



ΕΝΟΤΗΤΑ 4

ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΥΘΥΝΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Μάθημα 4.2

**Αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού, του σωματικού
ντροπιασμού, των διαδικτυακών προκλήσεων και των
διαδικτυακών συγκρούσεων**



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 (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Μάθημα 4.2

Αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού, του σωματικού ντροπιασμού, των διαδικτυακών προκλήσεων και των διαδικτυακών συγκρούσεων

Στόχοι:

- Να βοηθήσουμε τους νέους να κατανοήσουν τις επιβλαβείς επιπτώσεις της σωματικής ντροπής και των διαδικτυακών συγκρούσεων σε άτομα και κοινότητες.
- Να προωθήσουμε την ενσυναίσθηση, τον σεβασμό και την θετική επικοινωνία στις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις.
- Για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις συνέπειες της προσβλητικής γλώσσας και συμπεριφοράς στο διαδίκτυο.
- Να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με στρατηγικές για την αντιμετώπιση και επίλυση διαδικτυακών συγκρούσεων με υπεύθυνο και εποικοδομητικό τρόπο.

Βασικά Μηνύματα:

- Η σωματική ντροπή και οι διαδικτυακές συγκρούσεις μπορούν να προκαλέσουν συναισθηματική βλάβη και να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική ευεξία — οι λέξεις έχουν σημασία.
- Όλοι έχουν την ευθύνη να καλλιεργούν την καλοσύνη και την συμπερίληψη στους διαδικτυακούς χώρους, αποφεύγοντας την κριτική ή τα προσβλητικά σχόλια.
- Η αντιμετώπιση των διαδικτυακών συγκρούσεων περιλαμβάνει την κατανόηση διαφορετικών οπτικών γωνιών, την διατήρηση της ψυχραιμίας και την προώθηση του σεβαστού διαλόγου.
- Η ενσυναίσθηση και η λογοδοσία είναι το κλειδί για την οικοδόμηση ασφαλέστερων και πιο υποστηρικτικών ψηφιακών κοινοτήτων.
- Επιλέγοντας θετικές, σεβαστές αλληλεπιδράσεις, μπορούμε να δημιουργήσουμε διαδικτυακά περιβάλλοντα όπου όλοι αισθάνονται ότι εκτιμώνται και γίνονται αποδεκτοί.



ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:



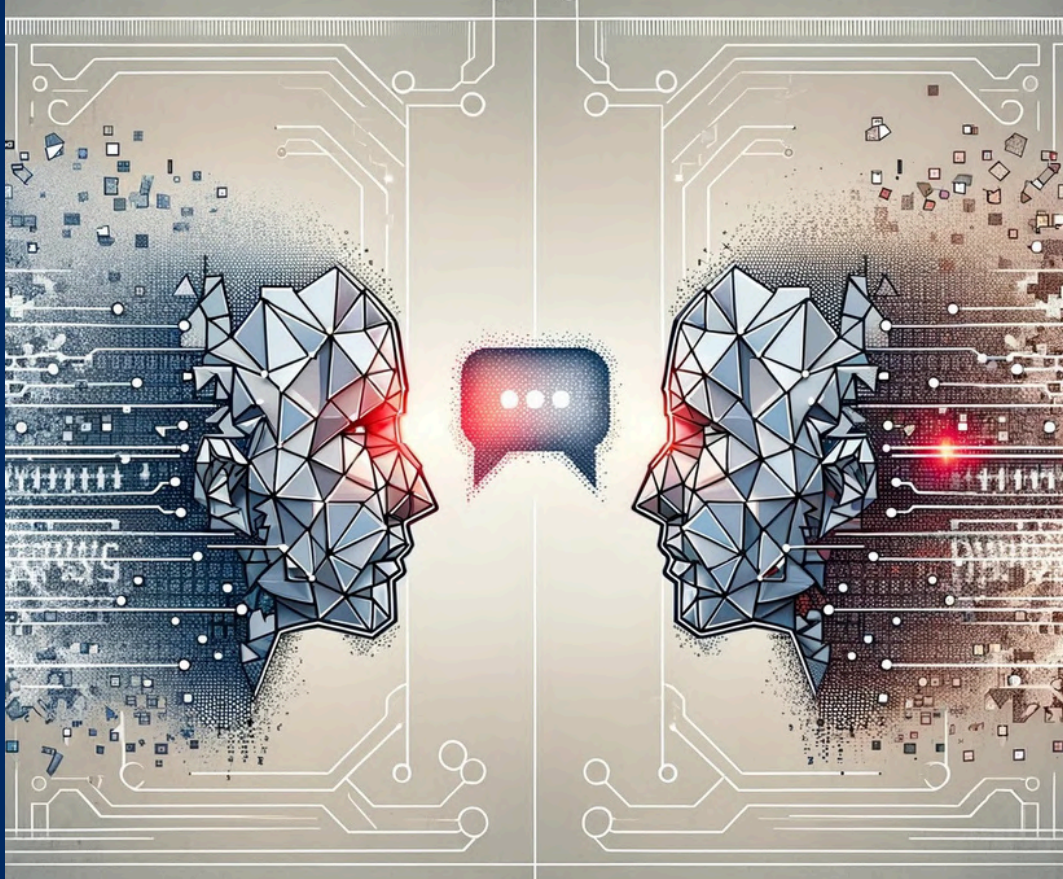


Επισκόπηση μαθήματος

Σήμερα, θα εξερευνήσουμε την έννοια του body-shaming και των διαδικτυακών συγκρούσεων και τον αντίκτυπό τους στα άτομα και τις ψηφιακές κοινότητες. Μαζί, θα συζητήσουμε πώς οι αρνητικές συμπεριφορές, όπως τα επιβλαβή σχόλια ή οι επικριτικές ενέργειες, επηρεάζουν την ψυχική ευεξία και τις σχέσεις των άλλων. Θα εντοπίσουμε επίσης στρατηγικές για την υπεύθυνη επίλυση των συγκρούσεων και την ενίσχυση του σεβασμού και της ενσυναίσθησης στους διαδικτυακούς χώρους.

Το εργαστήριο οργανώνεται σε τέσσερα βήματα:

- 1: Εισαγωγή στην Επίθεση κατά του Σώματος και στις Διαδικτυακές Συγκρούσεις (5 λεπτά)**
- 2: Κατανόηση των επιπτώσεων της επιβλαβούς διαδικτυακής συμπεριφοράς (15 λεπτά)**
- 3: Ομαδική Δραστηριότητα: Επίλυση Διαδικτυακών Συγκρούσεων (15 λεπτά)**
- 4: Στοχασμός και Βασικά Συμπεράσματα (5 λεπτά)**



