



glad

*Guidance and Learning  
App for Adult Digital Education*

## GLAD guida 2 per genitori: Occuparsi dei propri figli

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](http://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 seconda guida di tre che abbiamo sviluppato, dedicata ai genitori, e tratteremo di competenze interpersonali e delle relazioni con i più piccoli. In questa guida, esploriamo come mantenere solide relazioni, come anche tecniche di gestione dei conflitti e di negoziazione con i bambini.

●	<b>Intro. Why this toolkit?</b>	1
●	<b>2.1 Come stai?</b>	2-3
●	<b>2.2 Competenze interpersonali (genitori-figli)</b>	4-7
●	<b>2.3 Stili diversi del ruolo del genitore e i loro impatti</b>	8-12
-	Principi di un ruolo positivo	13-16
●	<b>2.4 Gestione del conflitto</b>	17-18
-	Comunicazione assertiva per risolvere il conflitto	18-19
-	Come posso sviluppare una comunicazione assertiva?	20-27
●	<b>2.5 Conclusioni</b>	28
●	<b>Attività</b>	29-34
●	<b>Bibliografia</b>	35-37

Questa guida è una delle tre del manuale GLAD per genitori, un vademecum dedicato alle famiglie per comprendere al meglio i principi di mediazione digitale, ovvero come i genitori possono porsi con i propri bambini rispetto all'uso delle nuove tecnologie nella quotidianità. Se

v vuoi saperne di più, puoi esplorare anche la **prima guida** GLAD sulla conoscenza di sé, e puoi leggere la **terza guida** che si concentra sulle competenze digitali, gestione dei dispositivi e mediazione tra genitori e figli.

## GUIDA 2

# OCCUPARSI DEI PROPRI FIGLI

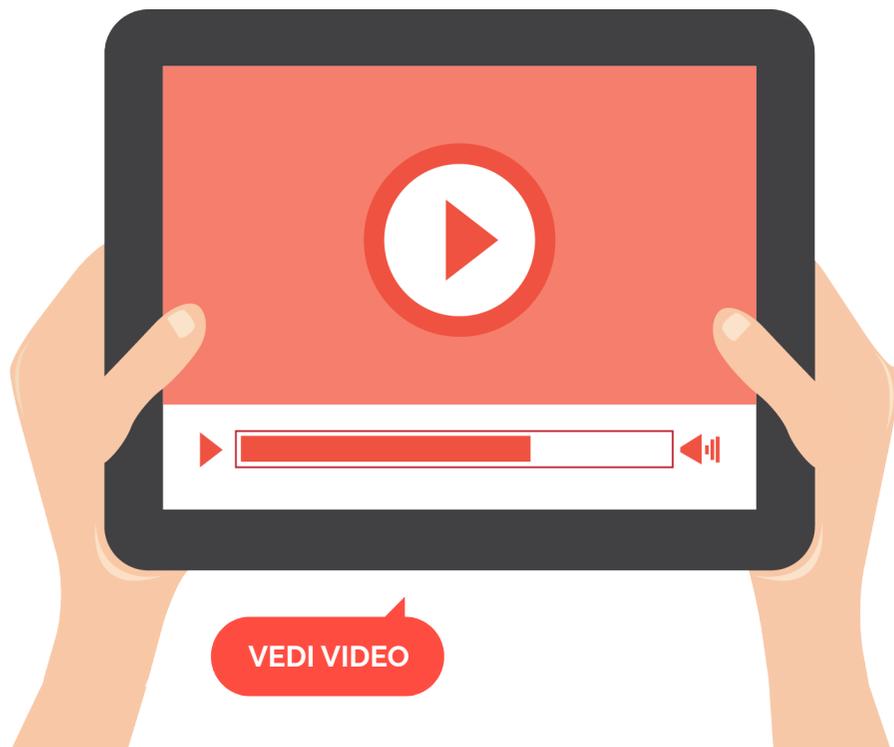
Come si è compreso nella **prima parte della guida per genitori di GLAD**, la consapevolezza di sé e le competenze intrapersonali sono essenziali per gestire correttamente le situazioni che le tecnologie portano tra noi e i nostri figli. **Torniamo alla definizione di mediazione genitoriale digitale, ovvero le azioni fatte dai genitori per gestire l'interazione dei/ con i propri figli mediante l'uso delle tecnologie**; questa seconda parte si concentrerà sul secondo dei tre elementi di questa relazione: i nostri figli e, più concretamente, come interagire.

Quando si parla di mediazione

genitoriale dobbiamo occuparci anche dei vincoli e delle relazioni esistenti tra i genitori e i propri figli. Per poter avere un comportamento adeguato, i genitori devono essere in grado di sottolineare le linee guida concrete per un uso sano delle tecnologie, mettendo in pratica le loro competenze sulle interazioni umane. In base a questo, le prossime pagine ti mostreranno le competenze e i processi che devono essere seguiti per impostare relazioni umane rispettose, migliorare il nostro modo di relazionarci con gli altri e comunicare efficacemente o gestire i conflitti quando necessario rispetto al tema delle tecnologie. Quindi, cominciamo dall'inizio.



## 2.1 COME STAI?



Per sviluppare adeguatamente tutte le abilità che questa guida esplorerà e saperle richiamare in modo più adeguato, prima **dobbiamo capire come ci troviamo noi e gli altri, cioè se ci sentiamo bene** o se non ci sentiamo bene. Essere consapevoli della posizione di ogni persona in una situazione implica trovare l'approccio migliore per procedere. Inoltre, essere assertivi, mostrare

rispetto ed empatia con gli altri permette di porre dei limiti quando necessario (es. quando ci occupiamo dei nostri figli e di come usano le tecnologie). **Ciò permette a tutte le parti coinvolte nella situazione di sentirsi ascoltate e con la capacità di esprimere le loro preoccupazioni mentre sono in grado di difendere i propri diritti e interessi.**

Possiamo usare il prossimo modello per spiegare questo:



*L'analisi transazionale di Eric Berne*

• **Io non sono OK, tu non sei OK:** succede quando per nessuno è piacevole per la situazione. Per esempio, quando usiamo gli altri come destinatari dei nostri cattivi sentimenti, come un sacco da boxe per liberarci (es. quando il computer non funziona e ci arrabbiamo). Sono impattati negativamente, mentre noi continuiamo a stare male o anche peggio a causa della minaccia data agli altri.

• **Io non sono OK, tu sei OK:** questo ci mette in una posizione di inferiorità e riduce la nostra autostima. Gli altri possono rompere i nostri limiti e invadere la nostra zona di comfort, impedendo che possiamo difendere i nostri diritti e interessi. Membri della famiglia dominanti e restrittivi, insegnanti severi o coetanei prepotenti online, tra gli altri, possono produrre queste situazioni.

• **Io sono OK, tu non sei OK:** è il contrario dello scenario precedente. Il problema in più è che essere superiori a volte può essere una sensazione che può catturarci facendoci sentire più importanti. Questo rende più difficile uscire da questa posizione se non siamo concentrati sulla situazione e notiamo questo problema. Infatti, tendiamo a evidenziare i limiti degli altri, a diventare compiaciuti, narcisisti e a produrre rabbia e reazioni negative in coloro con cui abbiamo a che fare (es. quando si insegna a qualcuno a usare un dispositivo e ci si prende gioco della sua mancanza di conoscenza). È una trappola in cui a volte cadono inconsapevolmente i genitori troppo autoritari o inconsapevoli della loro mediazione genitoriale.

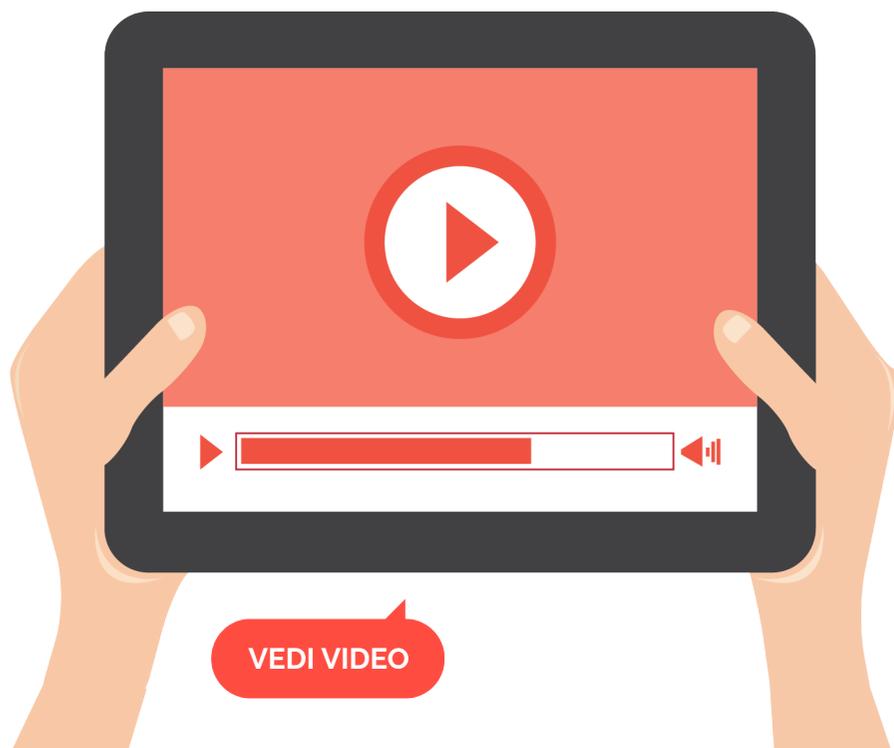
• **Io sono OK, tu sei OK:** "questo è il modo!". È lo scenario che dovremmo

cercare di raggiungere e in cui tutti sono allo stesso livello per condividere, discutere e raggiungere accordi considerando i diritti e i bisogni di tutte le persone coinvolte. Tutti sono a proprio agio e felici, il che rende tutto più fluido e facilita le relazioni, trovando soluzioni e gestendo i conflitti con la cooperazione e il beneficio di tutte le parti coinvolte. Essere consapevoli del nostro stato in ogni situazione e dell'equilibrio tra tutte le parti coinvolte ci avvantaggerà in qualsiasi situazione a livello personale, familiare e professionale. Questo renderà possibile avere una relazione adeguata con i nostri figli, concordare le regole per l'uso delle TIC in casa e stabilire la nostra capacità di mediazione genitoriale, essendo in grado di applicare successivamente le nostre competenze interpersonali. Ma aspetta un attimo, cosa intendiamo con "competenze interpersonali"?

