



ΕΝΟΤΗΤΑ 3

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ, ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΣΥΝΔΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Μάθημα 3.2

Στρατηγικές αντιμετώπισης του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Επισκόπηση μαθήματος

Σήμερα, θα εξερευνήσουμε πώς να διαχειριστούμε και να ξεπεράσουμε τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μέσω αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης. Θα επικεντρωθούμε στην κατανόηση των υποκείμενων αιτιών, στην ανακάλυψη εφαρμόσιμων λύσεων και στη δημιουργία βιώσιμων σχεδίων για ισορροπία.

Το εργαστήριο οργανώνεται σε 4 βήματα:

1. Κατανόηση του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (10 λεπτά)
2. Εξερεύνηση στρατηγικών αντιμετώπισης (15 λεπτά)
3. Ανάπτυξη ενός εξατομικευμένου σχεδίου δράσης (10 λεπτά)
4. Τελική Συζήτηση & Συμπεράσματα (5 λεπτά)

Μάθημα 3.2.

Στρατηγικές αντιμετώπισης του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Στόχοι:

Αναγνωρίστε τα σημάδια και τις επιπτώσεις του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Μάθετε πρακτικές στρατηγικές για να αντιμετωπίσετε και να ανακτήσετε τον έλεγχο των ψηφιακών συνηθειών.

Αναπτύξτε ένα εξατομικευμένο σχέδιο για τη διατήρηση μιας ισορροπημένης σχέσης με την τεχνολογία.

Βασικά μηνύματα:

Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, χαμηλή παραγωγικότητα και διαταραγμένες σχέσεις.

Η ευαισθητοποίηση και η εφαρμογή στρατηγικών αντιμετώπισης βοηθά στην αποκατάσταση της ισορροπίας.

Η συνεπής προσπάθεια και η αυτοκριτική ενδυναμώνουν τη μακροπρόθεσμη αλλαγή.



ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:





Βήμα 1

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Ας ξεκινήσουμε κατανοώντας πώς εκδηλώνεται ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και γιατί είναι τόσο διαδεδομένος.

Βασικά σημεία συζήτησης:

- Σημάδια εθισμού: υπερβολικός χρόνος μπροστά σε οθόνη, fomo (άσκοπη ενασχόληση με το άγχος), διαταραγμένες ρουτίνες.
- Συναισθηματικά ερεθίσματα: άγχος, πλήξη, σύγκριση.
- Ο κύκλος του εθισμού: συστήματα ανταμοιβής και υπερβολική χρήση.

Δραστηριότητα:

- Δείτε ένα σύντομο βίντεο που εξερευνά τον αντίκτυπο της εξάρτησης από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:

(<https://youtu.be/ykRxqzQsC0U?feature=shared>)

- Σκεφτείτε πώς αυτά τα μοτίβα αντηχούν στις εμπειρίες σας.



Βήμα 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΡΥΘΜΙΣΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Γνωρίζετε ότι ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελεί ένα αυξανόμενο πρόβλημα; Πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν πόσο χρόνο αφιερώνουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καθημερινά. Είναι εύκολο να πέσουμε στην παγίδα του ατελείωτου scrolling, ειδικά όταν παράγοντες όπως αυτοί που είδαμε στο Μάθημα 3.1 μας ωθούν να ελέγχουμε συνεχώς τα τηλέφωνα μας.

Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν επηρεάζει μόνο τον χρόνο μας αλλά και την ψυχική μας ευεξία. Μια μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια διαπίστωσε ότι η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να αυξήσει το άγχος, την κατάθλιψη και τα συναισθήματα μοναξιάς.

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τις δικές σας συνήθειες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:

Καταγράψτε πόσο χρόνο αφιερώνετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καθημερινά.

Σκεφτείτε τι πυροδοτεί τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

1. Αυτού του είδους η αυτοκριτική μπορεί να είναι το πρώτο βήμα για την κατανόηση και, εάν είναι επιθυμητό, τη μείωση του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



Βήμα 2

Εξερευνώντας Στρατηγικές Αντιμετώπισης

Σκοπός:

- Μάθετε και συζητήστε στρατηγικές για την αποτελεσματική διαχείριση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Δραστηριότητα:

- Καταιγισμός ιδεών σε πρακτικές προσεγγίσεις:
 - Χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως «Χρόνος μπροστά στην οθόνη» ή «Ψηφιακή ευεξία» για παρακολούθηση.
 - Καθιερώστε ρουτίνες εκτός σύνδεσης, όπως ζώνες χωρίς τεχνολογία κατά την ώρα των γευμάτων.
 - Αντικαταστήστε την κύλιση με χόμπι όπως το διάβασμα ή η άσκηση.
 - Αξιοποιήστε εφαρμογές όπως το "Forest" για να εστιάσετε σε εργασίες.

