



ΕΝΟΤΗΤΑ 4

ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΥΘΥΝΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ- ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Μάθημα 4.3

Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Συναισθηματικής Ρύθμισης



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 4.3

Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Συναισθηματικής Ρύθμισης

Στόχοι:

- Να βοηθήσει τους νέους να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους σε δύσκολες καταστάσεις.
- Να προωθήσει την αυτογνωσία και την κατανόηση των συναισθηματικών ερεθισμάτων.
- Να διδάξει πρακτικές στρατηγικές για την αυτορρύθμιση και τη διαχείριση του στρες.
- Να καλλιεργήσουμε την ενσυναίσθηση και τον σεβασμό για τα συναισθήματα των άλλων στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Βασικά Μηνύματα:

- Τα συναισθήματα είναι ένα φυσικό και πολύτιμο μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας, αλλά ο τρόπος που αντιδρούμε σε αυτά διαμορφώνει τις πράξεις και τις σχέσεις μας.
- Η αναγνώριση και η ταυτοποίηση των συναισθημάτων είναι το πρώτο βήμα για την αποτελεσματική διαχείρισή τους.
- Η ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας, της βαθιάς αναπνοής και της θετικής αυτοδιάθεσης μπορεί να βελτιώσει τη συναισθηματική ρύθμιση.
- Η ενσυναίσθηση για τα συναισθήματα των άλλων ενδυναμώνει τους κοινωνικούς δεσμούς και μειώνει τις συγκρούσεις.
- Με την εξάσκηση στη συναισθηματική ρύθμιση, τα άτομα μπορούν να δημιουργήσουν πιο θετικές και εποικοδομητικές αλληλεπιδράσεις τόσο σε προσωπικό όσο και σε ψηφιακό χώρο.

**ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:**



Επισκόπηση μαθήματος

Σε αυτό το μάθημα, θα εξερευνήσουμε την έννοια της συναισθηματικής ρύθμισης στο πλαίσιο της διαδικτυακής συμπεριφοράς. Μαζί, θα εξετάσουμε πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τις αλληλεπιδράσεις μας σε ψηφιακούς χώρους και τις συνέπειες των ανεξέλεγκτων συναισθημάτων, όπως οι διαδικτυακές συγκρούσεις ή οι παρορμητικές αντιδράσεις. Η συνεδρία θα παρέχει στρατηγικές για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης, του αυτοελέγχου και της θετικής επικοινωνίας σε διαδικτυακά περιβάλλοντα.

Το εργαστήριο οργανώνεται σε τέσσερα βήματα:

1: Εισαγωγή στη Ρύθμιση των Συναισθημάτων (5 λεπτά)

2: Εξερεύνηση Συναισθηματικών Πηγών και Αντιδράσεων (15 λεπτά)

3: Ομαδική Δραστηριότητα: Εξάσκηση Στρατηγικών Συναισθηματικής Ρύθμισης (15 λεπτά)

4: Στοχασμός και Βασικά Συμπεράσματα (5 λεπτά)



Βήμα 1

Εισαγωγή στη Ρύθμιση των Συναισθημάτων (5 λεπτά)

Η διαχείριση και η ρύθμιση των συναισθημάτων είναι μια κρίσιμη δεξιότητα για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της ζωής και την ενίσχυση της προσωπικής ανάπτυξης. Για τους ενήλικες, η συναισθηματική ρύθμιση παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του στρες, στην οικοδόμηση ουσιαστικών σχέσεων και στην ενίσχυση της απόδοσης σε ακαδημαϊκές ή πνευματικές αναζητήσεις. Η έρευνα δείχνει ότι οι αποτελεσματικές στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης συνδέονται στενά με τη θετική ψυχική υγεία και τις προσαρμοστικές συμπεριφορές (Silvers et al., 2012). Πρακτικές όπως η γιόγκα έχουν αποδειχθεί ότι βελτιώνουν τις ικανότητες συναισθηματικής ρύθμισης, προσφέροντας οφέλη πέρα από τη σωματική δραστηριότητα (Daly et al., 2015). Επιπλέον, οι δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης ενισχύουν τη γνωστική απόδοση και την ανθεκτικότητα όταν αντιμετωπίζουμε δύσκολες καταστάσεις (Wills et al., 2016). Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων είναι το κλειδί για την επίτευξη μεγαλύτερης επιτυχίας και ευημερίας τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.





Βήμα 1

Εισαγωγή στη Ρύθμιση των Συναισθημάτων (5 λεπτά)

Ας δούμε το βίντεο: [Πατήστε Εδώ](#)

Χαλαρώνοντας τα συναισθήματά σας

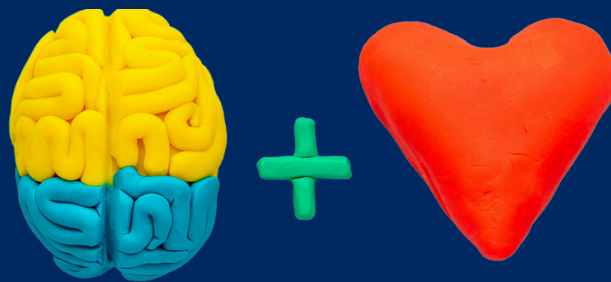
«Τώρα, ας παρακολουθήσουμε ένα βίντεο που εμβαθύνει σε στρατηγικές για την καταπράυνση των έντονων συναισθημάτων και την ανάκτηση της συναισθηματικής ισορροπίας.»

Καθώς παρακολουθείτε, παρατηρήστε παραδείγματα καταστάσεων που πυροδοτούν έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις και πώς οι άνθρωποι τις διαχειρίζονται.

Υπήρξε κάτι στο βίντεο που να ανταποκρίνεται στις δικές σας εμπειρίες; Έχετε αντιμετωπίσει στιγμές όπου ήταν δύσκολο να ελέγξετε τα συναισθήματά σας;

Σκεφτείτε το εξής ερώτημα: Πώς μπορεί το να μάθουμε να ηρεμούμε τα συναισθήματά μας να βελτιώσει τις σχέσεις μας και τη συνολική μας ευεξία;

Μόλις τελειώσει το βίντεο, θα ήθελα πολύ να ακούσω τις σκέψεις σας — τι σας έκανε εντύπωση και πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε αυτές τις στρατηγικές στην καθημερινότητά μας για να ανταποκριθούμε πιο θετικά και εποικοδομητικά;



Βήμα 1

Εισαγωγή στη Ρύθμιση των Συναισθημάτων (5 λεπτά)

Γνωρίζετε ότι ο τρόπος που διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας επηρεάζει όχι μόνο την ευημερία μας αλλά και την ποιότητα των σχέσεών μας;

Έρευνες δείχνουν ότι η δυσκολία στη ρύθμιση των συναισθημάτων μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένες συγκρούσεις, άγχος, ακόμη και σε μακροχρόνια διαπροσωπική ένταση (Gross, 2015).

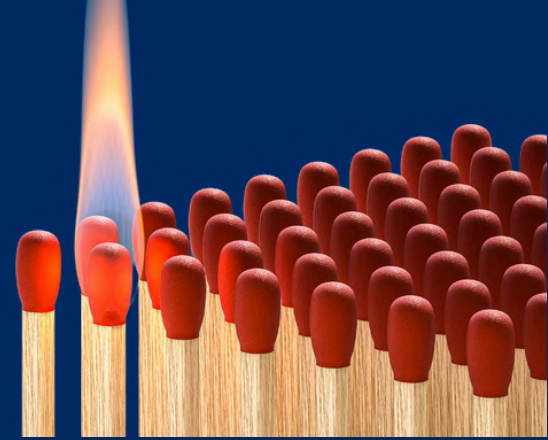
Όταν αντιμετωπίζουμε προκλήσεις, όπως κριτική ή διαφωνία, τα συναισθήματα συχνά εντείνονται λόγω γνωστικών προκαταλήψεων ή άμεσων αντιδράσεων, καθιστώντας πιο δύσκολη την αποτελεσματική επικοινωνία (Linehan, 1993). Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε παρεξηγήσεις, απογοήτευση ή ακόμα και αισθήματα απομόνωσης.