VAI ALL'ESERCIZIO COMPRENDERE IL CONTESTO



## 2.2 COMPETENZE INTERPERSONALI (GENITORI - FIGLI)



Le competenze interpersonali sono quelle abilità che ci fanno interagire con gli altri favorendo relazioni benefiche (a livello sanitario, fisico, online e/o sociale). Nessuno vive in una bolla nell'attuale mondo interconnesso e trattare con le persone è un

percorso quotidiano che dobbiamo percorrere in modo più fluido e piacevole per tutte le persone coinvolte. Queste competenze ci permettono di dare e ricevere opinioni dagli altri, trovare accordi, gestire i conflitti, capire i bisogni e i comportamenti degli altri, soddisfare le nostre aspettative, ecc. Le competenze interpersonali sono essenziali perché i bambini non vengono mai insieme a un manuale di istruzioni, mentre i telefoni e computer a volte ne hanno anche troppe. Allora, perché queste competenze sono così importanti?

- **Ci permettono di lavorare insieme agli altri**, il che ci rende più efficaci approfittando delle conoscenze, delle abilità e del supporto degli altri.
- **Rendono possibile una comunicazione adeguata, che riduce le incomprensioni, i conflitti e favorisce relazioni più amichevoli.**
- **Riducono gli scontri, il che facilita l'arrivare ad accordi con gli altri**, stabilire limiti o trovare accordi (ad esempio, sui tempi davanti allo schermo dei nostri figli).
- **Stabiliscono relazioni sane tra le persone**, promuovono il buon umore nell'interazione (faccia a faccia o online) che abbiamo con gli altri e derivano da esperienze di cui tutti possiamo godere e trarre piacere.

Molte sono le competenze interpersonali esistenti, ma evidenzieremo qui le principali che sono legate alla mediazione dei genitori e figli rispetto all'uso delle tecnologie:

- **Ascolto attivo:** Significa non solo ascoltare i nostri figli (o altre persone), ma ascoltarli davvero ed elaborare ciò che ci dicono, dando loro la parola per condividere adeguatamente le loro preoccupazioni e idee. Cinque passi per praticarlo:

1. Presta attenzione al bambino,
2. Mostra con il linguaggio del corpo che stai ascoltando (es. sorridendo o muovendo la testa),
3. Da' tue opinioni e sii sicuro di aver capito (es. cosa vuoi dire?),
4. Evita di interrompere se non ha finito l'esposizione di un'idea e, infine,
5. Da' una risposta adeguata in modo assertivo, educato e onesto.

- **Essere comunicatori efficaci:** una volta che si è lavorato sull'ascolto attivo, bisogna lavorare sulle modalità di espressione. È importante pensare prima alle parole che si scelgono per i messaggi che si vogliono trasferire, usando parole chiare e concise (es. Quali espressioni o termini capiranno meglio i nostri figli?). Ci si deve assicurare di esprimersi liberamente e con rispetto, senza farsi dominare dalle emozioni. Essere consapevoli anche del proprio linguaggio del corpo in modo che sia in linea con il messaggio che si vuole trasmettere. È importante fare attenzione ad altri segnali

non verbali per vedere se i propri figli stiano capendo o se le proprie parole li stiano influenzando. Le prossime sezioni di questa guida



si concentrano poi sull'assertività della relazione con i propri figli, in modo che si possa costruire una comunicazione più efficace.

- **Empatia:** È la capacità di comprendere le emozioni degli altri e di identificare ciò che potrebbero provare in situazioni specifiche. Si tratta di mettersi nei panni degli altri, immaginandoci in quella posizione e cercando di capire i punti di vista, i sentimenti e le reazioni degli altri a quello scenario (Come si sentono i miei figli ora? Perché?).

- **Prendersi cura degli altri:** È la capacità di essere preoccupati e di mostrare gentilezza verso le altre persone. Le persone premurose forniscono prudenza e attenzione protettiva agli altri in modo utile ed empatico. **Come tutto, deve essere dato ai nostri figli nella sua**

**quantità appropriata, poiché troppa premura potrebbe significare la loro eccessiva protezione tale da limitare la loro libertà, arrivando a bloccare il loro sviluppo.**

• **Lavoro di squadra:** Significa interagire con gli altri all'interno di un gruppo verso obiettivi e risultati comuni (es. tu, la coppia e i propri figli). I membri di una buona squadra (famiglia) si sostengono a vicenda e cercano di contribuire il più possibile, ma allo stesso tempo, danno la parola agli altri per fare proposte e collaborare in modo equo secondo le proprie competenze e attitudini. Questo è essenziale nella mediazione parentale, in cui la conoscenza delle diverse questioni deve essere combinata con l'esperienza nell'orientamento e i valori educativi che ogni membro della famiglia può portare a un livello più o meno alto. Una buona squadra è anche in grado di essere più efficiente nella risoluzione dei problemi e nelle decisioni grazie alla somma di tutte le sue qualità:

*"Venire insieme è l'inizio; restare insieme è il progresso; lavorare insieme è il successo". Edward Everett Hale.*

• **Leadership (o Autorevolezza):** È la capacità di guidare gli altri e di coordinare i loro sforzi verso il raggiungimento di un obiettivo. In relazione alla mediazione tra genitori, non equivale ad applicare l'autorità o il potere, ma ad avere la visione di mettere le persone al primo posto quando un compito deve essere completato o appare un conflitto relativo all'uso dei device tecnologici. I buoni leader sulla mediazione comunicano nella propria squadra, raccolgono e considerano le loro opinioni, li motivano, hanno una visione

positiva delle situazioni e cercano di incoraggiare la creatività per trovare soluzioni adatte a tutti attraverso i contributi di tutti e la partecipazione dell'intera famiglia.

[VAI ALL'ESERCIZIO "IL MIO PROFILO INTERPERSONALE" >](#)

**Tutte queste abilità ci aiuteranno come genitori a costruire e mantenere relazioni con i propri figli o altri membri della famiglia e a connetterci correttamente. La combinazione con molte altre abilità personali come flessibilità, pazienza, motivazione o assertività ci permetteranno di porre in essere al meglio strategie di mediazione genitoriale e di gestire quei conflitti che appaiono quando abbiamo a che fare con altre persone e tecnologie o di impostare trattative per risolverli.**

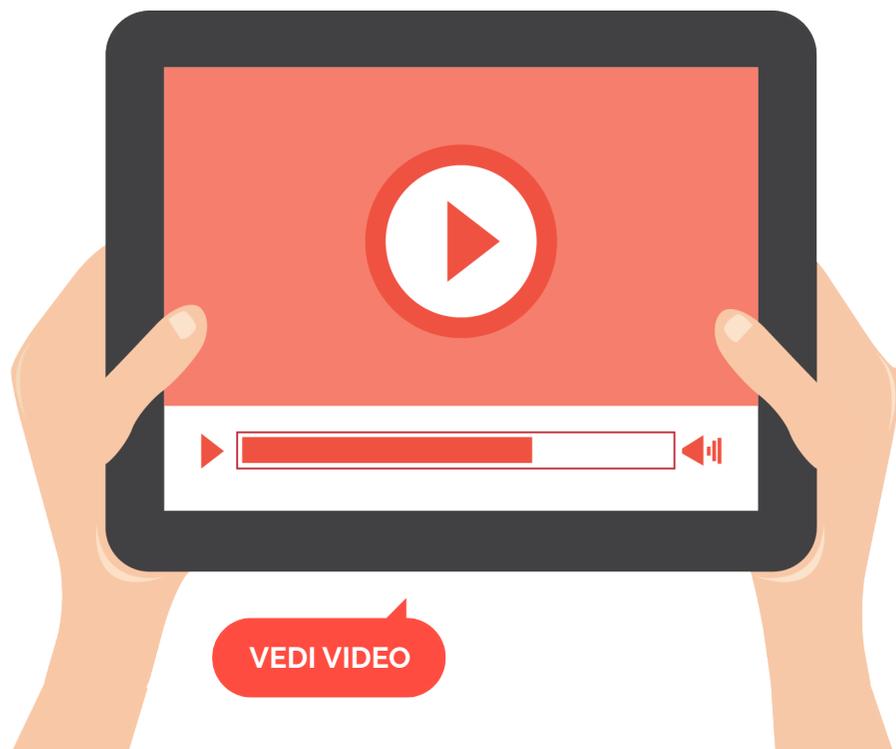
Tuttavia, oltre a trattare con le nostre emozioni e come stabilire sane relazioni umane, è importante esplorare ancora più a fondo cosa succede quando "gli altri" sono i nostri figli. Qui, la già menzionata empatia avrà un ruolo centrale in quanto dovremmo fare lo sforzo di capire le emozioni dei nostri figli per prendere decisioni migliori e decidere quale approccio di educazione digitale vogliamo applicare in ogni momento o come procedere per il beneficio di tutti. Questa **combinazione di misure per prendersi cura, interagire, nutrire e far crescere i nostri figli è ciò che chiameremo il nostro stile genitoriale.**