Παραδείγματα:

- Ένας μαθητής περιορίζει τη χρήση του τηλεφώνου κατά τις ώρες μελέτης.
- Μια οικογένεια εφαρμόζει μια εβδομαδιαία ημέρα χωρίς τηλέφωνο.

Πώς επηρεάζει ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τις μελέτες:

Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών. Μελέτες δείχνουν ότι η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης οδηγεί σε μειωμένη εστίαση και συγκέντρωση, καθιστώντας πιο δύσκολη την αποτελεσματική μελέτη. Η συνεχής ροή ειδοποιήσεων, likes και σχολίων μπορεί να προκαλέσει περισπασμούς που διακόπτουν τη μάθηση και αυξάνουν την αναβλητικότητα. Επιπλέον, οι μαθητές μπορεί να αισθάνονται την ανάγκη να ελέγχουν τα τηλέφωνα τους κατά τη διάρκεια των συνεδριών μελέτης, οδηγώντας σε αποσπασματική προσοχή και σε μεγαλύτερες περιόδους που αφιερώνονται σε εργασίες για το σπίτι ή εργασίες.



Βήμα 2

Εξερευνώντας Στρατηγικές Αντιμετώπισης

Ποιες στρατηγικές έχετε δοκιμάσει για να διαχειριστείτε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης; Μερικές φορές, η εύρεση της σωστής ισορροπίας μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά υπάρχουν πολλές αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης.

Σε μικρές ομάδες, ας συζητήσουμε μερικές στρατηγικές αντιμετώπισης που μπορεί να λειτουργήσουν για εσάς. Σκεφτείτε τα εξής ερωτήματα:

- Ποιες στρατηγικές σας έχουν βοηθήσει να περιορίσετε ή να διαχειριστείτε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στο παρελθόν;
- Είστε πρόθυμοι να δοκιμάσετε νέες στρατηγικές, όπως να θέσετε όρια στα τηλέφωνα ή να έχετε ώρες χωρίς τηλέφωνο; Γιατί ή γιατί όχι;
- Πώς θα μπορούσε η χρήση εφαρμογών όπως το "Forest" να σας βοηθήσει να παραμείνετε συγκεντρωμένοι στις εργασίες σας;

Δραστηριότητα: Καταγράψτε μερικές στρατηγικές αντιμετώπισης που θα θέλατε να δοκιμάσετε. Μοιραστείτε τες με έναν/μία σύντροφο/η και συζητήστε πώς θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την ευημερία σας και να εξισορροπήσετε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.



Βήμα 2

Εξερευνώντας Στρατηγικές Αντιμετώπισης

Ακολουθούν μερικές ακόμη στρατηγικές για την καταπολέμηση του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:

- Συσκευές κλειδώματος τηλεφώνου: Εργαλεία όπως το «Freedom» ή το «Offtime» κλειδώνουν την πρόσβαση στο τηλέφωνό σας ή σε συγκεκριμένες εφαρμογές για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα, βοηθώντας σας να κάνετε ένα διάλειμμα και να επικεντρωθείτε σε άλλες εργασίες.
- 1. Αποκλεισμός εφαρμογών: Εφαρμογές όπως το "Stay Focused" ή το "Focus@Will" μπορούν να μπλοκάρουν ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης για ορισμένα χρονικά διαστήματα, μειώνοντας τους περισπασμούς κατά τη διάρκεια των ωρών μελέτης ή εργασίας.
- 2. Φυσικά εργαλεία: Υπάρχουν φυσικές συσκευές όπως το "Yondr" ή το "Phone Jail", οι οποίες χρησιμοποιούνται για να κλειδώνουν φυσικά το τηλέφωνό σας για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα, διασφαλίζοντας ότι μπορείτε να επικεντρωθείτε σε εργασίες χωρίς τον πειρασμό να ελέγξετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Δραστηριότητα: Ας σκεφτούμε επιπρόσθετες στρατηγικές που έχουν λειτουργήσει για εσάς στη μείωση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Πώς διαχειρίζεστε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατά τη διάρκεια της μελέτης και τι σας έχει βοηθήσει να παραμείνετε συγκεντρωμένοι;



Βήμα 3

Ανάπτυξη ενός Εξατομικευμένου Σχεδίου Δράσης

Ας κάνουμε ένα βήμα παραπέρα και ας δημιουργήσουμε εξατομικευμένα σχέδια δράσης για να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις σας με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Δημιουργήστε το δικό σας σχέδιο:

Βήμα 1: Προσδιορίστε τα προσωπικά σας αίτια (π.χ. πλήξη, ειδοποιήσεις, FOMO).