Βήμα 1

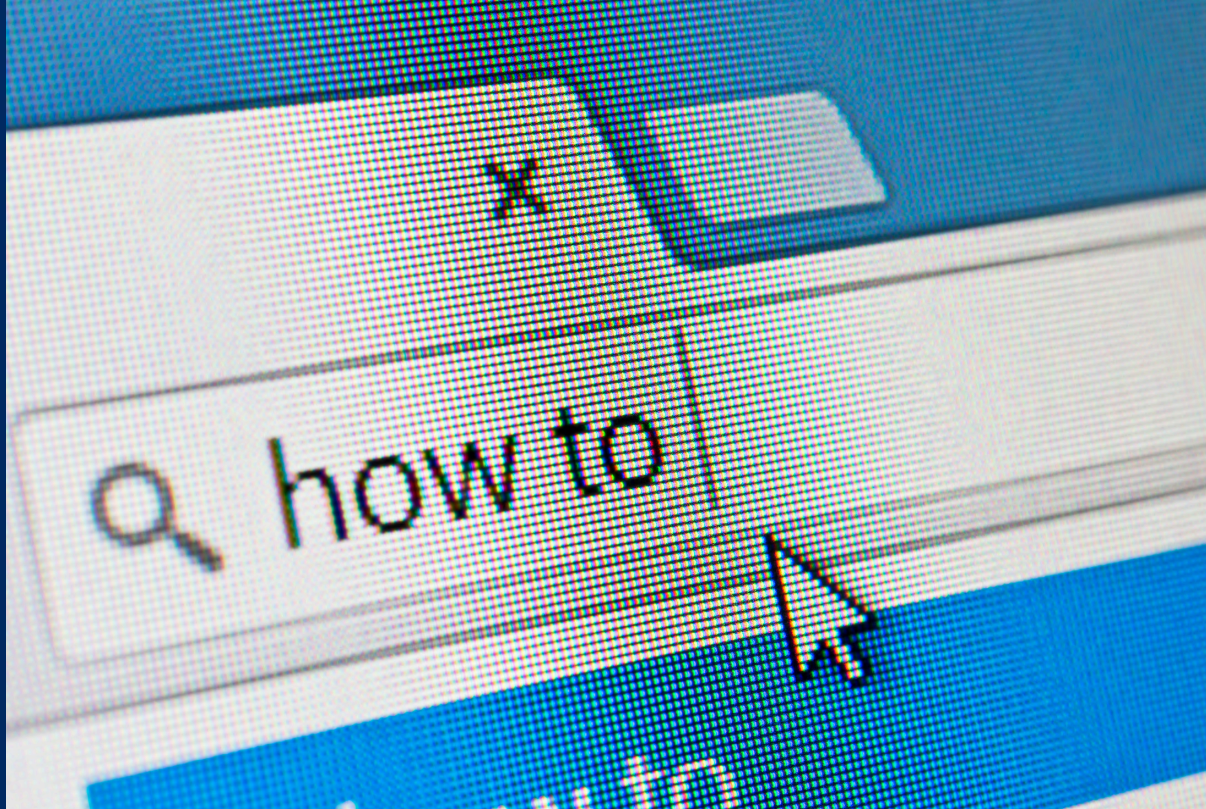
Εισαγωγή στην Επίθεση κατά του Σώματος και στις Διαδικτυακές Συγκρούσεις

Φανταστείτε ένα σενάριο που πολλοί από εμάς έχουμε αντιμετωπίσει στον ψηφιακό κόσμο: να αντιμετωπίζουμε ντροπή για το σώμα ή να εμπλεκόμαστε σε διαδικτυακές συγκρούσεις. Στις σημερινές αλληλένδετες ζωές, τα σχόλια για την εμφάνιση, τις απόψεις ή τις συμπεριφορές έχουν γίνει συνηθισμένα. Ενώ μερικά είναι ενθαρρυντικά, άλλα μπορεί να είναι βαθιά πληγωτικά. Έχετε σταματήσει ποτέ για να σκεφτείτε τον αντίκτυπο αυτών των λέξεων στους άλλους; Ή να σκεφτείτε πώς οι διαδικτυακές διαφωνίες μπορούν να οδηγήσουν σε συγκρούσεις που επιβαρύνουν τις σχέσεις;

Αυτό το βίντεο εξερευνά την πραγματικότητα του body-shaming και των διαδικτυακών συγκρούσεων, επισημαίνοντας τον αντίκτυπό τους και τονίζοντας την ανάγκη για ενσυναίσθηση και σεβασμό στις ψηφιακές μας αλληλεπιδράσεις.

Καθώς παρακολουθείτε, σκεφτείτε αν έχετε βιώσει ή παρατηρήσει παρόμοιες καταστάσεις. Πώς σας έκαναν να νιώσετε και ποια μαθήματα μπορούμε να πάρουμε για να αντιμετωπίσουμε αυτές τις προκλήσεις; Μόλις ολοκληρωθεί το βίντεο, θα εμβαθύνουμε στις σκέψεις και τις ιδέες σας για την προώθηση ενός πιο υγιούς διαδικτυακού περιβάλλοντος.

Βήμα 1



Πώς να εντοπίσετε το body-shaming και τις διαδικτυακές συγκρούσεις

Ας δούμε το βίντεο: Πατήστε Εδώ

Ίώρα, ας παρακολουθήσουμε ένα βίντεο που διερευνά τις επιπτώσεις της σωματικής ντροπής και των διαδικτυακών συγκρούσεων.

- Ενώ παρακολουθείτε, σκεφτείτε παραδείγματα προσβλητικών σχολίων ή διαδικτυακών καβγάδων.
- Σας εξέπληξε κάτι ή σας φάνηκε οικείο; Έχετε γίνει μάρτυρες ή έχετε βιώσει παρόμοιες καταστάσεις στις δικές σας ψηφιακές αλληλεπιδράσεις;
- Σκεφτείτε το εξής ερώτημα: Πώς επηρεάζουν αυτές οι συμπεριφορές τα συναισθήματα και τις σχέσεις των ανθρώπων;

Μόλις τελειώσει το βίντεο, θα ήθελα πολύ να ακούσω τις σκέψεις σας - τι σας έκανε εντύπωση και πώς μπορούμε να ανταποκριθούμε σε τέτοιες καταστάσεις με πιο θετικό και ενσυναισθητικό τρόπο;





Εισαγωγή στην Επίθεση κατά του Σώματος και στις Διαδικτυακές Συγκρούσεις

Γνωρίζατε ότι ο τρόπος που επικοινωνούμε και συμπεριφερόμαστε στο διαδίκτυο διαμορφώνει όχι μόνο τη δική μας ψηφιακή ταυτότητα αλλά και την ευημερία των άλλων;

Η έρευνα υπογραμμίζει ότι οι διαδικτυακές συμπεριφορές, όπως η ντροπή για το σώμα και τα επιβλαβή σχόλια, μπορούν να προκαλέσουν σημαντική συναισθηματική και ψυχολογική βλάβη, ειδικά μεταξύ των νέων (Patchin & Hinduja, 2020).

Οι αρνητικές αλληλεπιδράσεις, όπως τα επικριτικά σχόλια ή οι διαδικτυακές συγκρούσεις, συχνά κλιμακώνονται λόγω της ανωνυμίας και της αμεσότητας των ψηφιακών χώρων (Suler, 2004), οδηγώντας σε παρεξηγήσεις και καταστροφικές σχέσεις.

Από την άλλη πλευρά, η καλλιέργεια της ενσυναίσθησης, η κοινοποίηση περιεχομένου που εμπνέει σεβασμό και η συμμετοχή σε στοχαστικές συζητήσεις μπορούν να οικοδομήσουν εμπιστοσύνη και να δημιουργήσουν μια υποστηρικτική διαδικτυακή κοινότητα (Chawinga, 2017). Όταν κατανοούμε τον αντίκτυπο των λόγων και των πράξεών μας, γινόμαστε μέρος ενός ψηφιακού χώρου που προωθεί θετικές αλλαγές, όπου όλοι αισθάνονται ότι εκτιμώνται και αποδέχονται.