***Leggi di più qui:***

- *Interpersonal skills self-assessment*
- *How to Improve Communication Skills at Home: The Top 10*
- *Active listening with your children*
- *9 ways to show empathy when your child is struggling*
- *5 Tips for Cultivating Empathy*

## 2.3 STILI DIVERSI DEL RUOLO DEL GENITORE E IL LORO IMPATTO



Intendiamo come stili genitoriali le diverse strategie che combiniamo per crescere i nostri figli e che possono anche influenzare l'approccio di mediazione genitoriale di ogni padre o madre. A seconda del modo in cui intendiamo interagire ed educare i nostri figli in relazione alle

tecnologie (e ad altre questioni), possiamo distinguere tra diversi tipi di stili genitoriali che non sono esclusivi di ogni persona e che i genitori di solito combinano lungo l'educazione dei loro figli. A volte i genitori li applicano in modo consapevole, ma a volte lo fanno inconsapevolmente. In base a ciò, è importante essere consapevoli dei pro e dei contro di ciascuno di questi approcci per identificare meglio quale potremmo usare saggiamente in qualsiasi momento quando si tratta della relazione dei nostri figli con le nuove tecnologie, o quale dovremmo evitare poiché tutti potrebbero portare benefici o avere un effetto diverso a seconda di come vengono eseguiti:

- **Genitorialità non coinvolta:** questi genitori danno un alto livello di libertà ai bambini e spesso si mettono da parte (alcuni genitori lo fanno consapevolmente e altri inconsapevolmente quando non sanno cosa fare). Offrono poco supporto e non applicano una vera e propria disciplina, così i bambini tendono a fare ciò che vogliono con i dispositivi o il consumo di media (normalmente a causa di una mancanza di informazione o di cura dei genitori). In base a tutto questo, la comunicazione e lo scambio di informazioni tra le due parti è davvero scarsa. Questo stile appare specialmente quando si ha a che fare con le tecnologie, poiché la conoscenza dei bambini

è a volte più alta su questioni specifiche e i genitori non si trovano in grado di affrontare queste tecnologie (il che rende i bambini più vulnerabili nel mondo digitale).

Se mi riconosco in questo stile, cosa posso fare quando ho a che fare con le nuove tecnologie e i miei bambini?

**A.** Condividi del tempo con i tuoi figli. Parla delle tecnologie, usa i dispositivi con loro o passa del tempo insieme online: fatti coinvolgere. Gioca con loro, chiedi loro cosa fanno mentre giocano, fate a turno con i dispositivi, ecc.

**B.** Aumenta la tua comunicazione e cerca di parlare più spesso di qualsiasi argomento (es. come stanno i tuoi figli, cosa hanno fatto oggi nei loro social network o a scuola, a quali giochi per computer stanno giocando ora, ecc.)

**C.** Chiedi un aiuto professionale. Nessuno ha tutte le chiavi della genitorialità, quindi non avere paura di chiedere supporto ad altri come insegnanti, assistenti sociali, formatori o persone con esperienza. Valuta prima la loro affidabilità e confronta diversi punti di vista e fonti di informazione se possibile (esercitiamo sempre il pensiero critico!).



Un esempio di genitorialità non coinvolta in relazione a una mediazione sbagliata sarebbe quello di non controllare l'accesso che i nostri figli fanno dei dispositivi disponibili in casa e non monitorare cosa facciano o quali contenuti visitino. Non ci sono regole per l'uso delle tecnologie in casa, i genitori non intervengono su ciò che i figli fanno online e non offrono supporto per i dubbi o i problemi generati dalle tecnologie (o non generano i percorsi per beneficiare correttamente di esse).

• **Genitorialità permissiva:** i genitori si mostrano come amici più che come genitori. Secondo tale stile genitoriale, le regole per i bambini sulle tecnologie sono poche e i genitori offrono una guida limitata, dando ai bambini la responsabilità di risolvere i problemi da soli. Questo ha reso la comunicazione molto aperta e bidirezionale, ma i bambini tendono a prendere decisioni da soli senza guida, il che rende difficile per loro autoregolarsi o avere un senso di contenimento (faccia a faccia e online). Le aspettative verso i bambini sono ridotte o non stabilite dai genitori, che tendono però ad essere calorosi.

Un esempio di una genitorialità permissiva in relazione a una mediazione sbagliata sarebbe quella di coloro che, anche se sono preoccupati per il benessere dei bambini quando usano le TIC e hanno un controllo di base sul loro uso a casa, hanno un unico approccio per ogni bambino/persona (invece di strategie su misura) e preferiscono accettare le scelte dei bambini quando usano le tecnologie per evitare confronti o critiche. Questi genitori tendono ad essere più reattivi che esigenti.

Se mi riconosco in questo stile, cosa posso fare quando ho a che fare con le nuove tecnologie e i miei bambini?

**A.** Esercitati stabilendo progressivamente dei limiti ragionevoli e attuando delle regole. Assicurati che siano concise e che il motivo per cui sono stabilite sia chiaro per i tuoi figli (es. di' ai bambini quali informazioni sono adatte da caricare online e perché non devono parlare con estranei online).

**B.** Non avere paura di avere reazioni negative dai tuoi figli o se saranno arrabbiati con te, capiranno se tutto viene spiegato, il tuo obiettivo deve essere quello di guidarli e renderli sicuri (specialmente online). Parla apertamente con loro di ciò che ti aspetti da loro quando usano i dispositivi o si comportano online.

**C.** Esercitati ad essere il loro modello. Mostra con le tue azioni ciò che dovrebbero fare e fornisci loro esempi concreti e indicazioni su quando e come usare le tecnologie. Devono vederti come un "leader" a cui possono chiedere quando hanno bisogno di supporto o consigli.



• **Genitorialità autoritaria: questi genitori normalmente evitano di negoziare con i bambini e tendono ad usare punizioni o a stabilire una disciplina rigida.** La mancanza di mediazione e flessibilità da parte dei genitori li porta a stabilire regole rigide che non sono completamente spiegate ai bambini anche se la comunicazione è normalmente a senso unico (dai genitori ai figli). Questi genitori hanno grandi aspettative nei confronti delle prestazioni dei loro figli nei compiti assegnati, e spesso si arriva a ridurre al minimo le opportunità che i bambini hanno di affrontare i propri problemi, il che potrebbe ridurre la loro resilienza e determinazione nel futuro o in altri campi della vita.

Un esempio di una genitorialità autoritaria in relazione a una mediazione sbagliata sarebbe quello di avere regole molto alte e limitazioni sull'uso delle tecnologie, aspettandosi totale obbedienza dai bambini ma non pensando al loro interesse, alle aspettative o all'autoapprendimento (ad esempio, dicendo loro esattamente quali contenuti dovrebbero visitare). La logica di queste regole non è normalmente ben spiegata ai bambini, così i bambini affrontano punizioni senza capire a volte perché, mentre non sono in grado di sviluppare il loro autocontrollo e le loro strategie di regolazione (es. Lo devi fare perché lo dico io).

Se mi riconosco in questo stile, cosa posso fare quando ho a che fare con le nuove tecnologie e i miei bambini?

- A. Investi più tempo nel parlare con i tuoi figli e sii aperto a "cambiare i confini o i limiti" a seconda di ogni situazione (mantenendo sempre una certa coerenza tra tutte le misure stabilite).
- B. Fai in modo che i bambini abbiano anche l'opportunità di dare opinioni, che siano consapevoli e influenzino le cose che fanno e vivono, che non siano solo "riceventi".
- C. Apprezza ciò che i bambini fanno o propongono correttamente. Più fanno le cose correttamente quando usano le tecnologie, meglio è coinvolgerli poco a poco nei processi decisionali (es. pianificare ciò che la famiglia fa nel tempo libero o stabilire regole per le ore davanti allo schermo). Riconosci i loro sforzi.



Alcuni genitori tendono a combinare tutti questi approcci. Tuttavia, per trovare lo stile migliore dobbiamo prestare attenzione a tutte le questioni che potrebbero influenzare il nostro rapporto con i bambini e le tecnologie. Ad esempio, due genitori che usano stili diversi verso la stessa situazione sull'abuso delle tecnologie da parte di un bambino, o l'influenza dei coetanei del bambino sul suo comportamento online, come un insegnante istruisce il bambino a scuola sull'uso di internet; ecc. Più informazioni siamo in grado di mettere insieme rispetto al bambino o l'ambiente, più efficace sarà il modo di insegnare e combinare stili genitoriali. Usare la mindfulness per analizzare come comportarsi e monitorare le proprie interazioni con i figli e con la tecnologia permette di migliorare le proprie strategie di mediazione parentale: obiettivo finale è educare al meglio i propri figli e crescere insieme a loro.