Βήμα 2: Θέστε σαφείς στόχους, όπως η μείωση του χρόνου μπροστά στην οθόνη ή ο καθορισμός συγκεκριμένων χρόνων εκτός σύνδεσης.

Βήμα 3: Καταγράψτε εφαρμόσιμα βήματα για την επίτευξη αυτών των στόχων (π.χ., «Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων μετά τις 8 μ.μ.» ή «Προγραμματίστε 30 λεπτά ελεύθερου χρόνου από την τεχνολογία κάθε μέρα»).

Δραστηριότητα: Εργαστείτε πάνω στο «Εξατομικευμένο Σχέδιο Δράσης για τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης» και μοιραστείτε το με έναν συνεργάτη. Παρέχετε αμοιβαία ανατροφοδότηση και υποστήριξη για τη βελτίωση των σχεδίων ο ένας του άλλου.

Βήμα 4

ΤΕΛΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Για να κλείσουμε την ομιλία μας, ας αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να αναλογιστούμε τι μάθαμε και πώς μπορούμε να το εφαρμόσουμε.

Σηκώστε το χέρι σας αν έχετε νιώσει ποτέ καταβεβλημένοι ή αγχωμένοι λόγω του χρόνου που αφιερώνετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Για όσους σήκωσαν τα χέρια τους, ποια είναι μια στρατηγική από τη σημερινή συζήτηση που πιστεύετε ότι θα μπορούσε να σας βοηθήσει να ανακτήσετε τον έλεγχο των ψηφιακών σας συνηθειών;

Τώρα, ας σκεφτούμε τη μεγαλύτερη εικόνα. Πώς μπορούμε να στηρίξουμε ο ένας τον άλλον στη δημιουργία πιο υγιεινών ψηφιακών συνηθειών; Πώς θα μπορούσατε να ενθαρρύνετε έναν φίλο να θέσει όρια για τη δική του ευημερία;

Αντανάκλαση:

- Ποια είναι η πιο σημαντική στρατηγική που μάθατε σήμερα;
- Πώς θα σας βοηθήσουν αυτά τα βήματα να καλλιεργήσετε πιο υγιεινές ψηφιακές συνήθειες;





Σύνοψη των βασικών συμπερασμάτων

- Η οικοδόμηση της επίγνωσης είναι το πρώτο βήμα προς τη βελτίωση.
- Οι μικρές αλλαγές οδηγούν σε σημαντικές, βιώσιμες επιπτώσεις.
- Τα συστήματα υποστήριξης και η λογοδοσία ενισχύουν την επιτυχία.
- Σας ευχαριστούμε όλους για τη σημερινή σας συμμετοχή!

Να θυμάστε ότι κάθε μικρό βήμα που κάνουμε προς την αυτορρύθμιση μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο. Ενισχύοντας την ευαισθητοποίηση και κάνοντας μικρές αλλαγές, μπορούμε να δημιουργήσουμε διαρκείς, θετικές συνήθειες. Και, η αλληλοϋποστήριξη μπορεί να μας βοηθήσει να διασφαλίσουμε την επιτυχία μας.



Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

Στόχος: Αυτό το μάθημα εξοπλίζει τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, τους εκπαιδευτικούς και τους δασκάλους με στρατηγικές που θα βοηθήσουν τους μαθητές να κατανοήσουν την αυτορρύθμιση και να θέσουν όρια για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Μέσω ενδιαφέρουσας δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν αποτελεσματικές τεχνικές για τη διαχείριση των ψηφιακών συνηθειών, τη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας και την προώθηση της υπεύθυνης χρήσης της τεχνολογίας.

Απαιτούμενα υλικά:

- Προβολέας και οθόνη
- Ομιλητές
- Φορητός υπολογιστής ή συσκευή για αναπαραγωγή βίντεο
- Φυλλάδια με συμβουλές αυτορρύθμισης και στρατηγικές καθορισμού ορίων
- Χαρτί γραφικών παραστάσεων ή μαρκαδόροι λευκού πίνακα
- Σημειωματάρια ή χαρτί
- Στυλό ή μολύβια

Πρόσβαση σε εφαρμογές όπως "Forest", "Digital Wellbeing" ή "Moment" για επίδειξη

- Εργαλεία ή συσκευές για τεχνικές κλειδώματος τηλεφώνου (π.χ., "Ελευθερία", "Εκτός χρόνου") για πρακτική εξάσκηση





Βήμα 1: Κατανόηση του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (10 λεπτά)

Καλωσόρισμα και εισαγωγή

Χαιρετήστε θερμά τους συμμετέχοντες, διασφαλίζοντας ένα θετικό και ενδιαφέρον ύφος για τη συνεδρία.