Ας αναλογιστούμε μαζί:

Έχετε δει ή βιώσει ποτέ προσβλητική συμπεριφορά στο διαδίκτυο;

Πώς σας φάνηκε αυτό και ποια βήματα πιστεύετε ότι μπορούμε να κάνουμε για να κάνουμε τους ψηφιακούς χώρους πιο συμπεριληπτικούς και ευγενικούς;

Βήμα 2



Κατανόηση των επιπτώσεων της επιβλαβούς διαδικτυακής συμπεριφοράς

Γνωρίζατε ότι οι επιβλαβείς διαδικτυακές συμπεριφορές, όπως η ντροπή για το σώμα και οι διαδικτυακές συγκρούσεις, μπορούν να έχουν μακροχρόνιες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και τη συναισθηματική ευεξία των ατόμων;

Η έρευνα υπογραμμίζει ότι η ντροπή για το σώμα σχετίζεται έντονα με το άγχος, την κατάθλιψη και τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, ειδικά μεταξύ εφήβων και νεαρών ενηλίκων (Rodgers et al., 2019). Ομοίως, ο διαδικτυακός εκφοβισμός και οι διαδικτυακές συγκρούσεις μπορούν να οδηγήσουν σε απομόνωση, κοινωνική απόσυρση και μειωμένη ικανοποίηση από τη ζωή (Kowalski et al., 2014). Η ανωνυμία των ψηφιακών πλατφορμών συχνά ενθαρρύνει τα προσβλητικά σχόλια και κλιμακώνει τις συγκρούσεις, βλάπτοντας τα άτομα και τις ψηφιακές κοινότητες (Lapidot-Lefler & Barak, 2012). Ωστόσο, η ενίσχυση της ψηφιακής ενσυναίσθησης - η κατανόηση και ο σεβασμός των άλλων στο διαδίκτυο - μπορεί αποτελεσματικά να μειώσει τις συγκρούσεις και να προωθήσει συμπεριληπτικούς, υποστηρικτικούς χώρους (Blomfield Neira et al., 2018).

Ας το σκεφτούμε αυτό

Έχετε ποτέ γίνει μάρτυρας ή έχετε βιώσει κάποια αρνητική διαδικτυακή αλληλεπίδραση;

Πώς πιστεύετε ότι τέτοιες συμπεριφορές επηρεάζουν τα άτομα συναισθηματικά και κοινωνικά;

Ποια βήματα μπορούμε να κάνουμε για να ενθαρρύνουμε την καλοσύνη και την υπευθυνότητα στις ψηφιακές μας αλληλεπιδράσεις;

Βήμα 2

Κατανόηση των επιπτώσεων της επιβλαβούς διαδικτυακής συμπεριφοράς

ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΘΕΜΑΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΝΤΡΟΠΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Νέα μελέτη αποκαλύπτει σύνδεση μεταξύ της ντροπής για το σώμα και των αυξημένων επιπέδων άγχους στους εφήβους
- Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης αντιμετωπίζουν κριτική επειδή δεν κατέργησαν τα σχόλια που προσβάλλουν το σώμα τους
- Influencer πυροδοτεί συζήτηση μετά την προώθηση της «θετικότητας του σώματος» ενώ μοιράζεται επεξεργασμένες φωτογραφίες
- Έρευνα υπογραμμίζει πώς η διαπόμπευση του σώματος στο διαδίκτυο οδηγεί σε χαμηλή αυτοεκτίμηση στους εφήβους
- Το TikTok δέχεται πυρά καθώς οι τάσεις προωθούν μη ρεαλιστικά πρότυπα σώματος μεταξύ των νεαρών χρηστών
- Έρευνα διαπιστώνει ότι το 70% των εφήβων έχουν βιώσει ντροπή για το σώμα τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Νέα Πρωτοβουλία Ενθαρρύνει τα Σχολεία να Αντιμετωπίσουν την Απομυθοποίηση του Σώματος και να Προωθήσουν την Αποδοχή του Σώματος





Βήμα 2

Κατανόηση των επιπτώσεων της επιβλαβούς διαδικτυακής συμπεριφοράς

Τι πιστεύετε ότι συμβαίνει όταν κάποιος δημοσιεύει ένα αρνητικό ή προσβλητικό σχόλιο για την εμφάνιση κάποιου; Έχετε παρατηρήσει ποτέ πόσο γρήγορα ένα μόνο προσβλητικό σχόλιο μπορεί να κλιμακωθεί σε σύγκρουση ή πώς μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα και την αυτοπεποίθηση ενός ατόμου;

Οι επιζήμιες συμπεριφορές στο διαδίκτυο, όπως η ντροπή για το σώμα, συχνά χρησιμοποιούν επικριτική ή υπερβολική γλώσσα που στοχεύει στη φυσική εμφάνιση κάποιου. Τέτοιες ενέργειες μπορούν να επηρεάσουν βαθιά τα άτομα, οδηγώντας σε συναισθηματική δυσφορία, χαμηλή αυτοεκτίμηση, ακόμη και προβλήματα ψυχικής υγείας. Αυτές οι επιβλαβείς αλληλεπιδράσεις όχι μόνο βλάπτουν το άτομο που στοχοποιείται, αλλά δημιουργούν και ένα περιβάλλον όπου ευδοκιμεί η αρνητικότητα.

Ας το σκεφτούμε αυτό ως ομάδα

- Γιατί πιστεύεις ότι η διαπόμπευση του σώματος συμβαίνει τόσο συχνά στο διαδίκτυο;
- Πώς μπορούν αυτά τα σχόλια να επηρεάσουν τα συναισθήματα και την ψυχική υγεία κάποιου;
- Τι μπορούμε να κάνουμε για να σταματήσουμε και να αποτρέψουμε αυτό το είδος επιβλαβούς συμπεριφοράς;



Βήμα 2

Κατανόηση των επιπτώσεων της επιβλαβούς διαδικτυακής συμπεριφοράς

Αφού συζητήσετε παραδείγματα επιβλαβούς διαδικτυακής συμπεριφοράς στις ομάδες σας, ο καθένας σας θα μοιραστεί τις σκέψεις του. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να πείτε: «Παρατηρήσαμε ότι αυτή η συμπεριφορά ήταν επιβλαβής επειδή χρησιμοποιούσε επικριτική γλώσσα, στόχευε την εμφάνιση κάποιου και θα μπορούσε να βλάψει την αυτοεκτίμησή του».

Ας εντοπίσουμε μερικές συνηθισμένες «κόκκινες σημαίες» επιβλαβούς διαδικτυακής συμπεριφοράς, όπως:

- Σχόλια που εστιάζουν στην εμφάνιση κάποιου αντί για τις πράξεις ή τις ιδέες του.
- Υπερβολικά αρνητική ή συναισθηματικά φορτισμένη γλώσσα που έχει ως στόχο να φέρει σε δύσκολη θέση ή να πληγώσει κάποιον.
- Αναρτήσεις ή μηνύματα που κλιμακώνουν τη σύγκρουση αντί να την επιλύουν.
- Έλλειψη ενσυναίσθησης ή κατανόησης στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιδρούν ο ένας στον άλλον.





Διάρκεια: 15 λεπτά

Βήμα 3

Ομαδική Δραστηριότητα: Επίλυση Διαδικτυακών Συγκρούσεων

Τώρα που διερευνήσαμε τον αντίκτυπο της επιβλαβούς διαδικτυακής συμπεριφοράς, ας επικεντρωθούμε σε συγκεκριμένες τεχνικές για την επίλυση των διαδικτυακών συγκρούσεων με σεβασμό και εποικοδομητικό τρόπο. Αυτές οι στρατηγικές αποτελούν πολύτιμα εργαλεία όταν αντιμετωπίζετε αρνητικότητα ή κλιμακούμενες διαφωνίες σε ψηφιακούς χώρους.