Come si può vedere, **non c'è una formula segreta per trovare lo stile genitoriale più adatto quando si ha a che fare con le nuove tecnologie; quindi, è interessante trovare una soluzione intermedia che possa riunire le parti migliori di ciascuno dei modelli precedenti mettendo da parte gli effetti negativi indiretti che potrebbero portare. Chiameremo questo approccio: genitorialità bilanciata o autorevole.**

Come dice il nome, **i genitori che praticano lo stile autorevole cercano di applicarlo alla loro mediazione digitale e alla crescita equilibrata dei bambini.** Anche se fissano alte aspettative per i bambini, cercano di averle totalmente chiare e allo stesso tempo hanno la possibilità di avere degli input su di esse. Per rendere



questo possibile, la comunicazione tra le due parti è regolare e adattata alla comprensione e alle capacità di ogni bambino. In base a questo, la disciplina e il suo utilizzo sono compresi da tutti, così i bambini tendono con il tempo ad essere auto-regolati nell'uso delle tecnologie e a pensare da soli secondo le direttive precedenti dei genitori. Come guide, questi genitori fanno vedere ai bambini che il loro bagaglio di vita più lungo ha fornito loro l'esperienza di cui i bambini possono e devono approfittare. Questo apre la porta ai bambini per chiedere, esponendo i loro punti di vista, essendo convalidati quando necessario e ai genitori per vedere quando possono dare ai bambini la parola per sperimentare ma in condizioni di controllo e sicurezza. **Ma come raggiungere uno stile equilibrato di genitorialità e mediazione? Con lo stile di cosiddetta genitorialità positiva.**

## Principi di genitorialità positiva

Anche se non dobbiamo mai dimenticare l'auto-cura dei genitori come già menzionato in questi capitoli e nella prima guida per genitori di GLAD, il centro della genitorialità è sempre il bambino. Questo ci porta alla cosiddetta genitorialità positiva:

*“La genitorialità positiva è la relazione continua di un genitore (o dei genitori) con uno o più figli che include la cura, l'insegnamento, la guida, la comunicazione e il provvedere ai bisogni di un bambino in modo coerente e incondizionato”. (Seay et al., 2014, p. 207).*

L'approccio si basa sull'idea che i bambini nascono buoni, vogliono fare la cosa giusta e che i genitori possono insegnare loro senza rompere la loro autostima e spirito, correggendo però il loro comportamento sbagliato. La genitorialità positiva è un percorso che dura tutta la vita e si concentra su diversi principi che devono essere applicati anche alla nostra mediazione genitoriale e alle lezioni che vogliamo che i nostri figli acquisiscano quando interagiscono con le nuove tecnologie:

- **Attaccamento e sostegno incondizionato:** è il primo legame con i nostri figli. Devono sentirsi al sicuro quando ci prendiamo cura di loro, perché questo faciliterà che seguano la nostra guida e capiscano i nostri limiti (nel mondo fisico e digitale). Devono sentire fiducia e sapere che non siamo contro di loro, che non li deluderemo mai né li abbandoneremo in nessun modo. Questa sicurezza offrirà loro anche lo spazio per crescere e imparare in modo appropriato, mentre aprirà loro la porta per godere dei benefici dell'uso delle tecnologie. Prima assicuriamo questa connessione, meglio i bambini costruiranno relazioni con noi e con gli altri, evitando futuri problemi di comportamento, poiché i bambini tendono a compiacere coloro con cui si sentono connessi (anche se si tratta di una connessione online).
- **Rispetto:** se volete ricevere rispetto, mostrate rispetto verso i vostri figli. Meritano di ricevere un trattamento adeguato dal punto di vista fisico, sociale e della cura. Dobbiamo rispettare la loro dignità e capire che ogni bambino è diverso, quindi la sua personalità unica deve essere onorata anche durante il processo di insegnamento e considerata quando si decide con la mediazione dei genitori che useremo con lui o lei. Questo non deve essere confuso con l'essere “morbidi” o “troppo permissivi” con le tecnologie, **si tratta solo di fornire ai bambini il loro spazio per esplorare online, contribuire al loro apprendimento delle competenze digitali e riconoscere il**

loro potenziale in questo campo (mentre ci si prende cura anche della loro sicurezza).

- **Proattività:** significa affrontare un potenziale problema quando appaiono i primi segni (prevenire è meglio che curare). Questo non significa reagire in modo veloce, ma rispondere controllando noi stessi, investendo il tempo necessario ed essendo in grado di pianificare come procedere in ogni situazione o stabilire i limiti adeguati in tempo. Molti problemi derivano dalla mancanza di istruzioni ai bambini o dalle nostre reazioni impulsive quando appaiono conflitti legati alle tecnologie. In base a questo, cercate di essere connessi con **i vostri figli e usate il tempo che passate insieme per monitorare ciò che fanno online e individuare quei problemi che potrebbero farvi prevedere situazioni conflittuali con le tecnologie, che potrebbero richiedere di stabilire dei limiti o fornire loro linee guida concrete sul loro uso.**

- **Leadership empatica:** i genitori guidano lo sviluppo dei propri figli combinando autorevolezza e gentilezza, senza cadere in posizioni oppressive o autoritarie quando si usano le tecnologie (o in qualsiasi altro campo). Di nuovo, questo non deve essere confuso con il permissivismo, si tratta di esprimere le nostre linee guida, allo stesso tempo ascoltando e capendo il più possibile i nostri figli per coprire le loro esigenze all'interno dei limiti che stabiliamo. **Quando i bambini si sentono capiti, sono più aperti ad accettare la nostra guida e vengono a chiedere consigli.**

- **Disciplina positiva:** tale concetto è legato al costante affinamento

del cosiddetto problem-solving, ovvero risoluzione dei problemi ed è lontano dalla disciplina intesa come disciplina imposta. Si forniscono ai bambini gli strumenti per fare scelte migliori, correggere o imparare dai propri errori quando accadono, soprattutto nel mondo digitale in cui le conseguenze degli atti a volte non sono così facili da percepire. **Disciplina positiva significa insegnare a qualcuno come controllare gli impulsi e i comportamenti sbagliati, ma non solo quando il bambino fa le cose sbagliate, anche nei momenti positivi da condividere nei quali i bambini possono capire come comportarsi concentrandosi sulle proprie capacità e non solo sui propri errori.**

- **Assertività:** è un'abilità essenziale che deve essere affinata per permettere a genitori e figli di comunicare in modo efficace per risolvere i contrasti derivanti dall'uso delle nuove tecnologie. Considera il fatto che dobbiamo condividere con calma i nostri punti di vista e difendere la nostra posizione ascoltando gli altri e non invadendo i loro diritti. Questo significa rispettare i pensieri, i sentimenti e le convinzioni degli altri così come le nostre, non assumere altre percezioni o cercare di imporre le nostre opinioni agli altri. Maggiori informazioni su come applicare i processi assertivi saranno spiegate nelle prossime sezioni di questa **guida**.

Nonostante questa guida sia principalmente diretta alla "genitorialità" e alla mediazione genitoriale, può essere esteso ad altri specialisti dell'infanzia che intervengono nel percorso di crescita dei

bambini e nell'uso che fanno delle tecnologie, contribuendo al loro benessere, come ad esempio parenti anziani, sorelle e fratelli, tutori legali, pediatri, maestre, ecc. Si deve tener presente che la relazione con i propri figli si evolverà nel corso degli anni, per cui i cambiamenti e la ricerca di cose nuove sono parti integranti della fluidità della mediazione genitoriale. Per favorire una genitorialità positiva rispetto all'uso delle nuove tecnologie, come descritto in questo paragrafo, consigliamo poi alcune attività:

Giocare e divertirsi usando i device che normalmente usano, ad esempio, condividere un gioco al computer, guardare un video insieme, ecc.

Leggere con loro, anche usando un kindle, un libro, o commentando un video appena visto, facendo domande, cercando di immaginare nuove storie, commentare le storie, chiedere loro cosa succede nel racconto o cosa pensano dei personaggi, ecc.

Incoraggiarli e riconoscere i loro successi quando usano le tecnologie e vedere che anche gli errori portano all'apprendimento.

Mostrare loro chiaramente cosa è giusto o sbagliato e perché, soprattutto nel mondo digitale.

Offrire loro conforto e protezione quando ne hanno bisogno, oppure mostrare affiancarsi a loro quando stanno navigando un nuovo dispositivo in modo da aumentare la loro sicurezza, senza essere invadenti.

Non amarli solamente, ma dirglielo!

VAI ALL'ESERCIZIO "UNA SETTIMANA  
DI GENITORIALITÀ POSITIVA" >



Per rendere tutto questo possibile, è importante capire su quale stile genitoriale si adotta e quale sia il proprio approccio alla mediazione con i propri figli rispetto alle nuove tecnologie. Usare i principi della mindfulness come spiegati nella prima guida del presente lavoro permette di comprendere al meglio se stessi. Inoltre, applicare la mindfulness all'interazione con i propri figli e le tecnologie può aiutare nel visionare al meglio il momento, ad esplorare lo spazio che si condivide con loro, sia fisico che online, a fermarsi e a godere di ciò che si provando con tutti i sensi, ad identificare meglio come procedere, ecc. Si deve tenere a mente che l'approccio di mindfulness può essere trasmesso anche ai propri figli, in modo che anche loro possano approfittare dei benefici che potrebbe portare loro in qualsiasi campo.