Παρουσίαση του στόχου της συνεδρίας: Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν την καθημερινή ζωή και πώς η αυτορρύθμιση και ο καθορισμός ορίων μπορούν να προωθήσουν την καλύτερη ψυχική ευεξία.

Δώστε μια σύντομη επισκόπηση της δομής της συνεδρίας, δίνοντας έμφαση στις διαδραστικές δραστηριότητες, τις συζητήσεις και τον χρόνο αναστοχασμού που θα πραγματοποιηθούν.

Προβολή βίντεο ή έναρξη συζήτησης

Προτεινόμενο βίντεο: "Κοινωνικά μέσα και ψυχική ευεξία" (Σκεφτείτε πόρους του YouTube όπως το TED-Ed ή άλλες πλατφόρμες που προσφέρουν περιεχόμενο σχετικά με τις επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία).

Εξηγήστε τον σκοπό: Στόχος αυτού του βήματος είναι να κεντρίσει την περιέργεια και να ευαισθητοποιήσει το κοινό σχετικά με το πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τις σκέψεις, τις συνήθειες και τα συναισθήματα.

Βασικά σημεία συζήτησης:

Τι ρόλο παίζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στην καθημερινότητά σας;
Έχετε παρατηρήσει στιγμές όπου η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζει τη διάθεσή σας, τα επίπεδα άγχους ή την συγκέντρωσή σας;
Γιατί ο καθορισμός ορίων μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της εμπειρίας σας στο διαδίκτυο και στη μείωση του στρες ή των περισπασμών;





Βήμα 1: Κατανόηση του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (10 λεπτά)

Προετοιμασία εκπαιδευτή:

- Να είστε έτοιμοι να διευκολύνετε μια ανοιχτή και μη επικριτική συζήτηση. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τις δικές τους εμπειρίες.
- Έχετε ετοιμάσει μερικές προσωπικές ιστορίες ή γενικά παραδείγματα για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να συνδεθούν με το θέμα.
- Προετοιμάστε μια σύντομη εξήγηση για τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις επιπτώσεις του, εστιάζοντας στην ψυχική ευεξία.

Απαιτούμενα υλικά:

- Προβολέας ή οθόνη για προβολή βίντεο.
- Χαρτί με γραφήματα ή πίνακας για να καταγράψετε τις βασικές ιδέες και πληροφορίες.
- Μαρκέτες ή ψηφιακά εργαλεία για την ανταλλαγή ιδεών στις απαντήσεις της συνεδρίας.

Δραστηριότητα:

Διαδραστικός Καταιγισμός Ιδεών: Αφού παρακολουθήσετε το βίντεο ή συζητήσετε το θέμα, ενεργοποιήστε την ομάδα με ερωτήσεις για να αναλογιστεί τις προσωπικές της εμπειρίες. Καταγράψτε τις βασικές απαντήσεις στον πίνακα ή στο χαρτί με τους χάρτες, ενθαρρύνοντας όλους να μοιραστούν τις σκέψεις και τις ιδέες τους.

Σύνοψη:

- Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα από τη συζήτηση.
- Εξηγήστε ότι τα επόμενα βήματα θα διερευνήσουν στρατηγικές για τη διαχείριση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τον τρόπο θέσπισης ορίων.





Βήμα 2: Εξερεύνηση στρατηγικών αντιμετώπισης (15 λεπτά)

Παρουσίαση στρατηγικών και εργαλείων αντιμετώπισης

- Χαιρετήστε τους συμμετέχοντες και παρουσιάστε τον στόχο αυτού του βήματος: να τους εξοπλίσετε με αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τη δημιουργία πιο υγιών ορίων.
- Εξηγήστε ότι η αυτορρύθμιση είναι απαραίτητη για τη μείωση του στρες, τη βελτίωση της συγκέντρωσης και την προώθηση της καλύτερης ψυχικής ευεξίας.
- Συζήτηση αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης

Ορισμός χρονικών ορίων:

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ορίσουν ημερήσια χρονικά όρια για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπως ο περιορισμός των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε 30 λεπτά την ημέρα ή η χρήση εφαρμογών μόνο σε συγκεκριμένες ώρες.
- Δημιουργία Ζωνών Χωρίς Τεχνολογία:
- Συζητήστε τη σημασία των ζωνών χωρίς τεχνολογία στο σπίτι (π.χ., όχι τηλέφωνα στο τραπέζι, δημιουργώντας έναν χώρο χωρίς τεχνολογία για μελέτη ή χαλάρωση).
- Ορισμός ωρών χωρίς τεχνολογία:
- Συνιστάται να ορίζετε συγκεκριμένες ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας για διαλείμματα από τις οθόνες, όπως όχι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μετά τις 8 μ.μ. ή όχι στα τηλέφωνα για 1 ώρα πριν τον ύπνο, για να βελτιώσετε την ποιότητα του ύπνου.

