



EMPOWER IO3

Ψηφιακά Περιοδικά –  
Εγχειρίδιο για Γονείς



**EMPOWER**  
Building Resilience to Address Domestic Violence



## Εισαγωγή στα Ψηφιακά Περιοδικά για Γονείς

Οι περισσότεροι από εμάς συνδέουμε την ανάγνωση με βιβλία, αλλά τα ψηφιακά περιοδικά είναι εξαιρετικό υλικό ανάγνωσης και για παιδιά και εφήβους. Εκτός από την παροχή μιας ευπρόσδεκτης εναλλακτικής για τη μακροχρόνια ανάγνωση, τα ψηφιακά περιοδικά παρέχουν έναν εξαιρετικό τρόπο για τα παιδιά να μάθουν για ένα συγκεκριμένο εξειδικευμένο θέμα ή απλά να κάνουν ένα διάλειμμα από το διάβασμα.

Οι γονείς μπορούν να βρουν πληροφορίες και συμβουλές σε περιοδικά για θέματα όπως η βασική φροντίδα του μωρού, δημιουργικές δραστηριότητες, η προετοιμασία των παιδιών για την προσχολική ηλικία, η εξισορρόπηση της επαγγελματικής και της οικιακής ζωής και πολλά άλλα. Οι σύγχρονες μαμάδες και μπαμπάδες μπορούν να παρέχουν χρήσιμες συμβουλές και τεχνογνωσία σε όλες τις πτυχές της ανατροφής των παιδιών.

## Πώς να εφαρμόσετε αυτούς τους πόρους

Η χρήση ψηφιακών οδηγών προγραμμάτων σπουδών και περιοδικών μπορεί επίσης να είναι επωφελής για τους εκπαιδευτικούς. Σκοπός πολλών εκπαιδευτικών περιοδικών είναι να εμπνεύσουν τους δασκάλους και να ανταλλάξουν ιδέες μεταξύ τους για το πώς να διδάξουν τους μαθητές.

Διαβάστε παρακάτω για να βρείτε μια λίστα με περιοδικά με 5 θέματα

- (1) ελευθερία να είμαι ο εαυτός μου
- (2) η επικοινωνία μου είναι το κλειδί
- (3) αμοιβαίος σεβασμός και όρια
- (4) η σημασία του «χρόνου μου»
- (5) επίλυση συγκρούσεων. σχεδιασμένα περιοδικά για παιδιά, εφήβους, γονείς και δασκάλους:





## Χρόνος με τον εαυτό μου

Μπορεί να ακούγεται περίεργο, αλλά είναι αλήθεια: μερικές φορές χρειαζόμαστε μια ήπια υπενθύμιση για να φροντίσουμε τον εαυτό μας. Και μερικές φορές χρειαζόμαστε ιδέες που θα μας βοηθήσουν να ξεκινήσουμε, για να οικοδομήσουμε τη ρουτίνα φροντίδας του εαυτού μας και να μας ενθαρρύνουν στην πορεία. Εκεί μπαίνει αυτό το βιβλίο. Αυτό το Ψηφιακό Περιοδικό αποτελείται από 2 ομάδες χωριστά.

## Η επικοινωνία είναι το κλειδί

Λέγεται συχνά ότι η επικοινωνία είναι το κλειδί για μια υγιή σχέση. Ενώ μπορεί να ακούγεται σαν κουρασμένη συμβουλή, είναι μια δεξιότητα που αξίζει να μάθουμε που θα μας βοηθήσει να τα πάμε καλύτερα σε όλα μας σχέσεις. Καθώς ένα παιδί μεγαλώνει, ο τρόπος που επικοινωνείτε μαζί του θα χρειαστεί αλλάξτε ώστε να αντικατοπτρίζουν τα νέα όρια στη σχέση σας που δημιουργούνται από την αύξησή τους ανεξαρτησία. Ανακαλύπτοντας αυτές τις νέες και διαφορετικές προσεγγίσεις στην επικοινωνία αποτελεσματικά μεταξύ σας θα είναι μια μαθησιακή εμπειρία και για τους δύο. αποτελεσματικός Η επικοινωνία με τον έφηβό σας μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο ευτυχισμένοι και πιο συνδεδεμένοι στη σχέση σας, και πιο σίγουροι για δύσκολες συζητήσεις και επίλυση συγκρούσεων

## Ελευθερία να είμαι ο εαυτός μου

Το νόημα του να είσαι ο εαυτός σου!

Η συμβουλή που δίνουν συχνά οι άνθρωποι σε άλλους που αισθάνονται νευρικοί στα κοινωνικά περιβάλλοντα είναι «Απλά να είσαι ο ίδιος.» Δυστυχώς, μερικές φορές αυτό μπορεί να είναι πιο εύκολο να ειπωθεί παρά να γίνει.

Μερικοί άνθρωποι αισθάνονται ότι δεν ξέρουν ποιοι είναι. Μερικές φορές επίσης δεν αισθανόμαστε άνετα να είμαστε ο εαυτός μας μπροστά στους άλλους





## Αμοιβαίος σεβασμός και Όρια

Είτε είστε γονιός είτε είστε έφηβος, πιθανότατα γνωρίζετε ότι οι έφηβοι θα ενεργήσουν με ασέβεια μερικές φορές. Ο καλύτερος τρόπος για να διδάξετε έναν έφηβο να σας σέβεται είναι να μοντελοποιήσετε τη συμπεριφορά που θέλεις. Μερικές φορές οι έφηβοι πρέπει να δουν τον σεβασμό στην πράξη για να ξέρουν πώς να ενεργούν με τον ίδιο τρόπο. Επιπλέον, συνεργαστείτε με τον έφηβό σας για να θέσετε όρια και κανόνες, είναι ένα σημαντικό μέρος της διδασκαλίας τους σεβασμού. Όταν ο έφηβος σας δείχνει ασέβεια, ξεκαθαρίστε τη συμπεριφορά τους, ρωτήστε τους τι θα μπορούσαν να κάνουν διαφορετικά την επόμενη φορά και δώστε συνέπεια, εάν είναι απαραίτητο.

## Επίλυση συγκρούσεων

Ένας «νταής» θεωρείται συχνά όταν αναφέρετε τη «σύγκρουση» στο πλαίσιο των παιδιών του σχολείου. Εκτός από τους «νατήδες», η ένταση μπορεί να προέλθει και από άλλες πηγές. Με τη σωστή διαχείριση, η σύγκρουση μπορεί να είναι εποικοδομητική. Ως αποτέλεσμα διαφωνιών, οι έφηβοι και οι νέοι αποκτούν νέες προοπτικές, αναθεωρούν παλιές ιδέες και αντιλήψεις και ενισχύουν τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Ως εκπαιδευτικός στόχος, οι δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για να αποφευχθεί η έκρηξη των διαφωνιών. Αυτές οι δεξιότητες θα χρησιμεύσουν καλά σε όλη τους τη ζωή. Το πρώτο βήμα για να βοηθήσετε τους νεαρούς ενήλικες να κατακτήσουν αυτές τις δεξιότητες είναι να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους και να τους βοηθήσετε να δουν πώς τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν την έκβαση ενός καυγά. Ποιος μαθαίνει να ελέγχει τα συναισθήματά του μπορεί να λύσει τις διαμάχες πριν επιδεινωθούν.



# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159