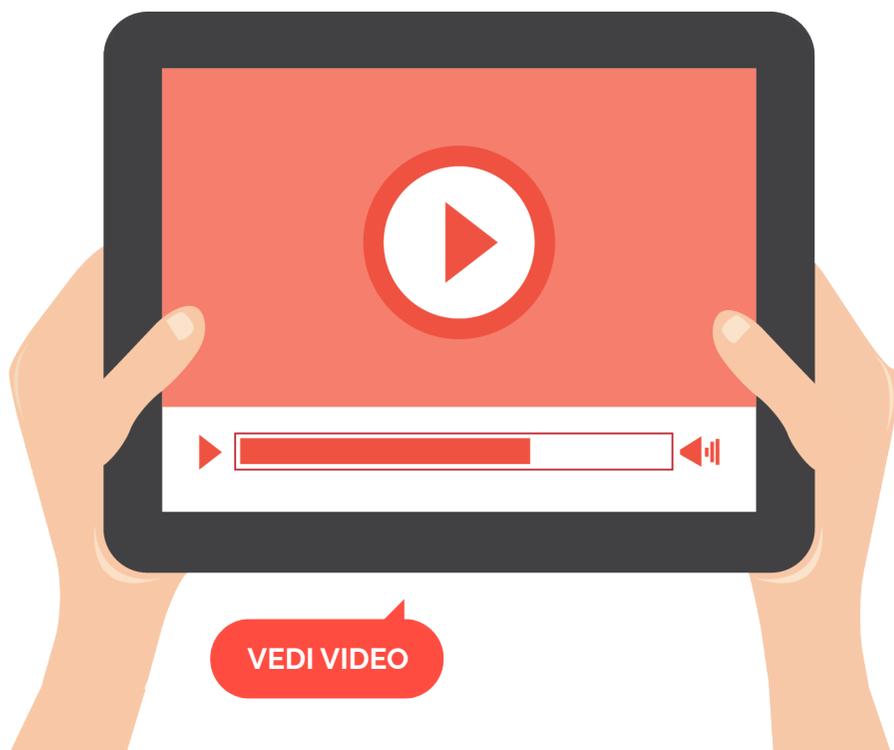
Oltre a tutte le informazioni precedenti sugli stili genitoriali e le competenze interpersonali, **il resto di questa guida offrirà ulteriori linee guida su come generare i canali adatti per mettere tutto in pratica e perché sono così essenziali per governare la relazione con i nostri figli o intervenire quando necessario nel modo appropriato quando si usano le nuove tecnologie.**



***Leggi di più qui:***

- [\*What type of parent are you \(video\)\*](#)
- [\*Parenting styles and their effects on children \(video\)\*](#)
- [\*What's your parental style? \(online survey\)\*](#)
- [\*TIPS about positive parenting according to the child age\*](#)
- [\*Mindfulness Practices for Parents\*](#)
- [\*Mindful Parenting - how to respond instead to react\*](#)
- [\*Mindful Parenting – Family Tool Kit\*](#)

## 2.4 GESTIONE DEI CONFLITTI



Una delle questioni critiche della genitorialità è sul come affrontare i conflitti che appaiono tra i membri della famiglia. È normale che i conflitti accadano nelle famiglie, quindi l'obiettivo è quello di imparare a gestirli e capire quale tipo di pratiche

devono essere promosse in una famiglia e quali devono essere evitate. **Questo è particolarmente importante quando entrano in scena le nuove tecnologie, poiché una mediazione restrittiva potrebbe aumentare il conflitto tra genitori e figli in relazione all'uso dei dispositivi.** Contrariamente alla credenza popolare, è stato dimostrato che le interazioni tra genitori e figli all'interno delle piattaforme dei social media e la promozione del co-uso dei dispositivi migliorano la loro relazione diminuendo il conflitto preesistente e favorendo la vicinanza tra genitori e figli più grandi. In base alle parti precedenti di questa guida, abbiamo capito come impostare ambienti di comunicazione appropriati per la nostra mediazione, abbiamo sviscerato le competenze intrapersonali necessarie per relazioni adeguate ed infine esplorato le diverse alternative genitoriali; ora è il momento di fondere tutte queste informazioni per raggiungere una comunicazione appropriata e la gestione dei conflitti con i nostri figli quando si tratta di nuove tecnologie.

Il linguaggio offre molte espressioni che bloccano l'empatia perché sono sovraccariche di giudizi morali, paragoni giudicanti, punizioni, suscitando sentimenti di colpa o vergogna, ecc. Considerando questo e partendo dal presupposto che una persona dovrebbe lavorare invece sull'empatia verso gli altri e verso se stessi, **il nostro obiettivo dovrebbe essere quello di stabilire nelle nostre famiglie**

**una comunicazione non violenta, non manipolativa, rispettosa ed efficace.** Questo ci aiuterà a raggiungere cambiamenti nel processo di pensiero e a trovare soluzioni comuni agli scontri che potrebbero apparire in relazione alle tecnologie, osservando senza giudicare, mettendo in relazione i sentimenti provati con i bisogni, condividendo idee e formulando richieste concrete invece che richieste. **Quindi, come possono i genitori trattare con i loro figli per risolvere i conflitti relativi alle tecnologie (e a qualsiasi questione) in modo adeguato? Usando la comunicazione assertiva. Avanti così!**

## Comunicazione assertiva per la risoluzione dei conflitti

L'assertività aiuta a trovare un equilibrio tra gli stili genitoriali nella mediazione e facilita la comunicazione con i bambini contribuendo a rafforzare la loro fiducia e ad ottenere benefici in molti livelli della vita.

*"Non c'è modo migliore per insegnare a tuo figlio ad essere assertivo che mostrargli come farlo"*  
*Deidre Parsons, esperta genitoriale.*

L'assertività permette anche di disciplinare i bambini offrendo loro una sensazione di sicurezza e fiducia, il che riduce la frustrazione e la delusione dei bambini in molte situazioni (e in molti campi in età adulta).

*"Ricordate: il vostro compito è quello di fissare il limite, non di controllare come vostro figlio si sente o reagisce ad esso. Quindi concentratevi su ciò che potete controllare - voi stessi e come vi comportate. Dite a vostro figlio che il suo comportamento non gli farà ottenere ciò che vuole e andate via".*  
*EmpoweringParents.com*

**Alcuni genitori tendono a sentirsi dispiaciuti in situazioni concrete che riguardano le tecnologie o per le reazioni negative dei bambini una volta che si siano scontrati con le restrizioni sull'uso dei dispositivi.** Tuttavia, è importante ricordare che anche se i bambini potrebbero arrabbiarsi o rimanere delusi, tutto ciò li aiuterà a imparare come gestire la rabbia, la frustrazione e altri sentimenti, rendendoli più maturi ed equilibrati in futuro. Inoltre, se questa assertività viene trasferita ai bambini, sarà possibile ottenere un ambiente di apprendimento a casa dove le relazioni potrebbero

essere rafforzate mentre i bambini vengono formati per affrontare le sfide future che potrebbero affrontare nel "mondo esterno" e in quello digitale.



Grazie a tutto questo, le relazioni tra genitori e figli saranno più forti. Si accorgeranno che i genitori sono in grado di capirli, dare loro

una guida quando hanno a che fare con le tecnologie e sostenerli quando necessario. Questo sarà la base di fiducia che porterà ad ascoltare i consigli dei genitori, come anche a chiederli apertamente di fronte agli ostacoli che potrebbero affrontare.

Benefici o assertività per i bambini e relativi alle tecnologie:

- Si sentono più sicuri una volta che le regole sono comprese e vedono i genitori come un'ancora di salvataggio e sicurezza.
- Sono in grado di porre le basi di una relazione con un'altra persona e godono dei benefici che portano le relazioni umane (anche se sono online).
- Si sentono ascoltati, compresi e che anche le loro opinioni sono importanti.
- Sono in grado di ascoltare e considerare i punti di vista degli altri, pur essendo rispettosi ed educati nel rispondere ed esprimere le proprie opinioni.
- Diventano più indipendenti di fronte agli ostacoli che si presentano e rafforzano la propria capacità di trovare soluzioni, ma anche in grado di tollerare la frustrazione e imparare dagli errori.
- Acquisiscono capacità di risolvere problemi e sono più capaci di prendere decisioni responsabili (online e offline).

## Come posso sviluppare una comunicazione assertiva?

La comunicazione assertiva verso la gestione dei conflitti è un processo che può essere diviso in sei passi o fasi che dovrebbero essere seguiti e completati quando appare un problema relativo alle nuove tecnologie:

- A. Trovare il luogo e il momento.
- B. Rivedere il proprio stile (aggressivo, passivo, assertivo).
- C. Essere chiari sulla situazione.
- D. Esprimere i propri sentimenti.
- E. Stabilire istruzioni precise e alternative. Definire i confini.
- F. Condividere i risultati e le conseguenze positive, costruire l'amicizia e la fiducia.

Vediamoli in dettaglio:

### A. Trovare il luogo e il momento

Individuare i momenti in cui si ha più facilità nell'essere assertivi e usarli per iniziare a parlare con i propri figli e affrontare il problema. Ciò significa chiaramente quale sia il momento migliore per l'altra persona, in modo da avere privacy e parlare tranquillamente, e

avere una conversazione tranquilla e completa.

### B. Rivedere il proprio stile (aggressivo, passivo, assertivo)

Essere assertivi è il punto di equilibrio tra due poli tra cui le persone si muovono: la passività e l'aggressività. Il nostro stile dipenderà dalla situazione, dalla nostra personalità, dalla stima, ecc. quindi è importante essere consapevoli di come siamo e muoverci verso l'equilibrio menzionato:

- **Passivo:** queste persone di solito non ottengono ciò che vogliono. Preferiscono soddisfare i desideri degli altri piuttosto che occuparsi dei propri interessi. Tendono a sentirsi usati e sottovalutati. Esempi: "Lo farò io, non voglio discutere", "Non preoccuparti di come mi sento".
- **Aggressivo:** hanno bisogno di ottenere ciò che vogliono e quando vogliono senza considerare i diritti o i bisogni degli altri. Non prestano attenzione a questioni come l'autostima degli altri, le aspettative o l'integrità. Esempi: "Tu farai quello che voglio io", "Ascoltami e stai zitto", "Tu non capisci".
- **Assertivo:** è il punto medio. Queste persone possono non ottenere pienamente ciò che vogliono, ma sono in grado di lottare, mantenendo la loro integrità e il rispetto di sé. Il loro comportamento non solo li protegge, ma prende in considerazione i sentimenti, le preoccupazioni e le aspettative degli altri senza ferirli, il che riduce le possibilità di conflitto e rende più facile arrivare ad accordi comuni che possano soddisfare tutte le parti. Esempi: "Penso che possiamo

fare anche altre cose, che ne dici di...?", "Mi sono sentito arrabbiato quando ho sentito che non posso..."