Ωστόσο, η ανάπτυξη δεξιοτήτων συναισθηματικής ρύθμισης - όπως η παύση πριν από την αντίδραση, ο εντοπισμός των ερεθισμάτων και η χρήση τεχνικών ηρεμίας - μπορεί να μεταμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο χειριζόμαστε τέτοιες καταστάσεις (Kooze, 2009). Μαθαίνοντας να αντιδρούμε αντί να αντιδρούμε, μπορούμε να καλλιεργήσουμε την εμπιστοσύνη, να ενισχύσουμε τους δεσμούς και να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον όπου ευδοκimeί ο αμοιβαίος σεβασμός και η κατανόηση.

Ας αναλογιστούμε μαζί:

- Έχετε βιώσει ποτέ μια στιγμή που τα συναισθήματά σας κυρίευσαν;
- Πώς επηρέασε την κατάσταση και ποιες στρατηγικές θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να προσεγγίσετε παρόμοιες στιγμές με μεγαλύτερη ηρεμία και σαφήνεια;

Βήμα 2



Εξερεύνηση Συναισθηματικών Πηγών και Αντιδράσεων (15 λεπτά)

Γνωρίζετε ότι οι παρορμητικές διαδικτυακές συμπεριφορές, όπως τα αντιδραστικά σχόλια ή οι ανεπίλυτες συγκρούσεις, μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τη συναισθηματική ευεξία;

Έρευνες δείχνουν ότι τα άτομα που βιώνουν συχνά αρνητικές διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις είναι πιο πιθανό να αναφέρουν αυξημένο στρες, άγχος και αισθήματα αποξένωσης (Sampasa-Kanyinga & Hamilton, 2015).

Για παράδειγμα, όταν κάποιος αντιμετωπίζει διαδικτυακό εκφοβισμό ή επιθετική γλώσσα σε διαδικτυακές συζητήσεις, αυτό μπορεί να προκαλέσει συναισθηματικές αντιδράσεις όπως απογοήτευση, θλίψη ή ακόμα και θυμό. Ο δημόσιος χαρακτήρας των διαδικτυακών πλατφορμών μπορεί να ενισχύσει αυτά τα συναισθήματα, καθώς τα άτομα αισθάνονται ότι κρίνονται όχι μόνο από ένα άτομο αλλά από ένα ολόκληρο κοινό.

Επιπλέον, μελέτες δείχνουν ότι η αντιληπτή ανωνυμία των ψηφιακών πλατφορμών συχνά οδηγεί σε άρση των αναστολών, όπου οι άνθρωποι εκφράζουν τα συναισθήματά τους πιο ανοιχτά -και μερικές φορές πιο επιθετικά- από ό,τι θα έκαναν σε πρόσωπο με πρόσωπο περιβάλλοντα (Suler, 2004). Αυτό μπορεί να κλιμακώσει μικρές διαφωνίες σε σημαντικές συγκρούσεις, βλάπτοντας όχι μόνο τους άμεσα εμπλεκόμενους αλλά και τη συνολική αίσθηση κοινότητας στους διαδικτυακούς χώρους.



Βήμα 2

Εξερεύνηση Συναισθηματικών Πηγών Αντιδράσεων (15 λεπτά)

Ωστόσο, η συναισθηματική ρύθμιση σε διαδικτυακά περιβάλλοντα μπορεί να βοηθήσει στον μετριασμό αυτών των αποτελεσμάτων. Τεχνικές όπως η παύση για λίγο πριν απαντήσετε, η εποικοδομητική αναδιατύπωση των αρνητικών σχολίων ή ακόμα και η προσωρινή αποχώρηση από τη συζήτηση έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές (Chen et al., 2016). Η ανάπτυξη ψηφιακής ενσυναίσθησης - η αναγνώριση και ο σεβασμός των συναισθημάτων των άλλων - είναι ένα άλλο ισχυρό εργαλείο για την ενίσχυση της κατανόησης και τη μείωση των συγκρούσεων (Blomfield Neira et al., 2018).

Ας το σκεφτούμε αυτό:

- Μπορείτε να θυμηθείτε μια φορά που μια έντονη διαδικτυακή αλληλεπίδραση κλιμακώθηκε γρήγορα;
- Ποιες συναισθηματικές εκλυτικές δυνάμεις προκαλούσαν το φαινόμενο και πώς αντέδρασαν οι άνθρωποι;
- Ποιες στρατηγικές θα μπορούσαν να είχαν βοηθήσει στην αποκλιμάκωση της κατάστασης ή στη μετατροπή της σε μια πιο θετική αλληλεπίδραση;
- Αναγνωρίζοντας τα συναισθηματικά μας ερεθίσματα και μαθαίνοντας να αντιδρούμε με σύνεση, μπορούμε να δημιουργήσουμε μια πιο υποστηρικτική και σεβαστή ψηφιακή κοινότητα. Ας εξερευνήσουμε αυτές τις ιδέες μαζί!





Βήμα 2

Εξερεύνηση Συναισθηματικών Πηγών και Αντιδράσεων (15 λεπτά)

ΛΙΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Φίλος/η μοιράζεται ένα παθητικο-επιθετικό σχόλιο για εσάς σε μια ομαδική συνομιλία

Δέχομαι σκληρή κριτική για μια προσωπική γνώμη που δημοσιεύτηκε στο διαδίκτυο

Σε άφησε εκτός ενός σημαντικού νήματος ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ένας συνάδελφος

Ο συμπαίκτης χάνει μια προθεσμία, αυξάνοντας τον φόρτο εργασίας σας

Βλέποντας φίλους να μοιράζονται ένα εσωτερικό αστείο ενώ εσύ νιώθεις αποκλεισμένος

Στέλνοντας κατά λάθος μήνυμα σε λάθος ομαδική συνομιλία, προκαλείται αμηχανία

Διακοπή ή απόρριψη κατά τη διάρκεια μιας διαδικτυακής συνάντησης ή συζήτησης





Βήμα 2

Εξερεύνηση Συναισθηματικών Πηγών και Αντιδράσεων (15 λεπτά)

Κατανόηση των συναισθηματικών εναυσμάτων στις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις

Τι συμβαίνει όταν κάποιος αντιδρά συναισθηματικά σε μια διαδικτυακή συνομιλία;

Έχετε παρατηρήσει ποτέ πόσο γρήγορα μπορεί να κλιμακωθεί μια διαφωνία ή μια παρεξήγηση στο διαδίκτυο; Συχνά, ένα μόνο παρορμητικό ή αντιδραστικό σχόλιο μπορεί να οδηγήσει σε έντονα συναισθήματα, ακόμη και σε σύγκρουση. Αυτές οι αλληλεπιδράσεις μπορεί να φαίνονται ασήμαντες, αλλά μπορούν να αφήσουν διαρκή αντίκτυπο τόσο στα άτομα όσο και στην ευρύτερη ψηφιακή κοινότητα.

Όταν τα συναισθήματα μένουν ανεξέλεγκτα, οι διαδικτυακές συμπεριφορές, όπως η σκληρή κριτική ή οι παθητικο-επιθετικές αντιδράσεις, μπορούν να δημιουργήσουν συναισθήματα απογοήτευσης, θλίψης ή θυμού. Αυτά τα συναισθηματικά ερεθίσματα μπορούν να επηρεάσουν όχι μόνο το εμπλεκόμενο άτομο, αλλά και τον τόνο της συζήτησης και την εμπιστοσύνη εντός της κοινότητας.



Εξερεύνηση Συναισθηματικών Πηγών και Αντιδράσεων (15 λεπτά)

Κατανόηση των συναισθηματικών εναισμάτων στις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις

Ας το σκεφτούμε αυτό ως ομάδα:

Γιατί πιστεύετε ότι οι διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις συχνά οδηγούν σε παρεξηγήσεις ή σε κλιμάκωση των συναισθημάτων; Πώς μπορούν αυτά τα συναισθηματικά ερεθίσματα να επηρεάσουν τη συμπεριφορά ή τις σχέσεις κάποιου στο διαδίκτυο;

Ποιες στρατηγικές μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να σταματήσουμε και να αντιδράσουμε με σκέψη αντί να αντιδράσουμε παρορμητικά;

Ομαδική Δραστηριότητα:

Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες θα αναλύσουν ένα υποθετικό σενάριο μιας συναισθηματικής ενεργοποίησης σε έναν διαδικτυακό χώρο. Κάθε ομάδα θα προσδιορίσει:

Τα συναισθήματα που είναι πιθανό να πυροδοτηθούν.

Οι πιθανές βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις αυτών των συναισθημάτων στο άτομο και την ομάδα.

