come quelli che potrebbero apparire quando i nostri figli e le tecnologie si incontrano.

[VAI ALL'ESERCIZIO "STOP!" >](#)

1.5 CONCLUSIONI

Comprendere noi stessi è il primo passo che dobbiamo completare per eseguire un'adeguata meditazione genitoriale con i nostri figli. Essere consapevoli di come siamo e rafforzare la nostra autostima ci preparerà meglio a trovare il nostro posto e ad affrontare le situazioni e le interazioni che potremmo affrontare quando le tecnologie impattano i nostri ambienti familiari. Ma conoscerci richiede anche un processo di autovalutazione e miglioramento che dovrebbe permetterci di identificare quali abilità o competenze potremmo ancora avere bisogno per crescere come mediatori efficienti. L'autocontrollo ci aiuterà ad acquisire queste competenze e a generare le migliori alternative ad ogni conflitto e ambiente. Questo, ed essere consapevoli delle emozioni che derivano da ogni situazione, ci permetterà di raggiungere i comportamenti più adatti ad ogni momento. **Grazie a tutto questo, saremo pronti e posizionati per iniziare l'interazione con gli altri, e ciò che è più importante, trattare con i nostri figli.**



ATTIVITÀ

ACTIVITY



ARGOMENTO: 1.1 (L'importanza dell'autostima)



TITOLO: Scala di autostima di Rosenberg

Psicologi e sociologi di tutto il mondo sostengono che la Scala di Autostima di Rosenberg, sviluppata da Morris Rosenberg sia il miglior strumento per misurare l'autostima percepita. Quanto ti proponiamo qui è di completare una scala a 10 voci che riguarda le tue sensazioni e percezioni. Indica se e quanto sei d'accordo o meno con ogni affermazione.

Controlla successivamente il tuo punteggio usando il sistema indicato sotto la tabella. Prima compila il questionario e solo dopo leggi le istruzioni per il punteggio.

		Fortemente d'accordo	D'Accordo	In disaccordo	Fortemente in disaccordo
1	Sento di essere una persona di valore, almeno su un piano di parità con gli altri.				
2	Sento di avere una serie di buone qualità.				
3	Tutto sommato, sono incline a sentirmi un fallito.				
4	Sono in grado di fare le cose bene come la maggior parte delle altre persone.				
5	Sento di non avere molto di cui essere orgoglioso.				
6	Ho un atteggiamento positivo verso me stesso.				
7	Nel complesso, sono soddisfatto di me stesso.				
8	Vorrei avere più rispetto per me stesso.				
9	A volte mi sento davvero inutile.				
10	A volte penso di essere un buono a nulla.				



Per assegnare un punteggio e calcolare il tuo risultato, assegna un valore, come segue:

Per le voci 1,2,4,6,7: Fortemente d'accordo=3, d'accordo=2, in disaccordo=1, e fortemente in disaccordo=0.

Per le voci 3,5,8,9,10: Fortemente d'accordo=0, D'accordo=1, In disaccordo=2, e Fortemente in disaccordo=3.

Fatto ciò, calcola il punteggio totale. La scala va da 0 a 30, con 30 che indica il punteggio più alto possibile. Più alto è il punteggio, più positivo è l'atteggiamento verso se stessi. Se il tuo punteggio è basso, approfondisci il capitolo dedicato all'autostima per comprendere come migliorarla.

[TORNA ALLA TEORIA](#)



ATTIVITÀ



ARGOMENTO: 1.3 (L'importanza dell'autocontrollo)



TITOLO: Diario dell'autocontrollo

Essere genitori implica trovarsi a gestire una serie di sfide e situazioni del tutto impreviste. Perciò è importante, ai fini del benessere psicofisico personale e dei propri figli, imparare a gestire correttamente il lato emotivo.

Rifletti su un fatto che ti ha fatto innervosire. Esempio: mia figlia di 6 anni si rifiuta ostinatamente di smettere di usare il cellulare. Quindi, magari in un momento di tranquillità, compila la seguente tabella.

Qual era la situazione?	
Come mi sentivo?	
Ho perso il controllo delle mie emozioni?	
Ho reagito in modo impulsivo o riflessivo?	
La mia reazione avrà delle conseguenze o è stata la migliore reazione possibile sul lungo periodo?	
Sono riuscito a bilanciare i miei sentimenti? (se sì, come?)	
Avrei potuto agire meglio?	

Prova a ripetere questo esercizio ogni volta in cui hai delle perplessità su come hai affrontato taluni avvenimenti. Trasforma i tuoi limiti in tentativi di miglioramento.

TORNA ALLA TEORIA



ATTIVITÀ



ARGOMENTO: 1.2 (Abilità interpersonali) e 1.3 (L'importanza dell'autocontrollo)



TITOLO: Inquadramento dell'autocontrollo

Di seguito sono elencate una serie di affermazione. Alcune sottintendono **un autocontrollo**, altre **un'assenza di autocontrollo**.

1. Ti senti triste, quindi scrivi sul tuo diario.
2. Ti senti arrabbiato, quindi urli alla tua famiglia durante il pranzo.
3. Mentre sei sull'autobus, tuo figlio non smette di saltare intorno alla sedia, così inventi un gioco di 10 minuti per tenerlo occupato fino alla fermata.
4. Ti senti arrabbiato e quindi urli a squarciagola.
5. Gridi "Smettila di fare così!" mentre tuo figlio sta giocando invece di mangiare.
6. I tuoi figli ti urlano contro perché non hai dato loro il gelato prima di cena, così spieghi loro perché in questo modo non otterranno comunque il gelato.