PASSIVO	ASSERTIVO	AGGRESSIVO
Parla piano, debolmente o non è espressivo	Parla con fermezza, apertamente e direttamente	Parla molto rumorosamente e ad alta voce
Ha paura di parlare a voce alta	Trasmette messaggi chiari	Interrompe gli altri
"Troppo gentile"	Tono regolare e colloquiale	Parla sopra gli altri
Spalle cadenti	Rilassato	Invade lo spazio personale degli altri
Schivo	Posizione aperta	Sta in piedi rigidamente, teso
Evita il contatto visivo	Buon contatto visivo	Osserva, fissa gli altri
Impotente	Potente	Minaccia
Passivo	Attivo	Attacca
Debole o senza confini personali	Buoni confini personali	Confini rigidi
Bassa autostima	Sicuro di sé	Scarsa considerazione degli altri
Si isola dai gruppi	Partecipa ai gruppi	Controlla i gruppi
Mani nervose	Mani rilassate	Pugni chiusi

Come si può immaginare, essere assertivi nella mediazione dei genitori deve essere l'obiettivo da raggiungere; quindi, come possiamo identificare il nostro stile? Mentre si parla con i propri figli di tecnologie, si può prestare attenzione ai diversi comportamenti (o di qualsiasi problema) e ai segni fisici che aiutano in questo

compito. Questi segni permettono di identificare il proprio stile così come quello degli altri che dovrebbe essere considerato quando si tratta con loro in un modo o nell'altro (es. se si tratta con una persona passiva, ci si deve assicurare che mostri ciò di cui ha bisogno e non stia mettendo da parte i suoi bisogni. Si deve fare il contrario con una persona aggressiva, assicurandosi di non essere invasi e di essere ascoltati).

### C. Essere chiari sulla situazione

**Prima di iniziare una conversazione per trovare un accordo da un punto di vista assertivo o per affrontare un conflitto che emerge dall'uso delle tecnologie e dei dispositivi, si deve iniziare citando le azioni o le questioni concrete che sono accadute e che hanno generato il problema o l'argomento da discutere.** Nel fare questo, si ricorda che:

- Non essere precipitosi con le scelte da compiere.
- Si consiglia di usare una voce sicura e calma per comunicare.
- Meglio sempre descrivere le azioni o gli episodi specifici che sono accaduti in modo che si abbia un ricordo condiviso da cui far partire la discussione, in modo che sia chiaramente identificato da tutti. Esempio: "Questa mattina sono andato nella tua stanza e ti ho visto usare il telefono invece di dormire"; "Ti ho visto guardare contenuti per adulti online"; o "Stavo cercando il mio telefono e non ho potuto usarlo perché tu lo stavi usando invece senza chiedere".

È importante non mentire o fare supposizioni su cose di cui non siamo totalmente sicuri siano accadute (o meglio chiedere prima).

- Meglio tenere le frasi semplici e concise.
- Non usare la percezione soggettiva (es. “ti sei comportato male” o “non mi è piaciuto quel sito”) perché l'altra persona ha davvero bisogno di capire quale sia il problema. Esempio: Cosa c'è di sbagliato in te? Abbiamo la stessa idea di comportamento “sbagliato”? Perché non ti piace questo sito web per me? ecc.)

#### D. Esprimere i propri sentimenti

Parlare con i propri figli ed esprimere ciò che si sente è fondamentale (si può fare pratica davanti ad uno specchio se non ci si sente sicuri all'inizio). Cercate di usare frasi in forma “io”, ovvero in prima persona,



in quanto non si deve partire incolpando gli altri, giudicando o criticando, il che vi preserva dal far attaccare il bambino o dal reagire in modo difensivo: meglio usare espressioni come “Mi sento come... Ho notato... ho pensato che...”.

**Ricordatevi che non si possono controllare i sentimenti o i comportamenti degli altri** (e gli altri non possono vedere dentro di noi), quindi è bene cercare di ascoltare il proprio sé e capire quali comportamenti ci contrassegnino. I messaggi in prima persona (“io”) possono essere usati come rinforzo positivo e per mostrare approvazione: “Mi è piaciuto come mi hai offerto il tuo aiuto con quel tablet. Mi sono sentito più sicuro e ti ho ascoltato”.

In questa fase, è importante incoraggiare i propri figli nel condividere ciò che sentono. Questo è importante perché i bambini a volte non sono abbastanza maturi per fare un passo avanti per parlare o semplicemente non sono ancora in grado di dare un nome ai loro sentimenti, il che li fa soffrire e li frustra. L'ascolto attivo sarà essenziale qui per identificare ciò che stanno provando e nel dare una risposta appropriata rispondendo alle loro affermazioni.

#### E. Stabilire istruzioni precise e alternative. Definire i limiti.

Se possibile, **pianifichiamo le istruzioni da dare prima di intervenire** o relative a un problema che si potrebbe prevedere. Questo ci aiuterà nelle negoziazioni! **È importante fare in modo che i propri figli siano consapevoli in anticipo delle regole sull'uso delle tecnologie che sono state stabilite e non dopo che il problema è accaduto.**



Questo vi darà anche lo spazio per vedere le reazioni dei bambini in uno scenario controllato e affrontare le reazioni negative (online o offline) che potrebbero avere in anticipo, sostenendoli nella gestione o nell'affrontare questi sentimenti quando hanno a che fare con le tecnologie o altri utenti online.

Se non è possibile seguire l'intera pianificazione, avendo tenuto a mente i passi a), b), c) e d), si deve spiegare ai bambini i limiti che imposterete per evitare che un brutto episodio e situazione si ripeta ancora. L'esplorazione dei vari limiti, fissandoli e spiegandoli ai propri figli in relazione alle nuove tecnologie è utile per promuovere il rispetto reciproco. Infatti, grazie ai vari limiti (fisici, oppure emotivi) i bambini riusciranno a raggiungere un'adeguata maturità socio-emotiva quando si troveranno a usare e interagire con le tecnologie, quindi considerateli in relazione a comportamenti, tempi, dispositivi o spazi utilizzati.

Quando condividete e discutete i limiti con i vostri figli:

- Bisogna essere chiari su ciò che vuole, a partire dalle aspettative, in modo da perseverare rispetto alla loro realizzazione.
- Spiegare il perché delle regole attraverso brevi argomentazioni in modo da fondare le proprie ragioni.
- Fare richieste dirette sul comportamento, sull'uso degli strumenti digitali o sulla gestione delle tecnologie.

- È bene dare sempre enfasi sulle questioni o sulle idee più importanti.
- Non incolpare o svergognare i tuoi figli: ciò fa aumentare la frustrazione da parte dei piccoli, per cui è bene far vedere che essi possono invece riuscire a soddisfare le regole imposte, soprattutto quelle relative alle tecnologie.
- È bene che i bambini capiscano con calma il motivo per cui si fissano certi limiti in relazione alle tecnologie, soprattutto come loro vantaggio. Se possibile, è bene assicurarsi di dare la parola ai propri figli per esprimersi anche su questo.
- È consigliabile permettere anche ai piccoli di scegliere e di prendere decisioni tra le alternative che si potrebbero considerare adatte e appropriate sugli scenari online. I bambini si sentiranno più aperti a collaborare e a trovare un accordo se possono partecipare al processo decisionale. Questo li farà sentire più sicuri, amati e indipendenti.
- **È bene essere costante e coerente rispetto ai limiti che si fissano e le cose che fanno (es. fissare il tempo davanti allo schermo). È fondamentale che i criteri per ogni decisione siano comprensibili e coerenti, perché se i bambini vedono che si cambia idea, non capiranno perché si è fissato quel limite.** Se si fissano questi limiti con il proprio partner, ci si deve assicurare che nella coppia siate d'accordo su ciò che direte ai vostri figli o se riceveranno informazioni contraddittorie e confuse, per cui si rischia di avere linee guida non affidabili o in cui un genitore è più permissivo di un altro. **È importante**

**che i bambini siano consapevoli che entrambi avete fissato questi limiti e che veglierete su di loro in modi analoghi.**

- È bene dire in maniera assertiva “no”, in modo da circoscrivere certe situazioni che potrebbero influenzarli in modo negativo, sia fisicamente che emotivamente (es. un bambino chiede ad un altro nel parco giochi di dargli il suo telefono in modo maleducato. Possono avere il diritto di dire “no”, o di opporsi agli adulti quando vengono fatte proposte inappropriate online).
- **È bene che ciò che si stabilisce siano poste come aspettative, non come minacce.** Se si prevedono situazioni difficili legate alle tecnologie, è meglio dire in anticipo ai propri figli cosa ci si aspetta



da loro e perché.

Chiaramente, queste sono delle linee guida, dei consigli, **per cui bisognerà adattare i propri limiti a seconda delle situazioni, concrete e specifiche, nonché mediare tra i propri punti di vista e quelli dei propri figli. È fondamentale, poi, che gli argomenti e le regole vengano viste come una decisione comune, una sorta di contratto tra genitori e bambini, non unicamente una concessione unilaterale.**

La comunicazione assertiva è la base di ogni dialogo, dato che si basa soprattutto sul dialogo e il rispetto altrui, e ci dobbiamo anche aspettare dei “no”, proprio come tra adulti. Magari, non otterremo esattamente quello che vogliamo, ma il più delle volte otterremo parte delle richieste e saremo sicuri allo stesso tempo di non aver ferito i sentimenti altrui e di essere stati rispettati.