Μια στρατηγική για την αντιμετώπιση ή την αποκλιμάκωση της κατάστασης με εποικοδομητικό τρόπο.

Παραδείγματα σεναρίων:

- Λήψη σκληρής απάντησης σε ένα εποικοδομητικό σχόλιο σε δημόσιο φόρουμ.
- Το να μείνεις εκτός μιας ομαδικής συνομιλίας όπου λαμβάνονταν σημαντικές αποφάσεις.
- Να είσαι μάρτυρας ενός έντονου καβγά μεταξύ δύο ατόμων σε μια ψηφιακή κοινότητα στην οποία ανήκετε.



Βήμα 2

Εξερεύνηση Συναισθηματικών Πηγών και Αντιδράσεων (15 λεπτά)

Κατανόηση των συναισθηματικών εναυσμάτων στις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις

Αφού συζητήσετε παραδείγματα συναισθηματικά προκλητικής διαδικτυακής συμπεριφοράς στις ομάδες σας, θα μοιραστείτε ο καθένας τις σκέψεις του. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να πείτε: «Παρατηρήσαμε ότι αυτή η συμπεριφορά ήταν συναισθηματικά προκλητική επειδή χρησιμοποιούσε υπερβολικά επικριτική γλώσσα, δεν έδειχνε ενσυναίσθηση και κλιμάκωνε τη σύγκρουση αντί να την επιλύει». **Ας εντοπίσουμε μερικές συνηθισμένες «κόκκινες σημαίες» συναισθηματικά προκλητικής διαδικτυακής συμπεριφοράς, όπως:**

Σχόλια που επιτίθενται προσωπικά σε κάποιον αντί να αναφέρονται στις πράξεις ή τις ιδέες του.

Υπερβολικά αρνητική ή συναισθηματικά φορτισμένη γλώσσα που έχει σχεδιαστεί για να προκαλέσει ή να πληγώσει κάποιον.

Αναρτήσεις ή μηνύματα που εντείνουν τη σύγκρουση αντί να προωθούν την επίλυσή της.

Απαντήσεις που δείχνουν έλλειψη ενσυναίσθησης ή κατανόησης προς τις οπτικές ή τα συναισθήματα των άλλων.



Ομαδική Δραστηριότητα που Εξασκεί Στρατηγικές Συναισθηματικής Ρύθμισης

Τώρα που εξερευνήσαμε τα συναισθηματικά ερεθίσματα και τις αντιδράσεις στις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις, ας επικεντρωθούμε σε συγκεκριμένες τεχνικές για τη ρύθμιση των συναισθημάτων και την επικοδομητική προσέγγιση των συγκρούσεων. Αυτές οι στρατηγικές θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τις αντιδράσεις σας και να προωθήσετε μια πιο υγιή επικοινωνία σε ψηφιακούς χώρους. Θα επανεξετάσουμε ορισμένα από τα σενάρια που συζητήσαμε νωρίτερα - όπου προέκυψαν συναισθηματικά προκλητικές καταστάσεις ή συγκρούσεις - και θα εφαρμόσουμε αυτές τις στρατηγικές:

- **Κατανόηση της Κατάστασης:** Σκεφτείτε τα συναισθήματα και τις απόψεις όλων των εμπλεκομένων. Γιατί κάποιος μπορεί να νιώθει αναστατωμένος ή αμυντικός;
- **Προσδιορισμός Παράγοντων Κλιμάκωσης:** Ποιες λέξεις ή ενέργειες συνέβαλαν στην κλιμάκωση της σύγκρουσης; Θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί;
- **Επιλογή Θετικών Απαντήσεων:** Σκεφτείτε πώς η ήρεμη, σεβαστή επικοινωνία θα μπορούσε να αντικαταστήσει τις συναισθηματικές ή παρορμητικές αντιδράσεις. Τι θα μπορούσατε να πείτε ή να κάνετε για να αποκλιμακώσετε την κατάσταση;



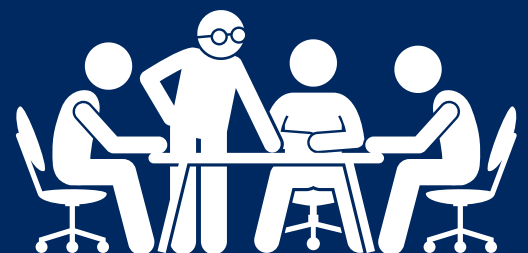
Ομαδική Δραστηριότητα που Εξασκεί Στρατηγικές Συναισθηματικής Ρύθμισης

Όταν προκύπτουν συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις ή συγκρούσεις στο διαδίκτυο - όπως σκληρή κριτική, παρεξηγήσεις ή κλιμακούμενες διαφωνίες - είναι απαραίτητο να μάθετε πώς να ρυθμίζετε τα συναισθήματά σας και να αντιδράτε εποικοδομητικά. Όπως ακριβώς προσεγγίζουμε την επίλυση προβλημάτων με λογικά βήματα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε συγκεκριμένες τεχνικές για να διαχειριστούμε αποτελεσματικά τις συναισθηματικές αντιδράσεις και να καλλιεργήσουμε μια θετική ατμόσφαιρα.

Ακολουθούν τρεις στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ρυθμίσετε τα συναισθήματα και να επιλύσετε τις συγκρούσεις εποικοδομητικά:

1. Παύση και αξιολόγηση:

- Πριν απαντήσετε, σταματήστε για λίγο και αξιολογήστε την κατάσταση. Σκεφτείτε:
- Τι συναισθήματα νιώθω αυτή τη στιγμή;
- Ποιος είναι ο τόνος του μηνύματος που έλαβα;
- Πώς μπορώ να αντιδράσω με τρόπο που να αποκλιμακώνει την κατάσταση αντί να την κλιμακώνει;



Ομαδική Δραστηριότητα που Εξασκεί Στρατηγικές Συναισθηματικής Ρύθμισης

2. Αναγνωρίστε τις προοπτικές:

Όπως ακριβώς προσπαθούμε να κατανοήσουμε διαφορετικές απόψεις κατά τη διάρκεια συζητήσεων, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τα συναισθήματα ή την οπτική γωνία του άλλου ατόμου. Η ενσυναίσθηση παίζει βασικό ρόλο στη μείωση της έντασης. Για παράδειγμα:

Βλέπω ότι αυτό το θέμα είναι σημαντικό για εσάς. Ας το ξεπεράσουμε ήρεμα.

Νομίζω ότι ίσως παρεξηγούμε ο ένας τον άλλον - μπορούμε να διευκρινίσουμε τι εννοούμε;

3. Επιλέξτε Σεβαστή Επικοινωνία:

Αντικαταστήστε τις παρορμητικές, συναισθηματικές αντιδράσεις με σεβαστή και εποικοδομητική γλώσσα. Παραδείγματα περιλαμβάνουν:

Αντί να ανταποδώσετε με κριτική: Εκτιμώ τα σχόλιά σας. Ας το συζητήσουμε αυτό με παραγωγικό τρόπο.

- Προσφέροντας λύσεις αντί να εστιάζω στην επίρριψη ευθυνών: Βλέπω πού πήγαν στραβά τα πράγματα. Πώς μπορούμε να προχωρήσουμε από εδώ και πέρα;

Πρακτική σε ομάδες:

- Στις ομάδες σας, επανεξετάστε τα σενάρια που συζητήσαμε νωρίτερα. Για κάθε σενάριο, προσδιορίστε:

Τα συναισθηματικά ερεθίσματα που υπάρχουν στην κατάσταση.

