Έλεγχος συναισθημάτων και κοινωνικές δεξιότητες - Πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού

Στόχος:

Η παρούσα δραστηριότητα στοχεύει να βοηθήσει τους/τις εφήβους/-ες να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, ώστε να αποφύγουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό - είτε ως θύτες είτε ως θύματα. Οι μαθητές/-τριες θα μάθουν να αναγνωρίζουν πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους στο διαδίκτυο, πώς να τα ελέγχουν και να ανταποκρίνονται με ενσυναίσθηση στους άλλους.

Χρόνος και αριθμός συνεδριών:

45 λεπτά - 1 συνεδρία (μπορεί να χωριστεί σε δύο μέρη)

Τύπος/Κοινωνικοί παράγοντες:

- **Μαθητές/-τριες:** Έφηβοι/-ες ηλικίας 12-16 ετών, χωρισμένοι/-ες σε μικρές ομάδες
- **Εκπαιδευτικοί/Συντονιστές:** Διευθύνουν τη συνεδρία, διευκολύνουν τις συζητήσεις και εξασφαλίζουν ένα ασφαλές περιβάλλον.
- **Γονείς (προαιρετικά):** Μπορούν να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες προβληματισμού ή να συνεχίσουν τη συζήτηση στο σπίτι.
-

Υλικά:

- Ένα ερωτηματολόγιο (ψηφιακό ή έντυπο) για την αξιολόγηση της συναισθηματικής επίγνωσης και των αντιδράσεων
- Κάρτες συζήτησης με πραγματικά σενάρια συγκρούσεων στο διαδίκτυο
- **Παιχνίδια ρόλων:** Παραδείγματα συνομιλιών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

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 - "Πώς αισθανόμαστε όταν χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο;" (10 λεπτά)

- Ο/Η εκπαιδευτικός θέτει τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  - *Πώς αισθάνεστε συνήθως όταν επικοινωνείτε στο διαδίκτυο;*
  - *Έχετε νιώσει ποτέ αναστατωμένοι/-ες, θυμωμένοι/-ες ή ντροπιασμένοι/-ες εξαιτίας μιας αλληλεπίδρασης που είχατε στο διαδίκτυο;*
- Οι μαθητές/-ες συμπληρώνουν ένα **ερωτηματολόγιο** σχετικά με τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις σε διάφορες καταστάσεις στο διαδίκτυο (π.χ. συγκρούσεις σε σχόλια, κριτική, αγνόηση).
- Στην συνέχεια, ακολουθούν οι εξής ερωτήσεις: *Ποια συναισθήματα είναι πιο κοινά; Πώς επηρεάζουν τις ενέργειές μας;*

---

2. Ομαδική συζήτηση - "Πώς τα συναισθήματα οδηγούν στον διαδικτυακό εκφοβισμό;" (15 λεπτά)

- **Οι μικρές ομάδες (4-5 μαθητές/-τριες)** λαμβάνουν **κάρτες συζήτησης** με σενάρια από την πραγματική ζωή:

  - Ένας/Μια φίλος/-η δημοσιεύει μια ντροπιαστική φωτογραφία σας. Νιώθετε αναστατωμένοι/-ες και θυμωμένοι/-ες. Τι κάνετε;
  - Κάποιος/-α χλευάζει δημόσια το σχόλιό σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Πώς απαντάτε;
  - Λαμβάνετε ένα προσωπικό μήνυμα με προσβολές. Ποια είναι η πρώτη σας αντίδραση;
  - Παρατηρείτε ότι ένας/μια φίλος/-η σας δημοσιεύει συνεχώς επιθετικά σχόλια για άλλους. Τι μπορείτε να κάνετε;

- **Ομαδική εργασία:**

  - Προσδιορίστε τα συναισθήματα που προκαλούν αυτές οι καταστάσεις.
  - Καταγράψτε διάφορες πιθανές αντιδράσεις (*θυμός και απάντηση, αγνόηση, αναφορά σε ενήλικα, συζήτηση με τον/την φίλο/-η κ.λπ.*).
  - Αποφασίστε ποια απάντηση είναι η καταλληλότερη.

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.

- **Ο ρόλος του/της εκπαιδευτικού:**

    - Να συντονίζει τις συζητήσεις και να ενθαρρύνει την ενσυναίσθηση (*Πώς θα ένιωθε το άλλο άτομο;*).
    - Να επισημάνει τη συναισθηματική πτυχή, θέτοντας τις εξής ερωτήσεις: *Πώς μπορούν οι αντιδράσεις μας να επηρεάσουν την κατάσταση μακροπρόθεσμα;*

---

3. Παιχνίδι ρόλων - "Η αντίδρασή σας αλλάζει το αποτέλεσμα" (15 λεπτά)

- **Ζευγάρια ή μικρές ομάδες μαθητών** πρέπει να εργαστούν σε διάφορα πιθανά σενάρια συγκρούσεων στο διαδίκτυο, δοκιμάζοντας διαφορετικές αντιδράσεις.

- **Σενάρια:**

    - Ο/Η φίλος/-η σας δημοσιεύει ένα κακόβουλο σχόλιο κάτω από τη φωτογραφία σας. Πώς θα άλλαζε η κατάσταση αν το σχόλιο ήταν διαφορετικό;
    - Γίνεστε μάρτυρες χλευασμού ενός ατόμου σε μια ομαδική συνομιλία. Τι θα μπορούσατε να κάνετε;
    - Είστε θυμωμένοι/-ες για ένα άδικο σχόλιο στο πρόσωπό σας. Πώς διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας πριν απαντήσετε;

- **Ο ρόλος του/της εκπαιδευτικού:**

    - Ενθαρρύνει τους/τις μαθητές/-τριες να αναπαραστήσουν τόσο αρνητικές όσο και θετικές αντιδράσεις.
    - Διευκολύνει την συζήτηση, θέτοντας τις εξής ερωτήσεις: *Ποιες απαντήσεις βοήθησαν στην επίλυση του προβλήματος; Ποιες το επιδείνωσαν;*

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.

4. Αναστοχασμός - "Τι μάθαμε από αυτή τη δραστηριότητα;" (5 λεπτά)

- Οι μαθητές/-τριες πρέπει να απαντήσουν στις εξής ερωτήσεις:
    - *Τι συνειδητοποιήσατε σήμερα σχετικά με το πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν την συμπεριφορά μας στο διαδίκτυο;*
    - *Θα χειρίζεστε διαφορετικά τις συγκρούσεις στο διαδίκτυο μετά από αυτή τη δραστηριότητα;*
- Ο/Η εκπαιδευτικός συνοψίζει τα βασικά συμπεράσματα: **Ο αποτελεσματικός έλεγχος συναισθημάτων βοηθά στην πρόληψη παρορμητικών και επιβλαβών ενεργειών στο διαδίκτυο.**
- **Ρόλος γονέων:** Μπορείτε να συζητήσετε ένα από τα παραπάνω σενάρια με τους γονείς των μαθητών/-τριών και πώς θα το αντιμετώπιζαν.

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.