Θα επανεξετάσουμε ορισμένα από τα σενάρια που συζητήσαμε νωρίτερα - όπου σημειώθηκαν σωματικές διακρίσεις ή συγκρούσεις - και θα εφαρμόσουμε αυτές τις τεχνικές:

- *Κατανόηση της Κατάστασης:* Σκεφτείτε τα συναισθήματα και τις απόψεις όλων των εμπλεκομένων.
- *Προσδιορισμός Παράγοντων Κλιμάκωσης:* Ποιες λέξεις ή ενέργειες επιδείνωσαν την κατάσταση;
- *Επιλογή Θετικών Απαντήσεων:* Πώς μπορεί η ήρεμη, σεβαστή επικοινωνία να αντικαταστήσει τα πληγωτικά ή επικριτικά σχόλια;

Όταν προκύπτουν συγκρούσεις στο διαδίκτυο - είτε πρόκειται για προσβλητικά σχόλια, ντροπή για το σώμα ή κλιμάκωση των καβγάδων - η κατανόηση του πώς να αντιδράτε εποικοδομητικά είναι το κλειδί. Όπως ακριβώς επαληθεύουμε τις ειδήσεις ελέγχοντας πηγές ή διασταυρώνοντας πληροφορίες, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε συγκεκριμένες τεχνικές για την αποτελεσματική αντιμετώπιση και επίλυση των συγκρούσεων.



Διάρκεια: 15 λεπτά

Βήμα 3

Ομαδική Δραστηριότητα: Επίλυση Διαδικτυακών Συγκρούσεων

Ακολουθούν τρεις τεχνικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να αποκλιμακώσετε τις συγκρούσεις και να προωθήσετε ένα θετικό διαδικτυακό περιβάλλον:

1. Παύση και Σκέψη: Πριν απαντήσετε, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε την κατάσταση. Ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Ποιος είναι ο τόνος του μηνύματος; Έχει σκοπό να πληγώσει ή να προκαλέσει;
- Πώς μπορεί η απάντησή μου να βελτιώσει ή να χειροποιήσει τα πράγματα;

2. Κατανόηση των οπτικών γωνιών: Όπως ακριβώς ελέγχετε την πηγή μιας ιστορίας, προσπαθήστε να κατανοήσετε την άποψη του άλλου ατόμου. Μερικές φορές προκύπτουν παρεξηγήσεις λόγω διαφορετικών απόψεων ή συναισθηματικών αντιδράσεων. Η ανταπόκριση με ενσυναίσθηση μπορεί να αποκλιμακώσει τις εντάσεις.

3. Χρησιμοποιήστε σεβαστή γλώσσα: Αντικαταστήστε τις προσβλητικές ή αρνητικές λέξεις με ήρεμες, επικοδομητικές. Για παράδειγμα:

- Αντί να αντιδράσετε θυμωμένα, θα μπορούσατε να πείτε: «Καταλαβαίνω την άποψή σας, αλλά ας το συζητήσουμε με σεβασμό».
- Προσφέρετε λύσεις αντί για κριτική: «Νομίζω ότι παρεξηγηθήκαμε. Πώς μπορούμε να το ξεκαθαρίσουμε αυτό;»



ΕΠΪΛΥΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΣΥΓΚΡΟΨΕΩΝ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Τώρα που συζητήσαμε τον συναισθηματικό αντίκτυπο των επιβλαβών διαδικτυακών συμπεριφορών, ας επικεντρωθούμε στην εφαρμογή συγκεκριμένων τεχνικών για την επίλυση αυτών των συγκρούσεων με σύνεση και εποικοδομητικό τρόπο.

Αφού αναλύσετε τα σενάρια διαδικτυακής σύγκρουσης στις ομάδες σας, κάθε ομάδα θα παρουσιάσει την προτεινόμενη λύση της εξηγώντας:

1. Οι τεχνικές που χρησιμοποιήσατε:

- Εστιάσατε στην κατανόηση των απόψεων των εμπλεκόμενων ατόμων; Πώς προτείνατε την αντικατάσταση της αρνητικής ή προσβλητικής γλώσσας με ήρεμη και σεβαστή επικοινωνία;

2. Οι προειδοποιητικές σημαίες που εντοπίσατε:

- Τι προκάλεσε την κλιμάκωση της σύγκρουσης; (π.χ. προσβλητικά λόγια, έλλειψη ενσυναίσθησης, επικριτικός τόνος)

Γιατί ήταν επιβλαβής η συμπεριφορά και ποιες επιπτώσεις θα μπορούσε να έχει σε όσους εμπλέκονται;

3. Η Απόφασή σας και ο Αντίκτυπός της:

- Πώς η λύση σας αποκλιμακώνει την κατάσταση; Πώς θα συνέβαλε αυτή η προσέγγιση σε ένα πιο φιλικό και πιο υποστηρικτικό διαδικτυακό περιβάλλον;



Βήμα 4

Στοχασμός και Βασικά Συμπεράσματα

Για να ολοκληρώσουμε τη σημερινή συνεδρία, ας αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να αναλογιστούμε όσα μάθαμε σχετικά με την επιβλαβή διαδικτυακή συμπεριφορά και την επίλυση συγκρούσεων.

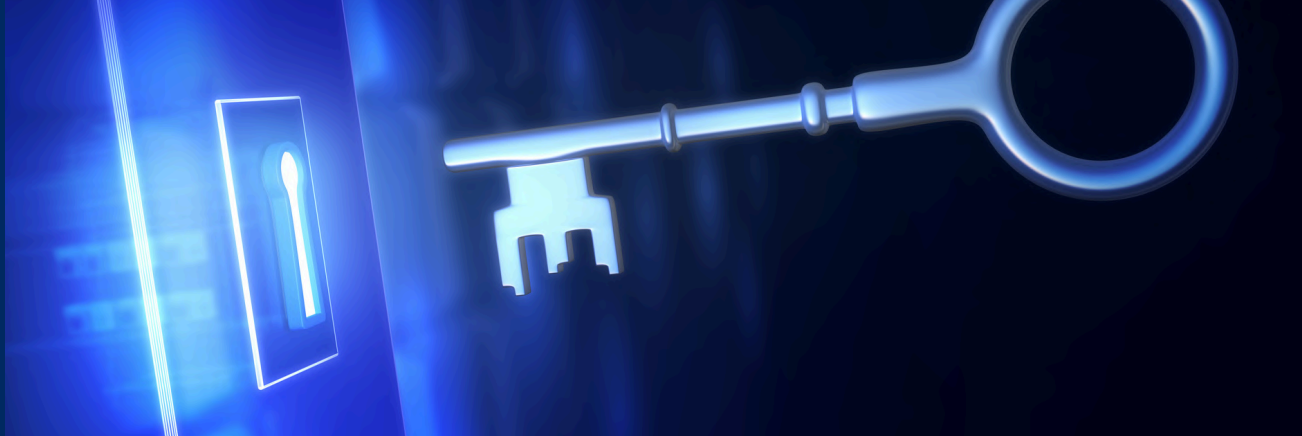
Ιδού μια ερώτηση για όλους:

«Μπορείτε να θυμηθείτε μια φορά που ήσασταν μάρτυρες ή βιώσατε σωματική ντροπή ή μια διαδικτυακή σύγκρουση; Πώς σας έκανε να νιώσετε και πώς θα μπορούσαν οι στρατηγικές που εφαρμόσαμε σήμερα να σας βοηθήσουν να αντιδράσετε διαφορετικά την επόμενη φορά;»

Για όσους αισθάνονται άνετα να το μοιραστούν, σας ενθαρρύνω να σηκώσουν το χέρι τους και να σκεφτούν:

- Ποιο είναι ένα πράγμα που μάθατε σήμερα που θα εφαρμόσετε στις ψηφιακές σας αλληλεπιδράσεις;
- Πώς μπορεί η επιλογή ενσυναίσθησης, η ήρεμη επικοινωνία ή η κατανόηση των απόψεων να δημιουργήσει ένα πιο θετικό διαδικτυακό περιβάλλον;





Σύνοψη των βασικών συμπερασμάτων

Ας συνοψίσουμε τα βασικά σημεία που συζητήσαμε σήμερα σχετικά με την αντιμετώπιση του body-shaming και των διαδικτυακών συγκρούσεων:

- **Σκεφτείτε πριν απαντήσετε:** Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σταματήσετε και να σκεφτείτε την κατάσταση πριν απαντήσετε σε αρνητικά σχόλια ή διαδικτυακές συγκρούσεις. Μια ήρεμη και στοχαστική απάντηση μπορεί να αποτρέψει την κλιμάκωση.
- **Εξασκηθείτε στην ενσυναίσθηση:** Προσπαθήστε να κατανοήσετε την οπτική γωνία και τα συναισθήματα του άλλου ατόμου. Η ανταπόκριση με καλοσύνη και κατανόηση βοηθά στην αποκλιμάκωση των συγκρούσεων.
- **Χρησιμοποιήστε Σεβαστή Επικοινωνία:** Αποφύγετε την επικριτική ή προσβλητική γλώσσα. Αντικαταστήστε την αρνητικότητα με θετικές, εποικοδομητικές λέξεις που προάγουν τον σεβασμό στον διάλογο.
- **Αναγνωρίστε τα Προειδοποιητικά Σημάδια:** Να είστε ενήμεροι για επιβλαβείς συμπεριφορές όπως η ντροπή για το σώμα, τα υπερβολικά σχόλια ή οι συναισθηματικές επιθέσεις και σκεφτείτε τον αντίκτυπό τους στα άτομα και στην διαδικτυακή κοινότητα.
- **Πρωθήστε την καλοσύνη:** Αποκτήστε τη συνήθεια να ενθαρρύνετε θετικές αλληλεπιδράσεις και να υποστηρίζετε τους άλλους όταν βλέπετε επιβλαβή συμπεριφορά στο διαδίκτυο. Μικρές ενέργειες μπορούν να δημιουργήσουν έναν ασφαλέστερο και πιο συμπεριληπτικό ψηφιακό χώρο.



Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

Σκοπός:

Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους εργαζόμενους για νέους, τους εκπαιδευτικούς και τους δασκάλους να καθοδηγήσουν τους μαθητές στην κατανόηση της διαδικτυακής ηθικής και της εθιμοτυπίας των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η έμφαση δίνεται στην προώθηση της σεβαστής, ενσυναισθητικής και υπεύθυνης συμπεριφοράς σε ψηφιακά περιβάλλοντα, ενώ παράλληλα ευαισθητοποιείται σχετικά με τις συνέπειες επιβλαβών συμπεριφορών όπως η ντροπή για το σώμα, τα αρνητικά σχόλια και οι διαδικτυακές συγκρούσεις. Μέσω δομημένων δραστηριοτήτων και ομαδικών συζητήσεων, οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν βασικές δεξιότητες για να πλοηγούνται θετικά σε ψηφιακούς χώρους, προωθώντας ασφαλέστερες και πιο συμπεριληπτικές διαδικτυακές κοινότητες.

Υλικά που χρειάζονται:

- Προβολέας και οθόνη
- Ομιλητές
- Φορητός υπολογιστής ή συσκευή για αναπαραγωγή βίντεο
- Φυλλάδια με παραδείγματα κοινωνικών μέσων και συμβουλές εθιμοτυπίας
- Κάρτες αναστοχασμού με σενάρια (για ομαδικές συζητήσεις)
- Λίστα ελέγχου κριτικής σκέψης (για την αξιολόγηση της διαδικτυακής συμπεριφοράς)
- Σημειωματάρια ή χαρτί
- Στυλό ή μολύβια
- Φορητοί υπολογιστές, tablet ή smartphone (για εξερεύνηση λύσεων και στρατηγικών)
- Αυτοκόλλητα ή μαρκαδόροι (για την αναγνώριση σεβαστών έναντι επιβλαβών διαδικτυακών συμπεριφορών)



Βήμα 1. Εισαγωγή στη διαδικτυακή δεοντολογία και πρώτα σχόλια (5 λεπτά)

Καλώς ορίσατε και εισαγωγικά

Καλωσορίστε θερμά τους συμμετέχοντες και δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Παρουσιάστε τον στόχο της συνεδρίας: να διερευνήσετε την διαδικτυακή ηθική και να κατανοήσετε πώς οι πράξεις και τα λόγια μας επηρεάζουν τους ψηφιακούς χώρους. Περιγράψτε συνοπτικά τα βήματα του εργαστηρίου και παρουσιάστε ένα βίντεο για να ξεκινήσετε τη συζήτηση.

Προβολή βίντεο

Προτεινόμενο βίντεο: [“Be mindful of your online behaviour”](#) (Διαθέσιμο σε πλατφόρμες όπως το YouTube ή οι πηγές για ασφαλέστερο διαδίκτυο).

Εναλλακτικοί Γλωσσικοί Πόροι (διαθέσιμοι σε 6 γλώσσες):

Ιταλικά: Επισκεφθείτε το Ίδρυμα Εκπαίδευσης Μέσων για υλικό σχετικά με την σεβαστή ψηφιακή συμπεριφορά και την διαδικτυακή δεοντολογία.

Ελληνικά: Ανατρέξτε σε πόρους που παρέχονται από το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου που εστιάζουν στην ηθική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Ουγγρικά: Εξερευνήστε το ουγγρικό πρόγραμμα ασφαλέστερου διαδικτύου για περιεχόμενο σχετικά με την ψηφιακή ιθαγένεια και την διαδικτυακή ευθύνη.

Πολωνικά: Πρόσβαση σε εκπαιδευτικό περιεχόμενο από το NASK σχετικά με την ενίσχυση της καλοσύνης και της ηθικής επικοινωνίας σε ψηφιακούς χώρους.

Τουρκικά: Χρησιμοποιήστε υλικό από τους πόρους της Ημέρας Ασφαλούς Διαδικτύου BTK που προωθούν την αξιοσέβαστη ψηφιακή συμπεριφορά και τις εκστρατείες κατά του κυβερνοεκφοβισμού.

Ισπανικά: Σκεφτείτε τα βίντεο του PantallasAmigas σχετικά με την προώθηση της ενσυναίσθησης, του ψηφιακού σεβασμού και των ηθικών διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων.





Βήμα 1. Εισαγωγή στη διαδικτυακή δεοντολογία και πρώτα σχόλια (5 λεπτά)

Εξηγήστε τον σκοπό του βίντεο

Παρουσιάστε το βίντεο εξηγώντας τον ρόλο του στην ανάδειξη της σημασίας της σεβαστής και ηθικής συμπεριφοράς στους ψηφιακούς χώρους. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν πώς μικρές ενέργειες, όπως τα στοχαστικά σχόλια ή οι ενσυναισθητικές απαντήσεις, μπορούν να δημιουργήσουν ένα πιο συμπεριληπτικό και θετικό διαδικτυακό περιβάλλον.

Βασικά σημεία συζήτησης:

- Πώς επηρεάζουν τα άτομα και τις κοινότητες οι αρνητικές διαδικτυακές συμπεριφορές, όπως η ντροπή για το σώμα ή τα προσβλητικά σχόλια;
- Ποιες είναι οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις των ανήθικων ενεργειών στην εμπιστοσύνη και τις σχέσεις σε ψηφιακά περιβάλλοντα;
- Πώς μπορούμε να συμβάλουμε στην καλλιέργεια της καλοσύνης και της ενσυναίσθησης στο διαδίκτυο;





Βήμα 2. Κατανόηση του αντίκτυπου της επιβλαβούς διαδικτυακής συμπεριφοράς (15 λεπτά)

Ανάλυση δειγμάτων τίτλων

Διανείμετε προεπιλεγμένους τίτλους στους μαθητές, καθοδηγώντας τους να αναλύσουν πώς οι επιβλαβείς διαδικτυακές συμπεριφορές - όπως η ντροπή για το σώμα - επηρεάζουν τα άτομα και τις κοινότητες.