- Πώς αυτές οι τεχνικές θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην αποκλιμάκωση της σύγκρουσης.
- Μια εποικοδομητική αντίδραση που ενσωματώνει ενσυναίσθηση, σεβασμό και επίλυση προβλημάτων



ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Στις ομάδες σας, αναλύστε τα σενάρια διαδικτυακών συγκρούσεων που δόθηκαν νωρίτερα και ετοιμάστε μια σύντομη παρουσίαση που θα αναφέρεται στα ακόλουθα σημεία:

1. Οι τεχνικές που χρησιμοποιήσατε:

- Εστιάσατε στην κατανόηση των απόψεων όλων των εμπλεκομένων;
- Πώς αντικαταστήσατε την αρνητική ή επικριτική γλώσσα με ήρεμη και σεβαστή επικοινωνία;
- Ποια μέτρα λάβατε για την αποκλιμάκωση της κατάστασης και την ενίσχυση της κατανόησης;

2. Οι προειδοποιητικές σημαίες που εντοπίσατε:

- Ποια στοιχεία συνέβαλαν στην κλιμάκωση της σύγκρουσης; (π.χ. σκληρά λόγια, συναισθηματικές αντιδράσεις, έλλειψη ενσυναίσθησης)
- Γιατί ήταν επιβλαβής αυτή η συμπεριφορά και ποιος συναισθηματικός αντίκτυπος θα μπορούσε να έχει σε όσους εμπλέκονταν;

3. Η Απόφασή σας και ο Αντίκτυπός της:

- Ποια λύση πρότεινε η ομάδα σας και πώς αντιμετωπίζει την αιτία της σύγκρουσης;
- Πώς θα συνέβαλε αυτή η λύση σε ένα πιο ευγενικό και πιο ενσυναισθητικό διαδικτυακό περιβάλλον;

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς μπορεί η εφαρμογή αυτών των στρατηγικών στην πραγματική ζωή να βοηθήσει στην ανάπτυξη πιο υγιεινών επικοινωνιακών συνηθειών;
- Τι μάθατε για τον ρόλο της συναισθηματικής ρύθμισης στην αποτελεσματική επίλυση των συγκρούσεων;



Βήμα 4

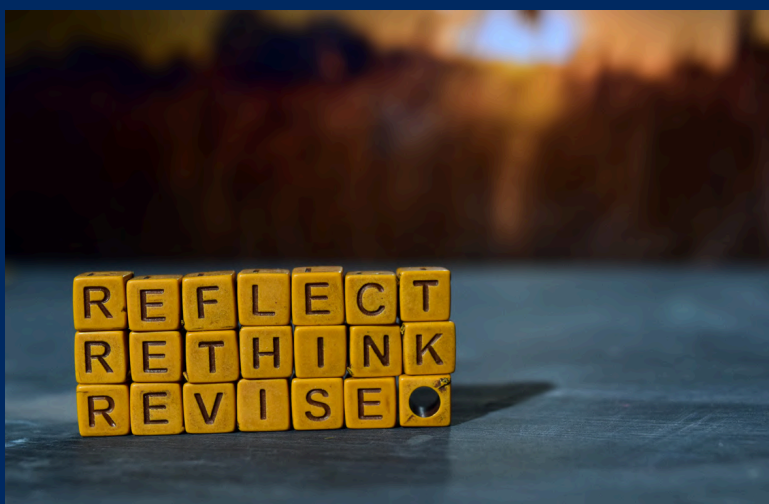
Στοχασμός και Βασικά Συμπεράσματα

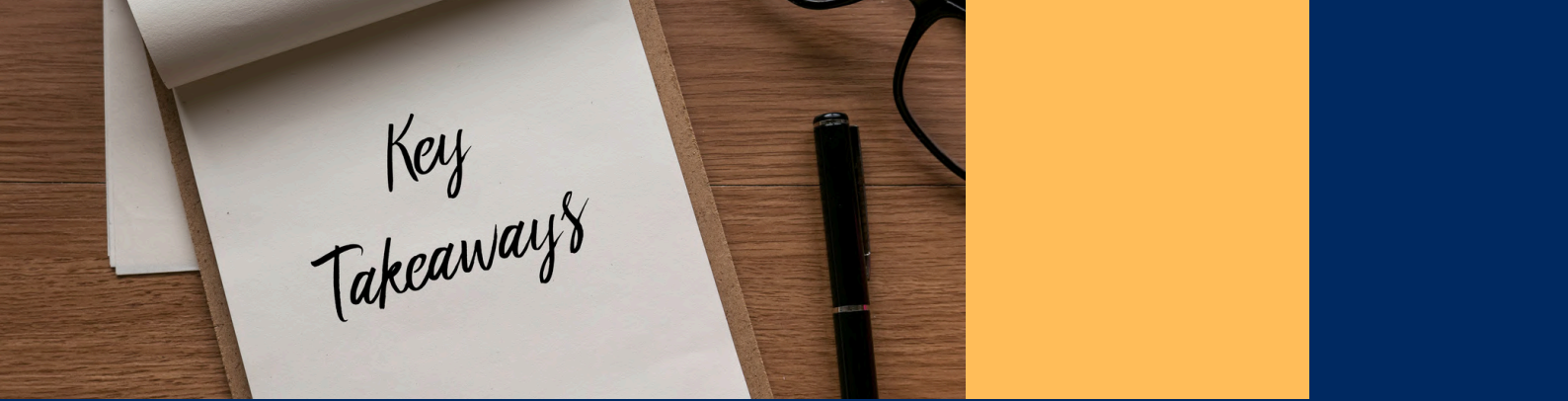
Για να ολοκληρώσουμε τη σημερινή συνεδρία, ας αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να αναλογιστούμε τις δεξιότητες και τις στρατηγικές που μάθαμε σχετικά με τη συναισθηματική ρύθμιση και τις επικοινωνιακές αντιδράσεις.

Ιδού μια ερώτηση για όλους:

«Μπορείτε να θυμηθείτε μια φορά που βιώσατε ή γίνατε μάρτυρες μιας συναισθηματικά φορτισμένης κατάστασης στο διαδίκτυο; Πώς σας έκανε να νιώσετε και πώς θα μπορούσαν οι στρατηγικές που εξερευνήσαμε σήμερα να σας βοηθήσουν να αντιδράσετε πιο αποτελεσματικά στο μέλλον;»

- Για όσους νιώθουν άνετα να το μοιράζονται, μη διστάσετε να σηκώσετε το χέρι σας και να σκεφτείτε τα εξής σημεία:
- Ποια είναι μια στρατηγική ή μια ιδέα που μάθατε σήμερα και σκοπεύετε να εφαρμόσετε στις καθημερινές σας συναναστροφές;
- Πώς μπορεί η ενσυναίσθηση, η ήρεμη επικοινωνία ή η κατανόηση των απόψεων να βοηθήσουν στην καλλιέργεια πιο θετικών διαδικτυακών περιβαλλόντων;





Key
Takeaways

Σύνοψη των βασικών συμπερασμάτων

Ας συνοψίσουμε τις βασικές στρατηγικές που μάθαμε σήμερα σχετικά με την ανάπτυξη δεξιοτήτων συναισθηματικής ρύθμισης και την αντιμετώπιση των διαδικτυακών συγκρούσεων:

- **Παύση πριν αντιδράσετε:** Αφιερώστε λίγο χρόνο για να εντοπίσετε τα συναισθήματά σας και να αναλογιστείτε την κατάσταση πριν αντιδράσετε. Μια ήρεμη και στοχαστική αντίδραση μπορεί να αποτρέψει την περιττή κλιμάκωση.
- **Εξασκηθείτε στην ενσυναίσθηση:** Προσπαθήστε να δείτε την κατάσταση από την οπτική γωνία του άλλου ατόμου. Η κατανόηση των συναισθημάτων και των προθέσεων του μπορεί να βοηθήσει στην αποκλιμάκωση των συγκρούσεων και στην καλλιέργεια ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος.
- **Επιλέξτε Σεβαστή Επικοινωνία:** Αποφύγετε τη χρήση επικριτικής ή αρνητικής γλώσσας. Αντικαταστήστε τις αντιδραστικές λέξεις με θετικές, εποικοδομητικές απαντήσεις για να ενθαρρύνετε τον ουσιαστικό διάλογο.
- **Προσδιορίστε Συναισθηματικούς Πυροδοτικούς Παράγοντες:** Να είστε προσεκτικοί με καταστάσεις ή λέξεις που μπορεί να προκαλέσουν συναισθηματικές αντιδράσεις. Η αναγνώριση αυτών των πυροδοτήσεων μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε αποτελεσματικά την αντίδρασή σας.
- **Ενθαρρύνετε τις θετικές αλληλεπιδράσεις:** Δώστε το παράδειγμα. Προωθήστε την καλοσύνη και την κατανόηση στις ψηφιακές σας αλληλεπιδράσεις και στηρίξτε τους άλλους όταν γίνετε μάρτυρες συναισθηματικά επιβλαβούς συμπεριφοράς στο διαδίκτυο.



Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

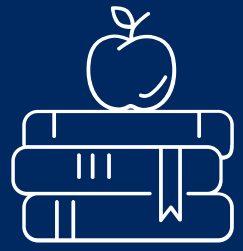
Σκοπός:

Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους εργαζόμενους για νέους, τους εκπαιδευτικούς και τους δασκάλους να καθοδηγήσουν τους συμμετέχοντες στην κατανόηση των βασικών στοιχείων της συναισθηματικής ρύθμισης και της σημασίας της στην καθημερινή ζωή. Η έμφαση δίνεται στην αναγνώριση συναισθηματικών ερεθισμάτων, στην ανάπτυξη αυτογνωσίας και στην ενίσχυση επικοινωνιακών αντιδράσεων σε δύσκολες καταστάσεις. Μέσω διαδραστικών συζητήσεων και απλών δραστηριοτήτων, οι συμμετέχοντες θα μάθουν πρακτικές στρατηγικές για την αποτελεσματική διαχείριση των συναισθημάτων τους.

Υλικά που χρειάζονται:

- Προβολέας και οθόνη
- Ομιλητές
- Φυλλάδια με τεχνικές συναισθηματικής ρύθμισης
- Κάρτες αναστοχασμού με σενάρια (για ομαδικές συζητήσεις)
- Σημειωματάρια ή χαρτί
- Στυλό ή μολύβια
- Μαρκαδόροι ή αυτοκόλλητα (για τον εντοπισμό συναισθηματικών ερεθισμάτων και αντιδράσεων)





Βήμα 1: Εισαγωγή στη Ρύθμιση των Συναισθημάτων (5 λεπτά)

Καλώς ορίσατε και εισαγωγικά

Καλωσορίστε θερμά τους συμμετέχοντες και δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Παρουσιάστε τον στόχο της συνεδρίας: να κατανοήσετε τα βασικά της συναισθηματικής ρύθμισης και πώς η διαχείριση των συναισθημάτων μας μπορεί να επηρεάσει θετικά τις αλληλεπιδράσεις μας τόσο σε ψηφιακό όσο και σε πραγματικό περιβάλλον. Περιγράψτε συνοπτικά τα βήματα της συνεδρίας και παρουσιάστε ένα βίντεο για να ξεκινήσετε τη συζήτηση.

Προβολή βίντεο

Προτεινόμενο βίντεο: [“Cooling Down Your Emotions With DBT Emotion Regulation Skills”](#) (Διαθέσιμο σε πλατφόρμες όπως το YouTube ή σε εκπαιδευτικούς πόρους).

Εναλλακτικοί Γλωσσικοί Πόροι (διαθέσιμοι σε 6 γλώσσες):

- Ιταλικά: Επισκεφθείτε το **Media Education Foundation** για υλικό σχετικά με τις στρατηγικές συναισθηματικής επίγνωσης και ρύθμισης.
- Ελληνικά: Εξερευνήστε πόρους από το **Greek Safer Internet Center** που εστιάζουν στη διαχείριση των συναισθημάτων στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.
- Ουγγρικά: Ανατρέξτε στο **Hungarian Safer Internet Programme** για εργαλεία σχετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη και την αυτορρύθμιση.
- Πολωνικά: Πρόσβαση σε εκπαιδευτικό περιεχόμενο από το **NASK** σχετικά με την οικοδόμηση συναισθηματικής ανθεκτικότητας και θετικής επικοινωνίας.
- Τουρκικά: Χρησιμοποιήστε υλικό από τους **BTK's Safer Internet Resources** για να κατανοήσετε τη συναισθηματική ρύθμιση και την επίλυση συγκρούσεων.
- Ισπανικά: Σκεφτείτε τα βίντεο του **PantallasAmigas** σχετικά με την προώθηση της ενσυναίσθησης και της συναισθηματικής επίγνωσης σε ψηφιακούς χώρους.





Βήμα 1: Εισαγωγή στη Ρύθμιση των Συναισθημάτων (5 λεπτά)

Εξηγήστε τον σκοπό του βίντεο

Παρουσιάστε το βίντεο εξηγώντας πώς υπογραμμίζει τη σημασία της αναγνώρισης και της διαχείρισης των συναισθημάτων για τη διατήρηση θετικών αλληλεπιδράσεων. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν πώς μικρές ενέργειες, όπως η παύση για λίγο ή η έκφραση κατανόησης, μπορούν να εκτονώσουν τις συγκρούσεις και να προωθήσουν πιο υγιείς σχέσεις.

Βασικά σημεία συζήτησης:

- Πώς τα ανεξέλεγκτα συναισθήματα, όπως ο θυμός ή η απογοήτευση, επηρεάζουν τη συμπεριφορά και την επικοινωνία μας σε δύσκολες καταστάσεις;
- Τι αντίκτυπο μπορούν να έχουν οι συναισθηματικές εκρήξεις στις σχέσεις και τη δυναμική της ομάδας;
- Πώς μπορούν οι στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης, όπως η ενσυναίσθηση και η ήρεμη επικοινωνία, να βελτιώσουν τις αλληλεπιδράσεις και να οικοδομήσουν εμπιστοσύνη;





Βήμα 2: Εξερεύνηση Συναισθηματικών Πηγών και Αντιδράσεων (15 λεπτά)

Δραστηριότητα: Ανάλυση Σεναρίων Συναισθηματικής Ενεργοποίησης. Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν σενάρια πραγματικού κόσμου που περιλαμβάνουν συναισθηματικά εναύσματα σε διαδικτυακές και εργασιακές αλληλεπιδράσεις. Μέσω ομαδικών συζητήσεων, θα αναλύσουν πώς αυτά τα σενάρια επηρεάζουν τα άτομα και τις κοινότητες και θα προτείνουν επικοινωνιακές στρατηγικές για τη διαχείριση τέτοιων καταστάσεων.

Οδηγίες:

Κατανομή Σεναρίων:

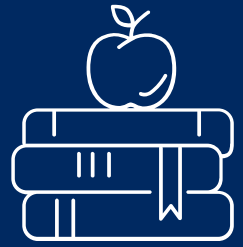
- Μοιράστε τα Στοιχεία Ενεργοποίησης Συναισθημάτων σε μικρές ομάδες. Σε κάθε ομάδα θα ανατεθεί ένα σενάριο, όπως:
- "Φίλος/η μοιράζεται ένα παθητικο-επιθετικό σχόλιο για εσάς σε μια ομαδική συνομιλία"
- "Στέλνοντας κατά λάθος μήνυμα σε λάθος ομαδική συνομιλία, προκαλώντας αμηχανία"

Ομαδική Συζήτηση:

Καθοδηγήστε τις ομάδες να αναλύσουν το σενάριο που τους έχει ανατεθεί συζητώντας:

- Αναγνώριση Ενεργοποιητή: Ποια συναισθήματα μπορεί να προκαλέσει αυτή η κατάσταση; (π.χ. απογοήτευση, αμηχανία, θυμό)
- Επιπτώσεις στα άτομα: Πώς θα μπορούσε αυτή η συμπεριφορά να επηρεάσει την ψυχική υγεία ή τη συναισθηματική ευεξία;
- Ευρύτερος Κοινωνικός Αντίκτυπος: Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες για τις σχέσεις και τη δυναμική της ομάδας;
- Επικοινωνιακές Στρατηγικές: Ποια βήματα θα μπορούσαν να κάνουν άτομα ή ομάδες για να αντιμετωπίσουν και να επιλύσουν θετικά την κατάσταση;





Βήμα 2: Εξερεύνηση Συναισθηματικών Πηγών και Αντιδράσεων (15 λεπτά)

Κοινοποίηση και συζήτηση:

- Κάθε ομάδα παρουσιάζει την ανάλυσή της, εστιάζοντας στα συναισθηματικά ερεθίσματα, τις επιπτώσεις και τις προτεινόμενες στρατηγικές.

Διευκολύνετε μια συζήτηση για το τέλος της συζήτησης σχετικά με:

- Γιατί η κατανόηση των συναισθηματικών παραγόντων που πυροδοτούν τις συγκρούσεις είναι ζωτικής σημασίας για την επίλυση συγκρούσεων.
- Πώς τέτοιες συμπεριφορές μπορούν να κλιμακωθούν αν δεν αντιμετωπιστούν προσεκτικά.