Classifica le precedenti affermazioni nelle categorie "autocontrollo" o "assenza di autocontrollo".

Autocontrollo	Assenza di autocontrollo

In questo modo puoi riflettere sui fattori scatenanti la perdita di autocontrollo e come riuscire a gestirli in determinate situazioni.

Come esercizio ulteriore, puoi immaginare te stesso in una qualsiasi delle situazioni legate all'assenza di autocontrollo o in situazioni simili che hai sperimentato e analizzarle. Il modello fornito nell'attività successiva può tornare utile per esercitare un maggiore autocontrollo della propria emotività.

TORNA ALLA TEORIA



ATTIVITÀ



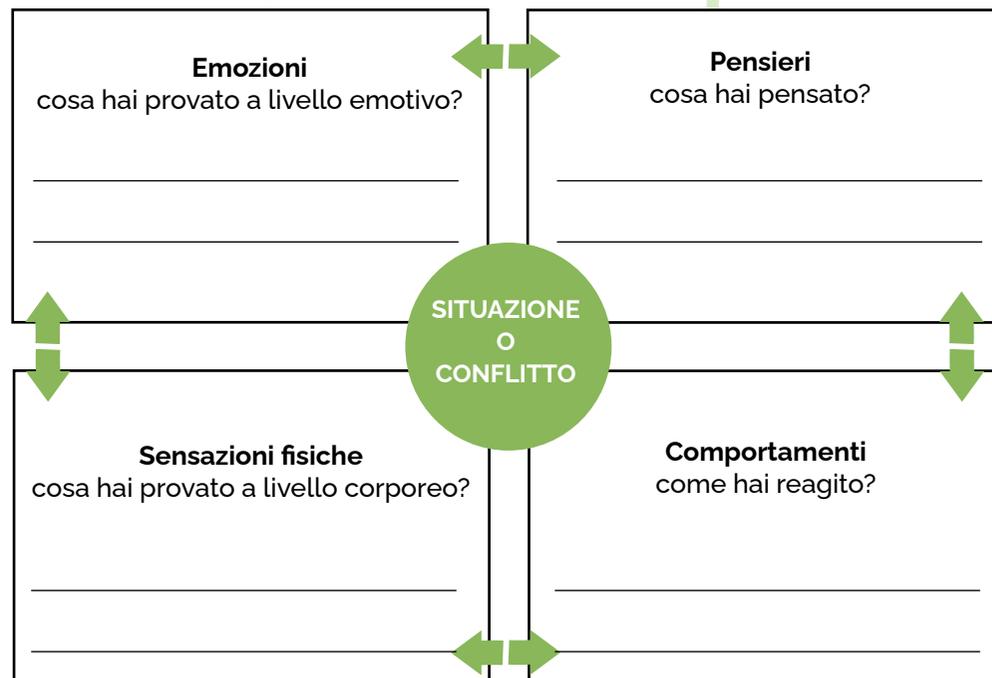
ARGOMENTO: 1.4 (Comprensione e gestione delle emozioni)



TITOLO: Esplorare le mie emozioni

Serviti del modello sottostante per analizzare una situazione o un conflitto che hai vissuto di recente con tuo figlio/a (preferibilmente in relazione all'utilizzo dei dispositivi digitali). Rifletti sulla tua reazione, sui tuoi pensieri, emozioni, sensazioni fisiche. Prova a individuare e a dare un nome alle emozioni provate.

Lo svolgimento dell'esercizio ti consentirà di comprendere le relazioni esistenti tra la situazione e le tue reazioni fisiche ed emotive al riguardo.



TORNA ALLA TEORIA



ATTIVITÀ



ARGOMENTO: 1.4 (Mindfulness)



TITOLO: STOP!

Hai avuto una lunga e stressante giornata di lavoro? I bambini ti fanno innervosire? È il momento di assaporare qualche minuto di silenzio! Segui questi passi e inizia a praticare un po' di mindfulness, questo ti aiuterà a rilassarti e ad aumentare la consapevolezza su te stesso/a. La mindfulness è una pratica meditativa ispirata alle tecniche orientali priva dei contenuti a carattere religioso. Il suo fine consiste nel portare il soggetto a porre l'attenzione sul momento presente senza giudicare, ma limitandosi ad osservarlo e percepirlo.

1. Fermati: prenditi una pausa qualsiasi cosa tu stia facendo.

2. Fai un respiro: Fai qualche respiro profondo; inspira lentamente dal naso ed espira dalla bocca.

3. Osserva e percepisci: Diventa l'osservatore del tuo corpo, delle tue emozioni e dei tuoi pensieri.

- Il corpo: Puoi toccare, percepire, sentire, gustare, odorare qualcosa? Cosa?

- **Emozioni:** Cosa stai provando in questo momento? Noti qualche emozione? Riesci a dar loro un nome?

- **Pensieri:** Quali supposizioni stai facendo sui tuoi sentimenti?

4. Procedi: Procedi con quello che stavi facendo prima, in modo più consapevole e distaccato.

TORNA ALLA TEORIA



BIBLIOGRAFIA

- 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., Lupiniñez-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/ceeri/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>).



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

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