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα έναν τίτλο. Ζητήστε τους να αξιολογήσουν το ζήτημα και να συζητήσουν:

Αξιοπιστία πηγής: Προέρχονται οι πληροφορίες από αξιόπιστη πηγή (π.χ., ερευνητικούς οργανισμούς, πλατφόρμες ειδήσεων);

- Επιπτώσεις στα άτομα: Πώς μπορεί η περιγραφόμενη συμπεριφορά να επηρεάσει την ψυχική υγεία ή τη συναισθηματική ευεξία;
- Ευρύτερος κοινωνικός αντίκτυπος: Ποιες είναι οι συνέπειες για τις διαδικτυακές κοινότητες και την κοινωνία;

Κοινοποίηση και συζήτηση:

Κάθε ομάδα θα μοιραστεί την ανάλυση και το σκεπτικό της. Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα με μια συζήτηση σχετικά με:

Πώς εξαπλώνονται στο διαδίκτυο επιβλαβείς συμπεριφορές όπως η ντροπή για το σώμα.

- **Γιατί τέτοιες συμπεριφορές μπορούν να κλιμακωθούν και να προκαλέσουν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις.**
- **Ποιες στρατηγικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την πρόληψη ή την αντιμετώπιση αυτών των καταστάσεων.**





Βήμα 2. Κατανόηση του αντίκτυπου της επιβλαβούς διαδικτυακής συμπεριφοράς (15 λεπτά)

Δείγματα τίτλων

1. «Νέα μελέτη αποκαλύπτει σύνδεση μεταξύ της ντροπής για το σώμα και των αυξημένων επιπέδων άγχους στους εφήβους»

- **Συμβουλές αξιολόγησης:** Αναζητήστε την αξιοπιστία της μελέτης. Προέρχεται από κάποιο γνωστό ερευνητικό ίδρυμα; Ελέγξτε για υποστηρικτικές λεπτομέρειες, όπως το μέγεθος του δείγματος και τα ευρήματα.
- **Ανάλυση Επιπτώσεων:** Υπογραμμίζει το συναισθηματικό και ψυχικό κόστος της ντροπής για το σώμα, ιδιαίτερα μεταξύ των νέων.

2. «Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης αντιμετωπίζουν κριτική επειδή δεν καταργούν σχόλια που προσβάλλουν το σώμα τους»

- **Συμβουλές αξιολόγησης:** Αξιολογήστε εάν η απάντηση της πλατφόρμας είναι επαρκώς τεκμηριωμένη. Υπάρχουν παραδείγματα αγνοημένων επιβλαβών σχολίων;
- **Ανάλυση επιπτώσεων:** Συζητήστε πώς η υπευθυνότητα της πλατφόρμας επηρεάζει την εμπιστοσύνη και την ευημερία των χρηστών.

3. "Influencer πυροδοτεί συζήτηση μετά την προώθηση της "θετικότητας για το σώμα" ενώ μοιράζεται επεξεργασμένες φωτογραφίες"

- **Συμβουλές αξιολόγησης:** Λάβετε υπόψη την πηγή και τις αντιδράσεις του κοινού. Προωθεί η ενέργεια του influencer μη ρεαλιστικά πρότυπα;
- **Ανάλυση Επιπτώσεων:** Εξετάστε πώς τα αντικρουόμενα μηνύματα μπορούν να μπερδέψουν το κοινό και να υπονομεύσουν τα κινήματα θετικής στάσης απέναντι στο σώμα.





4. «Έρευνα υπογραμμίζει πώς η διαπόμπευση του σώματος στο διαδίκτυο οδηγεί σε χαμηλή αυτοεκτίμηση στους εφήβους»

- **Συμβουλές Αξιολόγησης:** Αναζητήστε στοιχεία που να αποδεικνύουν την εγκυρότητα της έρευνας (π.χ. έρευνες, αξιολόγηση από ομότιμους).
- **Ανάλυση Επιπτώσεων:** Συζητήστε πώς η ντροπή για το σώμα συμβάλλει στη μειωμένη αυτοπεποίθηση και την κοινωνική απομόνωση.

5. «Το TikTok δέχεται πυρά καθώς οι τάσεις προωθούν μη ρεαλιστικά πρότυπα σώματος μεταξύ των νεαρών χρηστών»

- **Συμβουλές αξιολόγησης:** Προσδιορίστε εάν αναφέρονται παραδείγματα τάσεων και εάν οι ανησυχίες είναι ευρέως διαδεδομένες.
- **Ανάλυση Επιπτώσεων:** Εξερευνήστε πώς οι τάσεις που προκαλούν ιό επηρεάζουν τις αντιλήψεις για την εικόνα του σώματος και την ψυχική υγεία.

6. «Έρευνα διαπιστώνει ότι το 70% των εφήβων έχουν βιώσει ντροπή για το σώμα τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης»

- **Συμβουλές αξιολόγησης:** Αξιολογήστε την αξιοπιστία της έρευνας και το μέγεθος του δείγματος.
- **Ανάλυση Επιπτώσεων:** Επισημάνετε την επικράτηση της σωματικής ντροπής και τον ρόλο της στη δημιουργία τοξικών ψηφιακών περιβαλλόντων.

7. «Η Νέα Πρωτοβουλία Ενθαρρύνει τα Σχολεία να Αντιμετωπίσουν την Σωματική Ντροπή και να Προωθήσουν την Αποδοχή του Σώματος»

- **Συμβουλές αξιολόγησης:** Αξιολογήστε τους στόχους και τις δράσεις της πρωτοβουλίας. Υποστηρίζεται από ειδικούς ή οργανισμούς;
- **Ανάλυση Επιπτώσεων:** Συζητήστε πώς τα προγράμματα εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης μπορούν να βοηθήσουν στην καλλιέργεια μιας κουλτούρας αποδοχής.





Βήμα 3: Ομαδική Δραστηριότητα – Ηθικά Διλήμματα (15 λεπτά)

Σενάριο 1: Σχόλιο για το Σώμα που Ντρέπεται

- Ένας φίλος δημοσιεύει μια φωτογραφία από μια πρόσφατη εκδήλωση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Κάτω από την ανάρτηση, κάποιος σχολιάζει: «Γιατί να το φορέσεις αυτό; Δεν σου πάει καθόλου!» Ο φίλος απαντά θυμωμένα, λέγοντας: «Ποιος ζήτησε καν τη γνώμη σου; Κοίτα τη δουλειά σου!» Αυτό κλιμακώνεται και άλλοι συμμετέχουν, παίρνοντας θέση.

Σημεία συζήτησης:

- Τι έκανε αυτή την κατάσταση να κλιμακωθεί;
- Πώς θα μπορούσε το άτομο που λαμβάνει το σχόλιο να αντιδράσει εποικοδομητικά;
- Τι θα μπορούσε να είχε πει ο σχολιαστής για να δείξει περισσότερο σεβασμό;

Σενάριο 2: Παρανοημένο κείμενο

- Δύο συμμαθητές εργάζονται σε μια ομαδική εργασία. Ο ένας στέλνει ένα μήνυμα στην ομαδική συνομιλία: «Δεν κάνεις ποτέ καμία δουλειά. Αυτό είναι τόσο ενοχλητικό!» Ο άλλος συμμαθητής απαντά αμυντικά: «Αυτό δεν είναι αλήθεια. Έχω κάνει πολλά! Σταμάτα να με κατηγορείς για τα πάντα!» Και οι δύο μαθητές απογοητεύονται και η ομαδική συνομιλία σιωπάει.