Η σημασία της ενσυναίσθησης και της ήρεμης επικοινωνίας στην επίλυση συναισθηματικά φορτισμένων καταστάσεων.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς μπορεί ο εντοπισμός συναισθηματικών ερεθισμάτων να μας βοηθήσει να ρυθμίσουμε τις αντιδράσεις μας σε δύσκολες καταστάσεις;
- Ποια πρακτικά βήματα μπορούμε να κάνουμε για να οικοδομήσουμε ισχυρότερες και πιο θετικές σχέσεις σε διαδικτυακούς και μη διαδικτυακούς χώρους;





Βήμα 2: Εξερεύνηση Συναισθηματικών Πηγών και Αντιδράσεων (15 λεπτά)

Δραστηριότητα: Ανάλυση Συναισθηματικών Ενεργοποιητών:

Οι συμμετέχοντες θα αναλύσουν συγκεκριμένα σενάρια που αφορούν συναισθηματικά ερεθίσματα και θα αξιολογήσουν τον αντίκτυπό τους σε άτομα και ομάδες. Στόχος είναι η ανάπτυξη κατανόησης των συναισθηματικών ερεθισμάτων και η διερεύνηση στρατηγικών για εποικοδομητική αντίδραση.

Σενάρια και συμβουλές ανάλυσης:

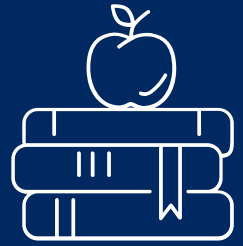
1. "Ένας φίλος κοινοποιεί ένα παθητικο-επιθετικό σχόλιο για εσάς σε μια ομαδική συνομιλία"

- Συμβουλές αξιολόγησης: Προσδιορίστε τον τόνο και την πρόθεση του σχολίου. Έχει σκοπό να προκαλέσει ή να βλάψει;
- Ανάλυση Επιπτώσεων: Συζητήστε πώς η παθητικο-επιθετική συμπεριφορά επηρεάζει την εμπιστοσύνη και τη δυναμική της ομάδας σε διαδικτυακά περιβάλλοντα.

2. «Δέχομαι σκληρή κριτική για μια προσωπική γνώμη που δημοσιεύεται στο διαδίκτυο»

- Συμβουλές αξιολόγησης: Σκεφτείτε αν η κριτική είναι εποικοδομητική ή καθαρά αρνητική. Πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί ο τόνος;
- Ανάλυση Επιπτώσεων: Εξετάστε πώς η σκληρή κριτική μπορεί να επηρεάσει την αυτοπεποίθηση και την προθυμία κάποιου να μοιραστεί ιδέες στο διαδίκτυο.





Βήμα 2: Εξερεύνηση Συναισθηματικών Πυροδοτήσεων και Αντιδράσεων

3. "Ένας συνάδελφος σε άφησε εκτός μιας σημαντικής συζήτησης μέσω email"

- Συμβουλές αξιολόγησης: Αξιολογήστε εάν ο αποκλεισμός ήταν σκόπιμος ή τυχαίος. Πώς μπορεί να βελτιωθεί η σαφήνεια στην επικοινωνία της ομάδας;
- Ανάλυση Επιπτώσεων: Αναλύστε τον συναισθηματικό αντίκτυπο του αισθήματος αποκλεισμού και την επίδρασή του στο ηθικό του χώρου εργασίας.

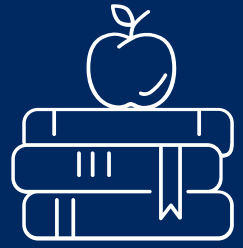
4. Ο συμπαίκτης χάνει μια προθεσμία, αυξάνοντας τον φόρτο εργασίας σας

- Συμβουλές αξιολόγησης: Αξιολογήστε τους λόγους για τη μη τήρηση της προθεσμίας. Πώς θα μπορούσαν να βελτιωθούν η λογοδοσία και η επικοινωνία;
- Ανάλυση Επιπτώσεων: Συζητήστε το άγχος και την απογοήτευση που προκαλούνται από τα μη ισορροπημένα φόρτα εργασίας και τη σημασία της κοινής ευθύνης.

5. Να βλέπεις φίλους να μοιράζονται ένα εσωτερικό αστείο ενώ εσύ νιώθεις αποκλεισμένος/η

- Συμβουλές αξιολόγησης: Σκεφτείτε πώς τέτοιες ενέργειες θα μπορούσαν να εκληφθούν από άλλους στην ομάδα. Είναι ο αποκλεισμός σκόπιμος;
- Ανάλυση Επιπτώσεων: Διερευνήστε πώς ο κοινωνικός αποκλεισμός επηρεάζει την αυτοεκτίμηση και τις σχέσεις.





Βήμα 2: Εξερεύνηση Συναισθηματικών Πυροδοτήσεων και Αντιδράσεων

6. Στέλνοντας κατά λάθος μήνυμα σε λάθος ομαδική συνομιλία, προκαλώντας αμηχανία

- Συμβουλές αξιολόγησης: Αναλύστε πώς οι άμεσες απαντήσεις (συγγνώμη ή διευκρίνιση) μπορούν να μετριάσουν την αμηχανία.
- Ανάλυση Επιπτώσεων: Σκεφτείτε πώς τέτοιες στιγμές μπορούν να οδηγήσουν σε συναισθήματα ευαλωτότητας, αλλά και σε ευκαιρίες για χιούμορ ή κατανόηση.

7. Διακοπή ή απόρριψη κατά τη διάρκεια διαδικτυακής συνάντησης ή συζήτησης

- Συμβουλές αξιολόγησης: Σκεφτείτε τους λόγους της διακοπής. Πώς θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί η κατάσταση επικοινωνιακά;
- Ανάλυση Επιπτώσεων: Συζητήστε πώς οι διακοπές μπορούν να υπονομεύσουν την εμπιστοσύνη και να εμποδίσουν τον παραγωγικό διάλογο.

Οδηγίες Δραστηριότητας:

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και αναθέστε ένα σενάριο σε κάθε ομάδα.
- Οι ομάδες θα αναλύσουν το σενάριό τους χρησιμοποιώντας τις ενότητες Συμβουλές Αξιολόγησης και Ανάλυση Επιπτώσεων.
- Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τα ευρήματά της, εστιάζοντας στα εξής:
- Τα συναισθηματικά ερεθίσματα που εμπλέκονται.

Η άμεση και μακροπρόθεσμη επίδραση στα άτομα και τη δυναμική της ομάδας.

Στρατηγικές για την επικοινωνιακή διαχείριση της κατάστασης.





Βήμα 3. Ομαδική Δραστηριότητα–Εξάσκηση Στρατηγικών Συναισθηματικής Ρύθμισης (15 λεπτά)

Οδηγίες για τη Δραστηριότητα

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα σενάριο.
- Κάθε ομάδα συζητά το σενάριό της χρησιμοποιώντας τα σημεία συζήτησης που της έχουν δοθεί.
- Οι ομάδες θα παρουσιάσουν τις απόψεις τους, εστιάζοντας σε συναισθηματικά ερεθίσματα, παράγοντες κλιμάκωσης και επικοδομητικές στρατηγικές επίλυσης.

Στόχος: Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να εξασκήσουν δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης εντοπίζοντας τα ερεθίσματα, κατανοώντας τις προοπτικές και καλλιεργώντας την επικοινωνία με σεβασμό σε δύσκολες καταστάσεις.

Σενάριο 1: Παθητικό-επιθετικό σχόλιο σε ομαδική συνομιλία

Μια ομάδα συνεργάζεται σε ένα έργο. Στην ομαδική συνομιλία, ένα μέλος γράφει: «Είναι υπέροχο το πώς κάποιοι άνθρωποι απλώς εξαφανίζονται όταν υπάρχει δουλειά να γίνει!» Ένα άλλο μέλος απαντά αμυντικά: «Συγγνώμη; Δουλεύω ασταμάτητα. Ίσως να ελέγξετε πριν κάνετε κατηγορίες». Η συζήτηση γίνεται τεταμένη και τα άλλα μέλη της ομάδας παραμένουν σιωπηλά.

Σημεία συζήτησης:

- Ποια συναισθήματα μπορεί να προκάλεσε το πρώτο σχόλιο;
- Πώς ο τόνος και η επιλογή των λέξεων κλιμάκωσαν την κατάσταση;
- Πώς θα μπορούσαν και οι δύο συμμετέχοντες να αντιδράσουν επικοδομητικά για να αποφύγουν περαιτέρω συγκρούσεις;





Δραστηριότητα Ομάδας Βημάτων – Εξάσκηση Στρατηγικών Συναισθηματικής Ρύθμισης (15 λεπτά)

Σενάριο 2: Κριτική μιας δημιουργικής ιδέας

Κατά τη διάρκεια μιας διαδικτυακής συνεδρίας καταιγισμού ιδεών, ένας συμμετέχων μοιράζεται μια ιδέα για ένα έργο. Ένα άλλο άτομο σχολιάζει αμέσως: «Αυτό δεν είναι καθόλου ρεαλιστικό. Δεν θα λειτουργήσει». Ο αρχικός χρήστης απαντά: «Λοιπόν, ίσως θα θέλατε να τα κάνετε όλα μόνοι σας τότε!». Η συζήτηση σταματά και η ομάδα δυσκολεύεται να προχωρήσει.