**Avere a che fare con le tecnologie ci mette al livello successivo di negoziazione e definizione dei limiti, poiché ogni giorno dobbiamo affrontare la comparsa di nuovi giochi, dispositivi, app, social media, ecc. che ci richiederanno un costante ricambio delle nostre conoscenze e competenze. Non dobbiamo essere esperti ma cercare di fare in modo che la tecnologia non sia fuori controllo nelle nostre famiglie.**

I bambini devono capire ed essere consapevoli che avere dispositivi o usarli non è un “diritto automatico”, almeno finora non lo è, ma un



privilegio di cui possono fortunatamente godere. Alcuni campi su cui si potrebbero stabilire limiti o regole in relazione alle tecnologie si possono trovare nella **terza guida GLAD per genitori** e riguardano il tempo davanti allo schermo durante il giorno, i luoghi in cui usare i dispositivi, i contenuti approvati dai genitori, ecc.

#### **F. Condividere i risultati positivi e le conseguenze, costruire l'amicizia e la fiducia**

Quando si spiega ai propri figli i limiti all'uso dei nuovi dispositivi e tecnologie, devono capire che le regole sono alla base della creazione di uno spazio più sano per tutti e che ci si sta prendendo cura di loro in quanto genitori. **Devono essere consapevoli che le regole sono legate alle decisioni che i bambini prendono, e che vanno contro queste regole o le rispettano, e devono capire che il loro comportamento ha conseguenze concrete. Non dimenticate che l'obiettivo finale di stabilire le conseguenze non dovrebbe essere quello di premiare o punire i bambini, ma di contribuire a far loro imparare l'autodisciplina, dissuaderli da comportamenti inopportuni e promuovere invece quelli virtuosi, sia nel mondo fisico e che quello digitale.**

Ricordati che le conseguenze dovrebbero cercare di essere immediate per collegarle meglio con un comportamento concreto e non troppo prolungate perché possono perdere il loro significato ed efficacia con i bambini. Parlando di conseguenze, i genitori tendono ad usare due tipi: positive e negative:

**A. Conseguenze positive:** mostrano ai nostri figli che si sono comportati bene e hanno seguito le nostre istruzioni. Quando questo accade, rafforzano un comportamento e promuovono che i bambini lo ripetano di nuovo in futuro. È importante riconoscere quando i bambini si comportano correttamente secondo le tue direttive. Non si tratta di premiare materialmente, ma di incoraggiarli ad andare oltre con quei comportamenti positivi. **Alcuni esempi di conseguenze positive potrebbero essere:**

- **Mostrare** i benefici: rendere i bambini consapevoli di come ciò che fanno sia positivo per tutti (es. non insultare le persone sui social network, non inviare foto di sé, ecc. così non contribuiscono agli attacchi di bullismo).
- **Riconoscimento:** lodarli e congratularsi con loro quando hanno fatto bene (es. "Hai fatto davvero un buon lavoro", "Sei stato molto utile con...", "Mi è piaciuto molto come hai...", ecc.). Cercare di accorgersene quando fanno qualcosa di buono e non aspettare che essi ce lo dicano per farli sentire apprezzati (es. si fermano per usare un apparecchio quando arriva l'ora di andare a letto).
- **Attenzione positiva:** rispondere ai propri figli con calore, amore e interesse quando usano le tecnologie (es. sorridendo, abbracciandoli, incoraggiandoli, mostrando interesse per i loro hobby, ecc.)



- **Ricompense tangibili:** offrire loro un privilegio o un'attività extra che possono fare (es. guardare un film o andare fuori al parco giochi). Alcune famiglie usano anche modelli di Token Economy per praticare queste ricompense tangibili in relazione alle tecnologie. La token economy si basa sull'assunto che un comportamento, se premiato, aumenta la sua frequenza di comparsa, ma invece che dare subito il premio per un comportamento, si dà un token, cioè un gettone, che dovrà essere accumulato insieme ad altri, in modo da avere un premio finale.

**B. Conseguenze negative:** mostrano ai propri figli che ciò che hanno fatto o come hanno usato un dispositivo non dovrebbe essere ripetuto. Sono legate alla disciplina e non dovrebbero comportare pratiche come urlare o sculacciare che potrebbero generare effetti ancor più negativi sui bambini. Alcuni esempi di conseguenze negative potrebbero essere:

- **Assunzione di responsabilità:** i bambini si prendono cura dei risultati delle loro azioni, ad esempio se sporcano uno schermo, devono pulirlo, oppure se rompono qualcosa dovranno fare un turno extra di pulizie.
- **Time-out:** se non sono in grado di usare correttamente un dispositivo, toglieteglielo dalle mani finché non glielo avete

insegnato, non hanno capito come usarlo o non si trovano in uno spazio calmo in cui possano manipolarlo con calma.

- **Ignorare:** non prestare attenzione quando fanno i capricci a causa della rimozione o del mancato utilizzo di un dispositivo e spiegare loro semplicemente perché è successo il ritiro in modo che il problema scatenante non si ripeta in futuro.

**Entrambi i tipi di conseguenze hanno un approccio diverso. Quelle positive sono proattive, il che significa che motivano i bambini verso comportamenti concreti. Quelle negative sono reattive, il che significa che rispondono a un comportamento sbagliato che vogliamo i nostri figli cambino. Una combinazione di entrambi è la maggior parte delle volte necessaria nella mediazione dei genitori nell'educazione dei figli e dipende da ogni situazione.** Nonostante questo, è importante far capire in anticipo che le conseguenze positive non solo gioveranno a tutte le parti, ma promuoverà momenti più felici legati alle tecnologie. Inoltre, **abituerà anche i più piccoli nel rendersi conto che possono anche avere il potenziale per fare cose buone, il che potrebbe essere molto utile nella loro vita personale, nelle carriere professionali e negli ambienti digitali.**

VAI ALL'ESERCIZIO "LA PERSONA NELLO SPECCHIO" >



### **Leggi di più qui:**

- *Conflict management for parents*
- *How Parents Can Manage Conflict with Their Children*
- *Raising Assertive Kids*
- *The mouse, the monster and me tale (assertiveness for children)*
- *Explaining children the three models with animals*
- *The colour Monster (tale to help children to identify feelings)*
- *Teaching assertive communication (also with children)*
- *Question Guide to help parents understand why their parenting style might not work*
- *"How Assertive am I" – demonstrates the level of "assertiveness"*
- *Handouts and worksheets for conflict management and communication*
- *Negative consequences: how to use them in behaviour management*
- *5 Common problems with token economy reward systems for kids*

## 2.5 CONCLUSIONI

**Avere a che fare con i nostri figli porta la doppia sfida di favorire le relazioni e la cooperazione con gli altri, mentre ci richiede di mantenere il nostro ruolo di guide ed educatori.** Acquisire e mettere in pratica le nostre competenze interpersonali ci aiuterà a costruire relazioni più forti e sane, fornendo calore e struttura nelle interazioni quotidiane e nelle nostre azioni di mediazione genitoriale. **Grazie alla comunicazione assertiva possiamo trovare accordi comuni, contribuendo a rafforzare le relazioni con i bambini e l'amicizia con gli altri,** rendendoli consapevoli dei nostri bisogni e sentimenti sull'uso delle tecnologie e dei dispositivi. **Ci si deve soffermare sul fatto che i conflitti sono naturali e accadono anche tra persone che si amano: si tratta solo di risolverli nel modo più adatto per tutti.** Capire come i bambini si sentano e pensino aiuterà ad applicare un approccio di risoluzione dei piuttosto che uno punitivo che fornirà loro modelli di auto-comportamento, mentre aiuterà a raggiungere i nostri obiettivi a lungo termine di genitorialità e mediazione.



# ATTIVITÀ

## ATTIVITÀ

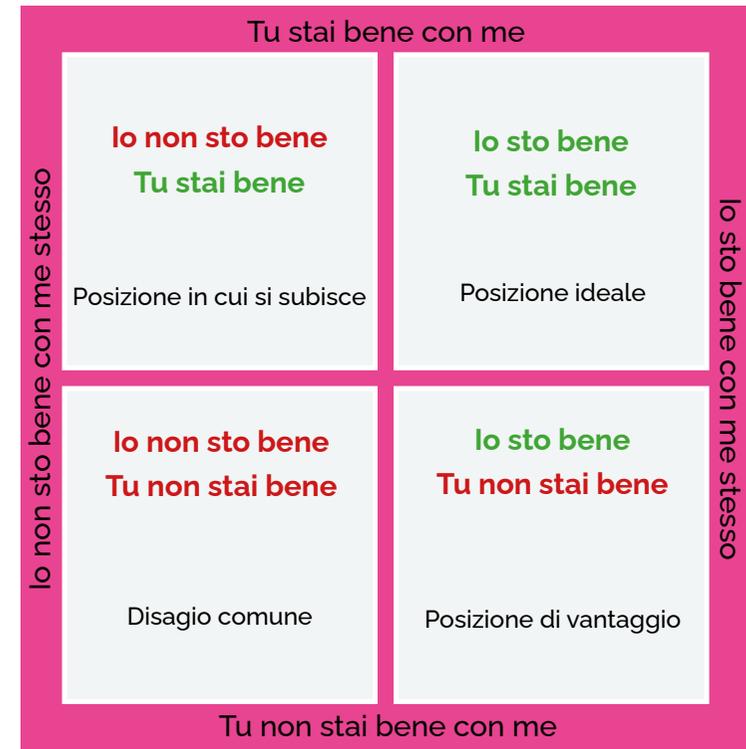


**ARGOMENTO:** 2.1 (Come stai?)



**TITOLO:** Comprendere il contesto

L'Analisi Transazionale di Eric Berne è uno strumento utile per comprendere le nostre reazioni e il comportamento generale in determinati contesti. Nel caso delle relazioni genitori-figli, potrebbe aiutare a far luce sul perché ci si relaziona efficacemente o meno.