Ασχοληθείτε με χόμπι εκτός σύνδεσης:

Προτείνετε να αντικαταστήσετε την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με δραστηριότητες εκτός σύνδεσης, όπως το διάβασμα, η άσκηση ή η αφιέρωση ποιοτικού χρόνου με την οικογένεια και τους φίλους.

Απαιτούμενα υλικά:

- Φυλλάδια ή ψηφιακά πρότυπα για τη δημιουργία του «Σχεδίου Στρατηγικής Αντιμετώπισης».
- Τετράδια και στυλό ή μολύβια.





Βήμα 2: Εξερεύνηση στρατηγικών αντιμετώπισης (15 λεπτά)

Δραστηριότητα: Δημιουργία ενός εξατομικευμένου σχεδίου στρατηγικής αντιμετώπισης

- Μοιράστε φυλλάδια ή χρησιμοποιήστε κοινόχρηστα φύλλα εργασίας: Δώστε στους συμμετέχοντες ένα φύλλο εργασίας ή ένα πρότυπο όπου μπορούν να σκιαγραφήσουν τα προσωπικά τους σχέδια στρατηγικής αντιμετώπισης.
- Προτροπή για αναστοχασμό: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν τα εξής:
- Αιτίες: Προσδιορίστε τις πιο συχνές αιτίες για την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- Όρια: Θέστε συγκεκριμένα όρια που θέλουν να εφαρμόσουν.
- Στόχοι: Καταγράψτε τα οφέλη που ελπίζουν να επιτύχουν.
- Κοινή χρήση ομάδας: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν ένα όριο που σκοπεύουν να εφαρμόσουν με την ομάδα. Ενθαρρύνετε τους να συζητήσουν πώς η εφαρμογή αυτών των ορίων θα μπορούσε να επηρεάσει θετικά την ευημερία και την καθημερινή τους ρουτίνα.

Συμβουλές για εκπαιδευτές σχετικά με τη διευκόλυνση:

- Να τους στηρίζετε καθώς κάνουν καταιγισμό ιδεών και να τους βοηθάτε να βελτιώσουν τα όριά τους, ώστε να διασφαλίσουν ότι είναι ρεαλιστικά και εφικτά.
- Δημιουργήστε έναν ασφαλή και ανοιχτό χώρο για κοινή χρήση, όπου όλοι θα νιώθουν άνετα να συζητούν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Συνοπτική συζήτηση:

- Συνοψίστε το βασικό συμπέρασμα: Η ανάπτυξη ενός εξατομικευμένου σχεδίου στρατηγικής αντιμετώπισης σας δίνει τη δυνατότητα να αναλάβετε τον έλεγχο των ψηφιακών σας συνηθειών και να δώσετε προτεραιότητα στην ευημερία σας.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επανεξετάζουν τις στρατηγικές τους τακτικά και να τις βελτιώνουν όπως απαιτείται, ώστε να συνεχίσουν να καλλιεργούν πιο υγιεινές συνήθειες με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.





Βήμα 3: Ανάπτυξη ενός εξατομικευμένου σχεδίου δράσης (10 λεπτά) Στόχος:

Βοηθήστε τους μαθητές να δημιουργήσουν σαφή, εφαρμόσιμα ψηφιακά όρια για να βελτιώσουν την ευημερία τους και να διαχειριστούν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Εισαγωγή:

- Εξηγήστε ότι τα ψηφιακά όρια είναι το κλειδί για την εξισορρόπηση της χρήσης της τεχνολογίας με άλλες δραστηριότητες και σχέσεις.
- Τονίστε ότι ο καθορισμός ορίων βοηθά στην καλλιέργεια πιο υγιεινών συνηθειών, όχι στον περιορισμό της απόλαυσης.
- Δραστηριότητα: Δημιουργία ψηφιακού σχεδίου ορίων
- Στοχασμός: Ζητήστε από τους μαθητές να εντοπίσουν τα προσωπικά τους αίτια για την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. πλήξη, άγχος).
- Καθορισμός Ορίων: Μοιράστε φυλλάδια με τίτλο «Το Σχέδιο Ψηφιακών Ορίων μου». Ζητήστε από τους μαθητές να θέσουν ένα σαφές όριο (π.χ., όχι οθόνες μετά τις 9 μ.μ., γεύματα χωρίς τηλέφωνα) και να σκεφτούν στρατηγικές για την αντιμετώπιση των προκλήσεων (π.χ., αίτημα υποστήριξης ή καθορισμός υπενθυμίσεων).