Σημεία συζήτησης:

- Πώς θα μπορούσε η ανατροφοδότηση να είχε διατυπωθεί πιο εποικοδομητικά;
- Ποιες συναισθηματικές ωθήσεις μπορεί να προκαλεί η αρχική ανάρτηση;
- έμπειρος;
- Ποιες στρατηγικές μπορεί να χρησιμοποιήσει η ομάδα για να καλλιεργήσει μια πιο υποστηρικτική
- περιβάλλον για ανταλλαγή ιδεών;

Σενάριο 3: Διαφωνία κατά τη διάρκεια μιας διαδικτυακής συνάντησης

Σε μια εικονική συνάντηση, δύο συνάδελφοι διαφωνούν για τα επόμενα βήματα ενός έργου. Ο ένας λέει: «Χάνουμε χρόνο. Ας το κάνουμε με τον δικό μου τρόπο - είναι προφανώς καλύτερο». Ο άλλος απαντά: «Είσαι τόσο αλαζόνας. Δεν πρόκειται απλώς να ακολουθήσουμε τις εντολές σου». Η διαφωνία διακόπτει τη συνάντηση και η πρόοδος σταματά.





Δραστηριότητα Ομάδας Βημάτων – Εξάσκηση Στρατηγικών Συναισθηματικής Ρύθμισης (15 λεπτά)

Σημεία συζήτησης:

- Πώς θα μπορούσαν και τα δύο μέρη να εκφράσουν τις απόψεις τους με μεγαλύτερο σεβασμό;
- Ποιες στρατηγικές θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν ο αρχηγός της ομάδας ή οι συμμετέχοντες για να μεσολαβήσουν και να επαναπροσδιορίσουν τη συζήτηση;
- Πώς μπορούν η ενσυναίσθηση και η ήρεμη επικοινωνία να βοηθήσουν στην επίλυση παρόμοιων συγκρούσεων;

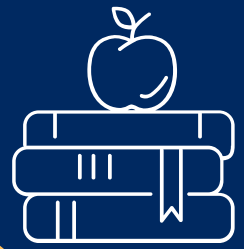
Σενάριο 4: Λανθασμένη επικοινωνία σε ανταλλαγή email

Δύο συνάδελφοι εργάζονται με περιορισμένη προθεσμία για ένα έργο. Ο ένας στέλνει ένα email λέγοντας: «Μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι δεν θα κάνετε λάθος στη μορφοποίηση αυτή τη φορά;» Ο άλλος απαντά: «Σοβαρά; Διορθώνω τα λάθη σας εδώ και εβδομάδες. Ίσως να ελέγξετε πρώτα τη δική σας δουλειά!» Και οι δύο νιώθουν απογοητευμένοι και η επικοινωνία διακόπτεται.

Σημεία συζήτησης:

- Πώς η διατύπωση στο αρχικό email δημιούργησε αρνητικό τόνο;
- Ποιες συναισθηματικές διέγερσης μπορεί να βιώνει κάθε άτομο;
- Πώς θα μπορούσαν και τα δύο άτομα να αναδιατυπώσουν τα μηνύματά τους για να ενθαρρύνουν τη συνεργασία και να αποφύγουν περαιτέρω συγκρούσεις;





Βήμα 4: Στοχασμός και Βασικά Συμπεράσματα (5 λεπτά)

Κοινή χρήση ομάδας

Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει σύντομα την ανάλυσή της για τα σενάρια συναισθηματικής ενεργοποίησης που συζητήθηκαν νωρίτερα. Ζητήστε τους να αναλογιστούν τι έμαθαν για τη συναισθηματική ρύθμιση και πώς μπορεί να εφαρμοστεί για τη βελτίωση των αλληλεπιδράσεων τόσο σε διαδικτυακό όσο και σε μη διαδικτυακό περιβάλλον.

Ερωτήσεις αναστοχασμού

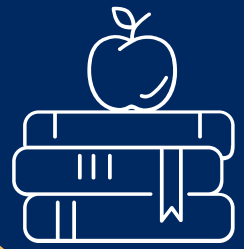
- Ποιο ήταν το πιο δύσκολο κομμάτι της αναγνώρισης και της διαχείρισης συναισθηματικών ερεθισμάτων;
- Πώς έχει αλλάξει αυτή η δραστηριότητα την οπτική σας για τον χειρισμό συναισθηματικά φορτισμένων καταστάσεων;
- Ποιες στρατηγικές μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ρυθμίσετε τα συναισθήματά σας και να επικοινωνήσετε πιο αποτελεσματικά στο μέλλον;

Βασικά σημεία

- Συνοψίστε τα κύρια σημεία τονίζοντας τη σημασία των εξής:
- Αναγνώριση συναισθηματικών ερεθισμάτων και της επίδρασής τους στη συμπεριφορά μας.
- Παύση για αναστοχασμό πριν από αντίδραση σε συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις.
- Χρησιμοποιώντας ενσυναίσθηση, ενεργητική ακρόαση και ήρεμη επικοινωνία για την ενίσχυση της κατανόησης και της επίλυσης προβλημάτων.

Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για την ενεργό συμμετοχή και τις στοχαστικές τους συνεισφορές. Υπενθυμίστε τους ότι η άσκηση συναισθηματικής ρύθμισης όχι μόνο ενισχύει τις προσωπικές σχέσεις, αλλά συμβάλλει και στην οικοδόμηση περισσότερων κοινοτήτων κατανόησης και υποστήριξης.





Δραστηριότητες παρακολούθησης και αυτοαξιολόγησης

Στοχασμός στις Συναισθηματικές Αντιδράσεις:

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τα συναισθηματικά τους ερεθίσματα καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας. Ζητήστε τους να σημειώσουν στιγμές που εντόπισαν και ρύθμισαν με επιτυχία τα συναισθήματά τους. Ζητήστε τους να σκεφτούν πώς εφάρμοσαν στρατηγικές όπως η παύση πριν από την αντίδραση ή η αναδιατύπωση της οπτικής τους.

Συζητήστε με ένα έμπιστο άτομο:

- Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν όσα έμαθαν για τη συναισθηματική ρύθμιση με ένα μέλος της οικογένειας, έναν φίλο ή έναν μέντορα. Ενθαρρύνετε τους να συζητήσουν πώς η διαχείριση των συναισθημάτων μπορεί να βελτιώσει την επικοινωνία και τις σχέσεις στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

- Διαχείριση Χρόνου: Διατηρήστε τον προβληματισμό και τις συζητήσεις εστιασμένες, διασφαλίζοντας ότι οι δραστηριότητες εντάσσονται στον προβλεπόμενο χρόνο.
- Ενθάρρυνση της συμμετοχής: Δημιουργήστε έναν ασφαλή χώρο όπου όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα να μοιράζονται τις εμπειρίες ή τις προκλήσεις τους.
- Προσαρμοστικότητα: Χρησιμοποιήστε τόσο ψηφιακές όσο και αναλογικές μεθόδους για αναστοχασμό (π.χ. εφαρμογές για καταγραφή σε ημερολόγιο ή φυσικά σημειωματάρια) ώστε να ταιριάζουν στις προτιμήσεις των συμμετεχόντων.
- Μοντέλο Συναισθηματικής Ρύθμισης: Δείξτε ήρεμη, ενσυναισθητική επικοινωνία και συναισθηματική αυτογνωσία ως παράδειγμα καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.





Εργαλεία

UNICEF



Η UNICEF εφαρμόζει διάφορα προγράμματα που στοχεύουν στη διασφάλιση της διαδικτυακής ασφάλειας των παιδιών και στην υποστήριξη της κοινωνικοσυναισθηματικής τους μάθησης. Σε αυτό το πλαίσιο, η UNICEF αναπτύσσει συντονισμένες εθνικές αντιδράσεις για την προστασία των παιδιών από την διαδικτυακή εκμετάλλευση και κακοποίηση και διασφαλίζει ότι τέτοιες περιπτώσεις διερευνώνται και διώκονται.

