Πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού μέσω της συναισθηματικής νοημοσύνης

Στόχος:

Η παρούσα δραστηριότητα στοχεύει να εξοπλίσει τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς με γνώσεις και εργαλεία που θα βοηθήσουν τους/τις μαθήτες/-τριες να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους για την αποφυγή του διαδικτυακού εκφοβισμού, τόσο ως θύματα όσο και ως θύτες.

Χρόνος και αριθμός συνεδριών:

2 ώρες - 1 συνεδρία

Τύπος/Κοινωνικοί παράγοντες:

- **Ειδικοί** σε θέματα ασφάλειας στο διαδίκτυο
- **Εκπαιδευτικοί και γονείς:** Συμμετοχή ενεργά σε συζητήσεις και πρακτικές ασκήσεις

Υλικά:

- Διαδραστική παρουσίαση
- Ερωτήσεις συζήτησης και σενάρια πραγματικής ζωής
- Κάρτες τεχνικών διαχείρισης του άγχους
- Κατάλογος συνιστώμενων βιβλιογραφίας και διαδικτυακών πηγών

Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
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 της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Ανάπτυξη

1. Εισαγωγή - "Διαδικτυακός εκφοβισμός" (30 λεπτά)

- Οι ειδικοί παρουσιάζουν στατιστικά στοιχεία σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και τις επιπτώσεις του στους/στις νέους/-ες.
- Περιγράφουν τους κύριους τύπους διαδικτυακού εκφοβισμού (παρενόχληση, εκβιασμός, διαδικτυακή παρακολούθηση).
- Ακολουθεί ομαδική συζήτηση: *Γιατί τα παιδιά και οι έφηβοι/-ες γίνονται τόσο θύματα όσο και θύτες του διαδικτυακού εκφοβισμού; Πώς μπορεί η διαχείριση συναισθημάτων να βοηθήσει στην πρόληψη αυτών των καταστάσεων;*

---

2. Ομαδική δραστηριότητα - "Αναγνωρίζοντας και ελέγχοντας τα συναισθήματα" (40 λεπτά)

- **Ομαδική εργασία:** Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες και λαμβάνουν πραγματικά σενάρια, όπως:
    1. Εμφανίζεται μια ανώνυμη ανάρτηση που προκαλεί πλήγμα στην κοινωνική πλατφόρμα του σχολείου.
    2. Ένα παιδί λαμβάνει ένα προσβλητικό σχόλιο για τη φωτογραφία του και σκέφτεται πώς να απαντήσει.
    3. Ένας/Μια έφηβος/-η καταγράφει κρυφά έναν/μια συμμαθητή/-τριά του και μοιράζεται το βίντεο χωρίς τη συγκατάθεσή του/της.
    4. Ένας/Μια εκπαιδευτικός παρατηρεί ότι ένας/μια μαθητής/-τρια εμφανίζεται συχνά απομονωμένος/-η και στεναχωρημένος/-η.
    5. Οι γονείς ανακαλύπτουν ότι το παιδί τους επιδίδεται σε εκφοβισμό στο διαδίκτυο.
- **Οι συμμετέχοντες/-ουσες αναλύουν την κατάσταση,** εντοπίζουν τα συναισθήματα που εμπλέκονται και προτείνουν λύσεις για την αποκλιμάκωση της σύγκρουσης.
- Οι ειδικοί παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τη σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης στη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων.

Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
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 της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.

3. Πρακτική άσκηση - "Πώς να διδάξουμε στα παιδιά τη διαχείριση συναισθημάτων;" (40 λεπτά)

- **Οι ειδικοί παρουσιάζουν τις αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης συναισθημάτων:**
    1. **Αυτοκριτική** - Πριν αντιδράσετε, ρωτήστε: *"Πώς αισθάνομαι; Αυτό το συναίσθημα βοηθά ή βλάπτει την τρέχουσα κατάσταση;"*
    2. **Τεχνικές μείωσης του στρες** - Ασκήσεις αναπνοής, σωματική δραστηριότητα, αυτό-στοχασμός.
    3. **Εναλλακτική σκέψη** - Εκπαίδευση των παιδιών να βλέπουν την κατάσταση από διαφορετικές οπτικές γωνίες.
    4. **Καλλιέργεια ενσυναίσθησης** – Να βοηθήσετε τα παιδιά να κατανοήσουν πώς οι πράξεις τους επηρεάζουν τους/τις γύρω τους.
    5. **Ενσυνείδητη ανταπόκριση** – Να διδάξετε τα παιδιά να αναγνωρίζουν τις παρορμήσεις και να ανταποκρίνονται υπεύθυνα.
- **Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί λαμβάνουν καθοδήγηση για το πώς να ενσωματώσουν αυτές τις τεχνικές στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις με τα παιδιά.**
- Οι συμμετέχοντες/-ουσες μοιράζονται τις εμπειρίες τους και συζητούν τις στρατηγικές που ήδη χρησιμοποιούν ή σχεδιάζουν να εφαρμόσουν.

---

4. Αναστοχασμός και συμπεράσματα - "Τι μπορούμε να κάνουμε από ‘δώ και μπρος;" (10 λεπτά)

- Συζήτηση: *Τι μάθαμε; Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να αναπτύξουν συναισθηματική νοημοσύνη στην καθημερινή ζωή;*
- Οι ειδικοί παρέχουν πρόσθετες πηγές (άρθρα, βιβλία, βίντεο).
- Οι συμμετέχοντες/-ουσες δημιουργούν ένα σχέδιο δράσης για την ενίσχυση της ευαισθητοποίησης και διαχείρισης συναισθημάτων στο σχολείο και στο σπίτι.

Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
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 της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η SEPIE δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις εκφραζόμενες απόψεις.