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Πώς θα επηρεάσουν αυτά τα όρια την καθημερινότητά σας;
- Ποιες δυσκολίες μπορεί να αντιμετωπίσετε και πώς μπορείτε να τις ξεπεράσετε;

Συμπεράσματα:

- Ο καθορισμός ψηφιακών ορίων δημιουργεί χώρο για πιο ουσιαστικές δραστηριότητες και βελτιώνει την ψυχική ευεξία. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να επανεξετάζουν και να βελτιώνουν τα σχέδιά τους τακτικά.

Απαιτούμενα υλικά:

- Φυλλάδια «Το Σχέδιο Ψηφιακών Ορίων μου»
- Στυλό ή μαρκαδόροι
- Αυτό το βήμα ενθαρρύνει τους μαθητές να εντοπίσουν τα αίτια που τους προκαλούν, να θέσουν όρια και να εφαρμόσουν στρατηγικές για την καλύτερη διαχείριση του χρόνου μπροστά στην οθόνη.



Βήμα 4 Τελική συζήτηση και συμπεράσματα (5 λεπτά) Στόχος:

Αναλογιστείτε τις βασικές στρατηγικές που αποκτήθηκαν και συζητήστε πώς αυτές θα βοηθήσουν τους μαθητές να διατηρήσουν πιο υγιεινές ψηφιακές συνήθειες.

Εισαγωγή:

Συγκεντρώστε τους μαθητές για μια τελική αναστοχαστική συζήτηση, ώστε να εμπεδώσετε τα διδάγματα που αντλήθηκαν στη συνεδρία.

Τονίστε ότι οι μικρές, συνειδητές αλλαγές στις ψηφιακές συνήθειες μπορούν να οδηγήσουν σε μακροπρόθεσμα οφέλη για την ψυχική ευεξία και την εστίαση.

Δραστηριότητα: ομαδικός αναστοχασμός

- Ζητήστε από τους μαθητές να αναλογιστούν την παρουσίαση και να μοιραστούν τις σκέψεις τους με την ομάδα.
- Ποια είναι η πιο σημαντική στρατηγική που μάθατε σήμερα για τη διαχείριση των ψηφιακών σας συνηθειών;
- Πώς πιστεύετε ότι αυτά τα βήματα θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε πιο υγιείς σχέσεις με την τεχνολογία;

Βασικά συμπεράσματα:

- Η ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ψηφιακές συνήθειες είναι το πρώτο βήμα προς τη βελτίωση.
- Μικρές αλλαγές, όπως ο καθορισμός ορίων και η παρακολούθηση του χρόνου μπροστά σε οθόνες, μπορούν να οδηγήσουν σε διαρκή, βιώσιμα αποτελέσματα στην ευεξία.
- Τα συστήματα υποστήριξης και η λογοδοσία (π.χ., η κοινοποίηση του σχεδίου σας σε άλλους) μπορούν να ενισχύσουν την επιτυχία στην τήρηση των ψηφιακών ορίων.

Κλείσιμο μηνύματος:

- Ευχαριστήστε τους μαθητές για τη συμμετοχή τους και τις γνώσεις τους καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος.
- Ενθαρρύνετέ τους να εφαρμόσουν τις στρατηγικές που συζητήθηκαν και να αποτελέσουν πρότυπο υγιών ψηφιακών συνηθειών στις κοινότητές τους. Υπενθυμίστε τους ότι οι μικρές προσαρμογές σήμερα μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντικές βελτιώσεις στο μέλλον.





Παρακολούθηση και δραστηριότητες στο σπίτι

Παρακολουθήστε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για μια εβδομάδα και σκεφτείτε τις αλλαγές.

Συνεργαστείτε με κάποιον για αμοιβαία ευθύνη στη διατήρηση υγιεινών συνηθειών.