Σημεία συζήτησης:

- Πώς συνέβαλαν ο τόνος και η επιλογή των λέξεων στη σύγκρουση;
- Πώς θα μπορούσε να λυθεί αυτό το ζήτημα ήρεμα, χωρίς ενοχές;
- Ποιες στρατηγικές θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει η ομάδα για να προωθήσει καλύτερη ομαδική εργασία και επικοινωνία;



Βήμα 3: Ομαδική Δραστηριότητα – Ηθικά Διλήμματα (15 λεπτά)

Σενάριο 3: Διαφωνία γνώμης στο διαδίκτυο

- Κάποιος δημοσιεύει μια ανάρτηση σχετικά με ένα αμφιλεγόμενο θέμα. Ένας φίλος σχολιάζει: «Δεν συμφωνώ καθόλου με αυτό. Άνθρωποι σαν εσένα δεν ξέρουν τι λες!» Ο αρχικός χρήστης απαντά: «Ουάου, αγένεια! Νομίζεις ότι είσαι τόσο έξυπνος;» Η συζήτηση μετατρέπεται σε έντονο καβγά.

Σημεία συζήτησης:

- Πώς μπορούν και τα δύο μέρη να εκφράσουν με σεβασμό τη διαφωνία τους;
- Ποιος θα ήταν ένας καλύτερος τρόπος για να κατανοήσουμε ο ένας τις απόψεις του άλλου;
- Πώς μπορούμε να προωθήσουμε τον επικοινωνιακό διάλογο αντί να επιτιθέμεθα ο ένας στον άλλον;





Βήμα 3: Ομαδική Δραστηριότητα – Ηθικά Διλήμματα (15 λεπτά)

Σενάριο 4: Εξαίρεση ομαδικής συνομιλίας

- Ένας μαθητής παρατηρεί ότι μερικοί φίλοι του έχουν δημιουργήσει μια νέα ομαδική συνομιλία χωρίς να τους συμπεριλάβει. Στέλνουν ένα προσωπικό μήνυμα σε έναν από τους φίλους: «Γιατί με αποκλείσατε; Έκανα κάτι λάθος;» Ο φίλος απαντά: «Χαλάρωσε, δεν είναι και τόσο μεγάλο θέμα. Είσαι πολύ ευαίσθητος». Αυτή η απάντηση αναστατώνει ακόμη περισσότερο τον μαθητή.

Σημεία συζήτησης:

- Ποιες είναι οι συναισθηματικές επιπτώσεις του αποκλεισμού στους ψηφιακούς χώρους;
- Πώς θα μπορούσε ο φίλος να ανταποκριθεί με μεγαλύτερη ενσυναίσθηση;
- Ποια βήματα μπορούν να κάνουν και τα δύο μέρη για να αποκαταστήσουν την εμπιστοσύνη και να ξεκαθαρίσουν τις παρεξηγήσεις;

Σενάριο 5: Διάδοση φημών

- Ένας μαθητής μοιράζεται μια φήμη για έναν συμμαθητή του σε μια διαδικτυακή ομάδα: «Το άκουσες; Ο [Όνομα] απέτυχε εντελώς στις εξετάσεις. Είναι τόσο ντροπιαστικό!» Ο συμμαθητής το ανακαλύπτει και αντιμετωπίζει το άτομο στο διαδίκτυο, γράφοντας: «Σταμάτα να διαδίδεις ψέματα για μένα. Δεν ξέρεις τίποτα!» Η κατάσταση γίνεται πιο έντονη καθώς οι άλλοι αρχίζουν να σχολιάζουν.

Σημεία συζήτησης:

- Πώς μπορεί η διάδοση φημών στο διαδίκτυο να βλάψει τις σχέσεις και την εμπιστοσύνη;
- Ποια βήματα μπορεί να κάνει το άτομο που διαδίδει τη φήμη για να επανορθώσει;
- Πώς μπορούν οι άλλοι στην ομάδα να ενθαρρύνουν την καλοσύνη και να αποφύγουν την κλιμάκωση της σύγκρουσης;



Βήμα 4: Στοχασμός και Βασικά Συμπεράσματα (5 λεπτά)

Κοινή χρήση ομάδας

Ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί σύντομα τις λύσεις της στα σενάρια διαδικτυακών συγκρούσεων που συζητήθηκαν νωρίτερα. Ζητήστε τους να αναλογιστούν τι τους εξέπληξε ή τι τους έκανε να ξεχωρίσουν κατά τη διάρκεια της ανάλυσής τους, ιδιαίτερα όσον αφορά τον συναισθηματικό αντίκτυπο επιβλαβών συμπεριφορών όπως η ντροπή για το σώμα.

Ερωτήσεις προβληματισμού

- Ποιο ήταν το πιο δύσκολο κομμάτι στην εύρεση λύσης στη διαδικτυακή σύγκρουση;
- Πώς έχει αλλάξει αυτή η δραστηριότητα τον τρόπο που βλέπετε επιβλαβείς διαδικτυακές συμπεριφορές, όπως η ντροπή για το σώμα ή τα προσβλητικά σχόλια;
- Ποιες στρατηγικές μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να προωθήσετε την επικοινωνία με σεβασμό και ενσυναίσθηση στο μέλλον;

Βασικά σημεία

Συνοψίστε τα κύρια σημεία τονίζοντας τη σημασία των εξής:

- Εντοπισμός επιβλαβών συμπεριφορών όπως η ντροπή για το σώμα και οι διαδικτυακές συγκρούσεις.
- Αντιδρώντας ήρεμα και με σύνεση σε αποκλιμάκωση συγκρούσεων.
- Χρησιμοποιώντας ενσυναίσθηση, σεβαστή γλώσσα και κατανοητικές προοπτικές για τη δημιουργία ενός θετικού και χωρίς αποκλεισμούς ψηφιακού περιβάλλοντος.

Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για τις στοχαστικές συνεισφορές και την ενεργό συμμετοχή τους. Υπενθυμίστε τους ότι προωθώντας την καλοσύνη και τον σεβασμό στις διαδικτυακές τους αλληλεπιδράσεις, μπορούν να συμβάλουν στην καλλιέργεια μιας ασφαλέστερης και πιο υποστηρικτικής ψηφιακής κοινότητας.





Παρακολούθηση και δραστηριότητες στο σπίτι

Στοχασμός σχετικά με τη συμπεριφορά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν τις δικές τους αλληλεπιδράσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για μια εβδομάδα. Ζητήστε τους να εντοπίσουν στιγμές όπου εφάρμοσαν ή θα μπορούσαν να είχαν εφαρμόσει θετική διαδικτυακή ηθική, όπως η αποφυγή επικριτικών σχολίων ή η επίδειξη ενσυναίσθησης στις συζητήσεις.

Συζήτηση με την οικογένεια ή τους φίλους: Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν με την οικογένεια ή τους φίλους τους όσα έχουν μάθει σχετικά με την διαδικτυακή ηθική και την εθιμοτυπία των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Μπορούν να αναλογιστούν πώς η σεβαστή και υπεύθυνη συμπεριφορά δημιουργεί πιο υγιή διαδικτυακά περιβάλλοντα.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

- **Διαχείριση Χρόνου:** Διατηρήστε τις συζητήσεις και τις ομαδικές δραστηριότητες εστιασμένες και εντός του προβλεπόμενου χρόνου.
- **Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή:** Προσκαλέστε απαλά τους πιο ήσυχους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις ή τα παραδείγματά τους.
- **Προσαρμοστικότητα:** Να είστε έτοιμοι να χρησιμοποιήσετε τόσο ψηφιακό όσο και έντυπο υλικό, διασφαλίζοντας ευελιξία με βάση τους διαθέσιμους πόρους.
- **Να είστε πρότυπο σεβασμού:** Επιδείξτε σεβασμό στο διαδίκτυο και θετική επικοινωνία καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος ως πρότυπο για τους μαθητές.





Εργαλεία

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο



Η παρούσα μελέτη, που δημοσιεύτηκε από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τις γυναίκες και τα κορίτσια, επισημαίνοντας ζητήματα όπως η αρνητική εικόνα σώματος και η διαδικτυακή παρενόχληση.

[ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ](#)

UNESCO



Η UNESCO προωθεί την ειρήνη μέσω της διεθνούς συνεργασίας στην εκπαίδευση, τις τέχνες, τις επιστήμες και τον πολιτισμό. Μια νέα έκθεση υπογραμμίζει πώς οι ψηφιακές τεχνολογίες μπορούν να βοηθήσουν στη μάθηση, αλλά ενέχουν επίσης κινδύνους όπως η παραβίαση της ιδιωτικής ζωής, η απόσπαση της προσοχής και ο διαδικτυακός εκφοβισμός. Προειδοποιεί επίσης ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενισχύουν τα στερεότυπα των φύλων, βλάπτοντας την ευημερία των κοριτσιών και τις επιλογές σταδιοδρομίας.

[ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ](#)



Παραπομπές

- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2020). Cyberbullying: Identification, prevention, and response. Cyberbullying Research Center. Retrieved from <https://cyberbullying.org>.
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2019). Longitudinal relationships between social media use, body image, and mental health in adolescents. *Body Image*, 29, 117-125.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 321-326.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
- Blomfield Neira, C. J., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2018). Internet use and well-being in adolescence. *New Media & Society*, 20(12), 4347-4364.





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Γιατί είναι επιβλαβής η σωματική ντροπή σε ψηφιακά περιβάλλοντα;
 - A) Μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αυτοπεποίθηση και την ψυχική υγεία των ανθρώπων.
 - B) Βοηθά τους ανθρώπους να αποκτήσουν περισσότερα likes στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
 - Γ) Είναι μια αποτελεσματική μέθοδος για την επίλυση συγκρούσεων.
 - Δ) Βοηθά τους ανθρώπους να εκφράζουν ελεύθερα τις απόψεις τους.

2. Ποια είναι μια σημαντική μέθοδος για την επίλυση συγκρούσεων σε ψηφιακά περιβάλλοντα;
 - A) Άμεση αντίδραση και κλιμάκωση της κατάστασης
 - B) Επίδειξη ενσυναίσθησης και κατανόηση των διαφορετικών οπτικών γωνιών
 - Γ) Ενθάρρυνση περισσότερων ανθρώπων να συμμετάσχουν στον καβγά
 - Δ) Σχολιασμός χωρίς σκέψη

3. Ποιες είναι οι επιπτώσεις της διάδοσης ψευδών πληροφοριών για κάποιον στο διαδίκτυο;
 - A) Ενισχύει την ψηφιακή ταυτότητα του ατόμου.
 - B) Δημιουργεί παρεξηγήσεις και δυσπιστία στην κοινωνία.
 - Γ) Χτίζει ισχυρότερες σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων.
 - Δ) Ξεκινάει μια καλή συζήτηση.





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4. Ποιες είναι οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της σωματικής ντροπής και των διαδικτυακών συγκρούσεων;

A) Βοηθούν τους ανθρώπους να χτίσουν ισχυρότερα κοινωνικά δίκτυα.

B) Μπορούν να οδηγήσουν σε κοινωνική απομόνωση, χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή και κακή ψυχική υγεία.

Γ) Δημιουργούν σεβασμό και εμπιστοσύνη σε ψηφιακά περιβάλλοντα.

Δ) Κάνουν τους ανθρώπους λιγότερο προσεκτικούς σχετικά με τη διαδικτυακή τους συμπεριφορά.

5. Τι πρέπει να γίνει για να γίνει μια διαδικτυακή συζήτηση πιο εποικοδομητική;

A) Κάνετε προσωπικές επιθέσεις

B) Απαντήστε γρήγορα για να κλιμακώσετε την κατάσταση

Γ) Δείξτε ενσυναίσθηση και χρησιμοποιήστε σεβαστή γλώσσα

Δ) Περιπλέξτε περαιτέρω το θέμα





Λύσεις

Ερώτηση 1: Α

Ερώτηση 2: Β

Ερώτηση 3: Β

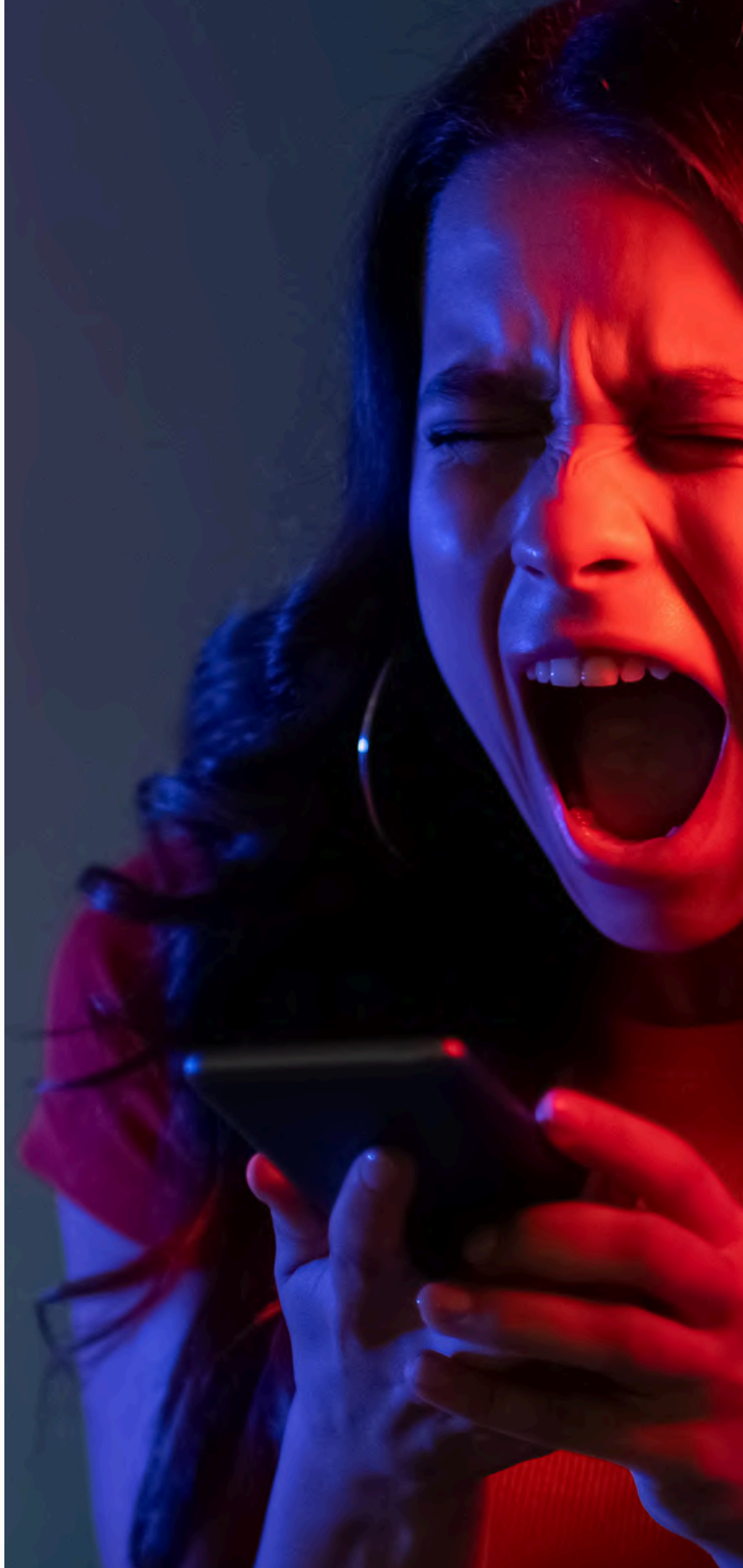
Ερώτηση 4: Β

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.