Per svolgere questo esercizio, prenditi un momento e ripensa a delle situazioni recenti di conflitto con tuo figlio/i tuoi figli, il tuo partner o un'altra persona. Avendo in mente il modello presentato nel capitolo dedicato all'importanza dell'autocontrollo, cerca di ricordare e comprendere il contesto. Poi, senza assumere una posizione giudicante, esamina come hai reagito e vedi se e in che misura ciò riflette le posizioni altrui.

Situazione	Dove? L'ora? Chi c'era? Cosa è successo?
Il mio contesto	Quali azioni precedenti alla situazione hanno influenzato il mio stato d'animo? Quali erano i miei sentimenti? Come ho visto la situazione? Come è stata la mia reazione e il mio comportamento? Cosa ho detto/risposto? etc.
Il contesto dei miei figli	Qual era la loro situazione? Cosa stavano facendo? Quali sentimenti o comportamenti stavano vivendo? Quali erano le loro reazioni? Cosa hanno detto/risposto? etc.
Quadro posizionale	Sceglينه uno: io non sto bene ma loro stanno bene; io non sto bene e loro non stanno bene; io sto bene ma loro non stanno bene; io sto bene e loro stanno bene.
Un passo avanti	Come dovrebbe cambiare la situazione affinché tutte le parti stiano bene? Cosa potrei fare io? Cosa dovrei chiedere agli altri di fare? etc.

**Per esempio:**

Situazione: Lo scorso giovedì pomeriggio, abbiamo avuto un'intensa discussione con mio figlio di 13 anni che invece di studiare per il test di matematica del giorno seguente, ha passato tutto il pomeriggio a giocare ai videogiochi. Tutti e due ci siamo ritrovati arrabbiati, frustrati ed esausti.

Il mio contesto: Ero appena tornata a casa dopo una giornata molto lunga e faticosa al lavoro con un gran mal di testa. Scoprire che mio

figlio non aveva studiato per niente mi ha stressato ulteriormente e mi ha fatto perdere la pazienza.

Il contesto dei miei figli: È la seconda settimana piena di esami e lui è stato stressato ultimamente. Fa un po' fatica con la matematica e quando non ci riesce, si sente frustrato. Dopo aver preso un voto piuttosto basso nell'ultimo test, ha bisogno di studiare ancora di più per recuperare. Inoltre, l'adolescenza è un'età particolarmente difficile.

Quadro posizionale: "Io non sto bene; tu non stai bene"

Un passo avanti: Potrei concordare insieme a mio figlio un calendario di lavoro per assicurarci che studi ma anche che abbia del tempo libero per staccare; potrei provare a rilassarmi di più prima di tornare a casa e magari praticare un po' di mindfulness.

Se stai svolgendo questa esercitazione con un partner o in un piccolo gruppo, condividi la tua esperienza con gli altri partecipanti. Assicurati di ascoltare attivamente e di scambiare feedback, idee e suggerimenti.



## ATTIVITÀ



**ARGOMENTO:** 2.2 (Competenze interpersonali)



**TITOLO:** Il mio profilo interpersonale

Come hai visto nel paragrafo 2.2, ci sono diverse competenze interpersonali per migliorare la capacità di mediazione parentale.

**Fase 1:** Usa il prossimo modello per analizzare queste competenze e aggiungine altre che consideri essenziali per una buona mediazione genitoriale o digitale (puoi usare le ultime righe per aggiungerne altre).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ascolto attivo										
Comunicatore efficace										
Empatico										
Premuroso con gli altri										
Lavoro di squadra										
Leadership										
....										
....										
....										

**Fase 2:** Una volta completato il modello, usa un simbolo o una X colorata (es. verde) per classificare da uno a dieci (1 - il più basso e 10 - il più alto) quanto ritieni siano importanti queste competenze per i genitori e quanto potrebbero incidere nel rapporto con i figli.

**Fase 3:** Una volta ottenuto il punteggio, è il momento di classificarsi su queste competenze. Usa un simbolo o una X colorata (es. arancione) per classificare da uno a dieci (1 - il più basso e 10 - il più alto) quanto sei competente per ciascuna. Per la valutazione puoi anche chiedere il consiglio del tuo partner o di una persona che ti conosce bene.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ascolto attivo							X		X	
Comunicatore efficace							X		X	
Empatico								X	X	
Premuroso con gli altri						X	X			
Lavoro di squadra					X	X				
Leadership								X		X
Competenze digitali					X		X			
Assertività						X		X		
Rispetto								X	X	

Il target: X / Dove mi colloco: X

**Fase 4:** A questo punto collega con una linea i simboli color verde e con un'altra linea i simboli color arancione. Ciò ti consentirà di comprendere in quali competenze puoi migliorare.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ascolto attivo							X		X	
Comunicatore efficace							X		X	
Empatico								X	X	
Premuroso con gli altri						X	X			
Lavoro di squadra						X	X			
Leadership								X		X
Abilità TIC					X		X			
Assertività						X		X		
Rispetto								X	X	

Il target: X / Dove sono io: X



## ATTIVITÀ



**ARGOMENTO:** 2.3 (Principi della genitorialità positiva)



**TITOLO:** Una settimana di genitorialità positiva

Per una settimana di seguito impegnati ad applicare in contesti quotidiani uno dei principi della genitorialità positiva.

- Non limitarti ad amare i tuoi figli, faglielo capire e comunicaglielo!
- Gioca e divertiti con loro (es. giocare alla console, guardare un video insieme, etc.). Puoi provare a giocare insieme a loro tramite l'app GLAD!
- Leggi per loro, commenta le storie, chiedi loro cosa succede nel racconto o cosa pensano dei personaggi, etc. (usando e-reader o libri).
- Incoraggiali e riconosci i loro successi nell'utilizzo dei dispositivi digitali.
- Mostra chiaramente cosa è giusto o sbagliato e spiega loro perché (soprattutto per quanto concerne l'utilizzo dei dispositivi digitali).

- Offri loro conforto e protezione quando ne hanno bisogno. Mostrati disponibile se hanno bisogno di te per usare un dispositivo o navigare in rete.

Fatto ciò, consulta il contenuto del capitolo sulla genitorialità positiva, prova ad applicare i suoi sei principi fondamentali su situazioni concrete così da generare una lista di buone prassi da seguire a casa:

- **Attaccamento e sostegno incondizionato:**
- **Rispetto:**
- **Proattività:**
- **Leadership empatica:**
- **Disciplina positiva:**
- **Assertività:**

TORNA ALLA TEORIA



## ATTIVITÀ



**ARGOMENTO:** 2.4 (Come posso sviluppare la mia comunicazione assertiva?)



**TITOLO:** La persona nello specchio

L'assertività, come ogni abilità, necessita di essere costantemente applicata in modo da adottarla come approccio naturale e istintivo nelle situazioni conflittuali.

Per adottare un atteggiamento assertivo nel rapporto con i tuoi figli, cerca di esercitarti di tanto in tanto davanti a uno specchio (puoi anche svolgere questo esercizio in coppia e aiutarti con il tuo partner per analizzare le tue prestazioni e comprendere come migliorare).

A. Trova un momento e uno spazio tranquillo per fare pratica.

B. Se possibile, cerca di farlo davanti a uno specchio o anche registrando un video con il tuo telefono. Questo è importante per poter vedere anche il tuo linguaggio del corpo e individuare movimenti o comportamenti inconsci che potrebbero avere un impatto negativo nel rapporto con i tuoi figli.

C. Simula una situazione realistica (es. come dire ai tuoi figli di controllare il tempo trascorso utilizzando i dispositivi digitali o di non visitare siti con contenuti per adulti).

D. Incomincia ad esercitarti tenendo conto delle varie fasi di una comunicazione assertiva:

- Illustra chiaramente la situazione.
- Esprimi i tuoi sentimenti.
- Stabilisci istruzioni precise e alternative. Definisci i limiti.
- Condividi i risultati positivi.

E. Analizza la tua performance e cerca di migliorare:

- Come è stato l'esercizio?
- In quale fase ho avuto più difficoltà? Come potrei migliorare?
- Quale parte ho trovato più facile?
- Com'era il mio linguaggio del corpo, le mie reazioni, il tono della voce, etc.? Dovrei cambiarli o come posso approfittarne a sostegno dei miei argomenti?

**Variazione:** Se hai la possibilità di discutere e mettere in pratica questo esercizio con altri genitori in piccoli gruppi, puoi sviluppare un breve scenario circa la genitorialità passiva o aggressiva. Puoi basarlo sulle tue esperienze personali o sulle tue attuali conoscenze delle caratteristiche di questi stili genitoriali. Poi, presentalo al gruppo due volte. La prima volta, i partecipanti al gruppo si limitano ad osservare e individuare i comportamenti sbagliati. La seconda volta, dovrebbero intervenire (battendo le mani una volta o dicendo "stop") e intervenire per cambiare i dialoghi o modificare il linguaggio del corpo degli "attori", per trasformare il tuo scenario verso una genitorialità assertiva e positiva.



## 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](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](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](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., Lupiñéz-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/cei/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\\_gb8f222e-en](https://www.oecd-ilibrary.org/science-and-technology/children-in-the-digital-environment_gb8f222e-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](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/>