Δοκιμάστε μια 24ωρη πρόκληση χωρίς τεχνολογία και καταγράψτε την εμπειρία σας στο ημερολόγιο.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

- Δημιουργήστε έναν ασφαλή χώρο: Ενθαρρύνετε την ανοιχτή ανταλλαγή πληροφοριών κάνοντας το περιβάλλον απαλλαγμένο από κρίσεις, επιτρέποντας στους μαθητές να εκφράσουν τις προκλήσεις και τις επιτυχίες τους με ψηφιακές συνήθειες.
- Ενθαρρύνετε τη συνεργασία μεταξύ συνομηλίκων: Ζητήστε από τους μαθητές να εργαστούν σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες για να συζητήσουν και να μοιραστούν τα σχέδιά τους για τα ψηφιακά όρια, κάτι που βοηθά στην υπευθυνότητα και την ανταλλαγή ιδεών.
- Υποστηρίξτε την υπερνίκηση των προκλήσεων: Αναγνωρίστε τη δυσκολία του καθορισμού ορίων και προτείνετε στρατηγικές για την υπερνίκηση των εμποδίων, όπως υπενθυμίσεις ή συνεργάτες λογοδοσίας.
- Παρακολουθήστε την πρόοδο και ενθαρρύνετε: Ελέγχετε τακτικά, γιορτάζετε τις μικρές νίκες και προσφέρετε θετική ενίσχυση για να διατηρείτε το κίνητρο των μαθητών.
- Προσαρμογή στις ατομικές ανάγκες: Αναγνωρίστε ότι κάθε μαθητής μπορεί να χρειάζεται διαφορετικές στρατηγικές και ενθαρρύνετε εύελικτα, εξατομικευμένα σχέδια.
- Ενθαρρύνετε την τακτική αναστοχασμό: Προωθήστε την επανεξέταση και την προσαρμογή των ψηφιακών ορίων για την προσαρμογή στις μεταβαλλόμενες συνήθειες και τη συνεχή βελτίωση.





Εργαλεία

Χρόνος οθόνης (iOS)



Η λειτουργία Χρόνου Οθόνης της Apple παρέχει πληροφορίες σχετικά με την καθημερινή χρήση της συσκευής και επιτρέπει στους χρήστες να ορίζουν όρια εφαρμογών, να προγραμματίζουν χρόνο εκτός λειτουργίας και να διαχειρίζονται ειδοποιήσεις. Είναι ένα ισχυρό εργαλείο για τη δημιουργία υγιών ψηφιακών συνηθειών, βοηθώντας τους χρήστες να παρακολουθούν και να ελέγχουν τον χρόνο που περνούν μπροστά στην οθόνη.

Πρόσβαση: Μεταβείτε στις Ρυθμίσεις > Χρόνος οθόνης σε οποιαδήποτε συσκευή iOS.

Εφαρμογή Forest



Η εφαρμογή Forest βοηθά τους χρήστες να παραμένουν συγκεντρωμένοι καλλιεργώντας εικονικά δέντρα, αποφεύγοντας τους περισπασμούς. Όσο περισσότερο οι χρήστες μένουν μακριά από τις συσκευές τους, τόσο περισσότερο ευδοκιμεί το εικονικό τους δάσος. Είναι ένας ελκυστικός τρόπος για να ενθαρρύνετε την ενσυνειδητότητα και να διαχειρίζεστε τον χρόνο σας αποτελεσματικά.

Λήψη: Διαθέσιμο στο App Store και το Google Play.



Παραπομπές

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Chassiakos, Y. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Freedom Labs. (2024). Freedom app: Block distractions, focus better. Retrieved from <https://freedom.to>
- Kurzgesagt – In a Nutshell. (2019, October 8). How social media makes us unsocial [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ykRxqzQsCOU>
- Seekrtech Co., Ltd. (2024). Forest: Focus for productivity. Forest App. Retrieved from <https://www.forestapp.cc>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί κοινό σημάδι εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
Α) Αυξημένη παραγωγικότητα
Β) FOMO (φόβος μήπως χάσω κάτι)
Γ) Μειωμένος χρόνος μπροστά σε οθόνη
Δ) Βελτιωμένες προσωπικές σχέσεις

2. Ποια είναι μια χρήσιμη στρατηγική για τον περιορισμό της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κατά τη διάρκεια της μελέτης;
Α) Έλεγχος του τηλεφώνου σας κάθε 10 λεπτά
Β) Χρήση μιας εφαρμογής όπως το "Forest" για να παραμείνετε συγκεντρωμένοι
Γ) Αύξηση της χρήσης ειδοποιήσεων
Δ) Δημοσίευση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πριν από το διάβασμα

3. Ποιο είναι το συνιστώμενο πρώτο βήμα για τη δημιουργία ενός εξατομικευμένου σχεδίου για τη διαχείριση του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
Α) Διαγραφή όλων των εφαρμογών κοινωνικής δικτύωσης
Β) Εντοπισμός συναισθηματικών ερεθισμάτων
Γ) Αγορά νέου τηλεφώνου
Δ) Καθορισμός μη ρεαλιστικών στόχων





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4. Ποια από τις παρακάτω συνιστώμενες εναλλακτικές δραστηριότητες για την αντικατάσταση της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