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ

ΟΟΣΑ



Η πολιτική προοπτική του ΟΟΣΑ εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο τα σχολεία συνεργάζονται με εξωτερικούς φορείς και κοινοτικούς πόρους για την αντιμετώπιση των γνωστικών, συναισθηματικών, κοινωνικών και ψηφιακών προκλήσεων των μαθητών. Με βάση τα δεδομένα εκπαιδευτικής πολιτικής του 2022, αναλύει τη δομή και την αποτελεσματικότητα των τομεακών συνεργασιών σχετικά με τη σωματική υγεία, τη συναισθηματική ευεξία και τη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας. Παρουσιάζει συστάσεις πολιτικής που υποστηρίζουν την ευημερία των μαθητών, με παραδείγματα πρωτοβουλιών από χώρες του ΟΟΣΑ.

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ



Παραπομπές

- Blomfield Neira, C. J., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2018). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Developmental Psychology*, 54(4), 739–751.
<https://doi.org/10.1037/dev0000463>
- Chen, W., Lee, K. Y., & Shen, C. (2016). Factors influencing online interaction. *Computers in Human Behavior*, 64, 53–63.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.014>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4–41.
<https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Sampasa-Kanyinga, H., & Hamilton, H. A. (2015). Social networking sites and mental health among adolescents: The mediating role of cyberbullying victimization. *European Psychiatry*, 30(8), 1021–1027.
<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.09.011>
- Silvers, J. A., Buhle, J. T., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2012). The neural correlates of emotion regulation: A meta-analytic review. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 12(1), 1–21.
<https://doi.org/10.3758/s13415-011-0084-z>
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Wills, T. A., Ainette, M. G., Mendoza, D., Gibbons, F. X., & Brody, G. (2016). Self-regulation and mental health in adolescence. *Developmental Psychopathology*, 2, 689–743.
<https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy219>



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Γιατί είναι σημαντική η συναισθηματική ρύθμιση σε διαδικτυακά περιβάλλοντα;

- A) Βοηθά τους ανθρώπους να αντιδρούν πιο γρήγορα.
- B) Επηρεάζει θετικά τις προσωπικές σχέσεις και τις αλληλεπιδράσεις με την κοινότητα.
- Γ) Διευκολύνει την ανωνυμία στο διαδίκτυο.
- Δ) Ενθαρρύνει τους ανθρώπους να καταπιέζουν τα συναισθήματά τους.

2. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ αποτελεί στρατηγική συναισθηματικής ρύθμισης;

- A) Εξάσκηση σε τεχνικές βαθιάς αναπνοής.
- B) Άμεση αντίδραση σε αρνητικά σχόλια.
- Γ) Συμμετοχή σε θετική αυτοδιάθεση.
- Δ) Ανάπτυξη ενσυναίσθησης για την κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων.

3. Πώς πρέπει να αντιμετωπίζουμε τα συναισθηματικά ερεθίσματα σε διαδικτυακά περιβάλλοντα;

- A) Αξιολογήστε την κατάσταση πριν αντιδράσετε.
- B) Απαντήστε χωρίς να λάβετε υπόψη τα συναισθήματα του άλλου ατόμου.
- Γ) Συμμετέχετε συναισθηματικά σε διαδικτυακούς καβγάδες.
- Δ) Καταπιέστε τα συναισθήματά σας και αποφύγετε οποιαδήποτε αντίδραση.





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4. Γιατί είναι σημαντική η ενσυναίσθηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στους ψηφιακούς χώρους;

A) Να αποκτήσω περισσότερους ακολούθους σε ψηφιακές πλατφόρμες.

B) Να κλιμακώσουν τους διαδικτυακούς καβγάδες.

Γ) Να μειωθούν οι συγκρούσεις μεταξύ των ανθρώπων και να οικοδομηθούν υγιείς σχέσεις.

Δ) Να επιβάλλουμε τις δικές μας απόψεις στους άλλους.

5. Ποια από τις παρακάτω αποτελεί στρατηγική για υγιή επικοινωνία σε διαδικτυακούς χώρους;

A) Απάντηση με προκλητικό ή κατηγορητικό τόνο.

B) Αφιερώνοντας χρόνο για να ελέγξετε τα συναισθήματά σας πριν απαντήσετε.

Γ) Εστιάζοντας μόνο στη δική μας οπτική γωνία.

Δ) Εμπλοκή σε διαφωνίες με γρήγορες και απερίσκεπτες απαντήσεις.





Λύσεις

Ερώτηση 1: B

Ερώτηση 2: B

Ερώτηση 3: A

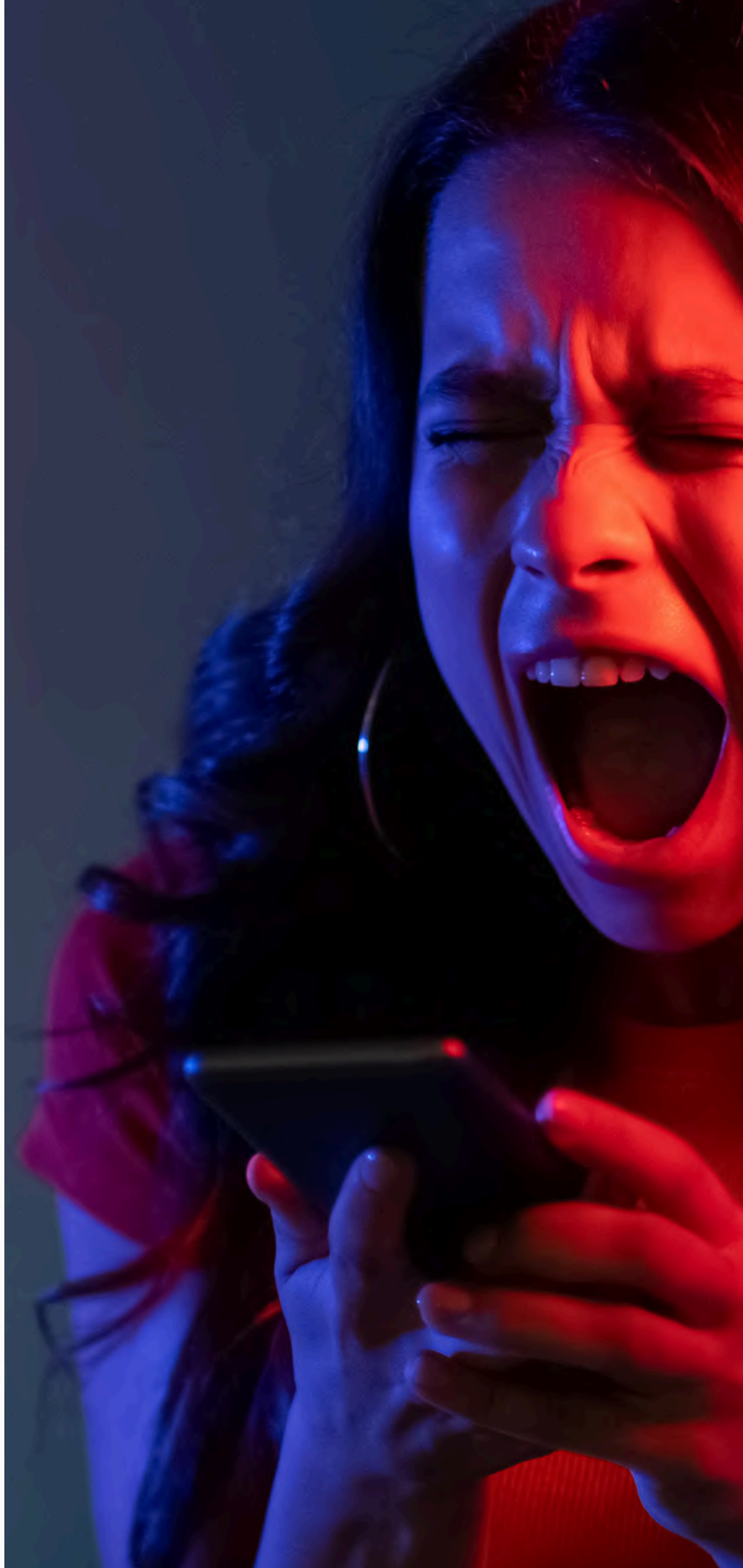
Ερώτηση 4: Γ

Ερώτηση 5: B





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.