- A) Απεριόριστη κύλιση σε άλλες εφαρμογές
- B) Ανάγνωση βιβλίου ή εξάσκηση σε ένα χόμπι
- Γ) Παρακολούθηση περισσότερου περιεχομένου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Δ) Μηνύματα σε πολλαπλές πλατφόρμες

5. Ποιο είναι ένα βασικό όφελος από την εφαρμογή στρατηγικών για τη διαχείριση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

- A) Αύξηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας
- B) Δημιουργία πιο αποτελεσματικών περισπασμών
- Γ) Βελτίωση της συνολικής ευεξίας και μείωση του στρες
- Δ) Διατήρηση των ίδιων ψηφιακών ρουτινών





Λύσεις

Ερώτηση 1: Β

Ερώτηση 2: Β

Ερώτηση 3: Β

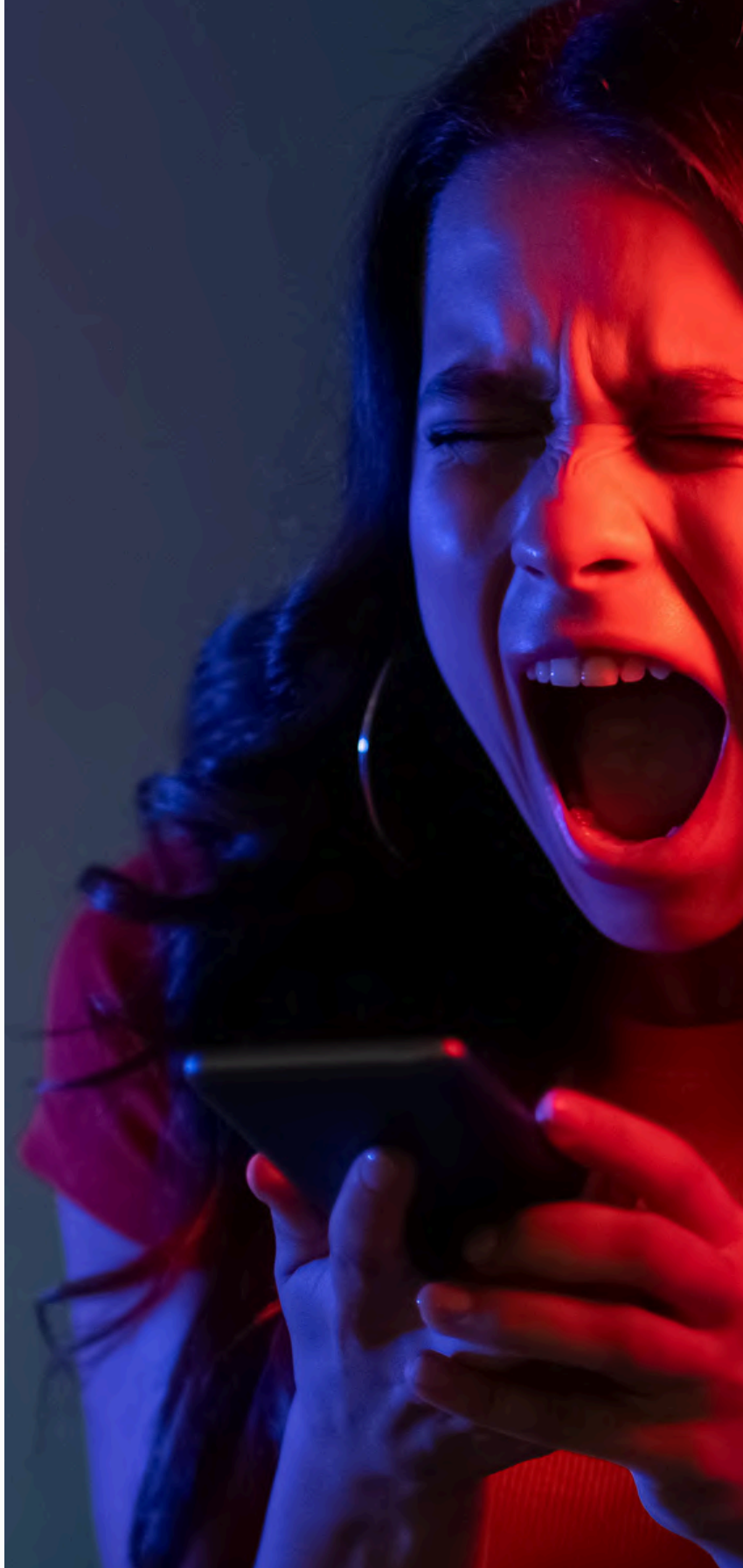
Ερώτηση 4: Β

Ερώτηση 5: Γ





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.