Στόχος: Η παρούσα δραστηριότητα στοχεύει να διδάξει στους/στις εφήβους/-ες τεχνικές διαχείρισης του στρες που θα τους/τις βοηθήσουν να ελέγχουν τα αρνητικά συναισθήματα σε τεταμένες καταστάσεις στο διαδίκτυο.

Χρόνος και αριθμός συνεδριών:

1 ώρα - 1 συνεδρία

Τύπος/Κοινωνικοί παράγοντες:

- **Έφηβοι/-ες:** 12-16 ετών που εργάζονται σε μικρές ομάδες
- **Εκπαιδευτικοί/Συντονιστές:** Καθοδηγούν τη συζήτηση και ενθαρρύνουν την ενεργό συμμετοχή.

Υλικά:

- Ερωτηματολόγιο (ψηφιακό ή έντυπο) σχετικά με τη συναισθηματική ρύθμιση
- Κάρτες τεχνικών μείωσης του στρες
- Ρεαλιστικά σενάρια συγκρούσεων στο διαδίκτυο

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 επηρεάζει το άγχος τις αντιδράσεις μας στο διαδίκτυο;" (15 λεπτά)

- Ο/Η εκπαιδευτικός ξεκινά μια συζήτηση:
  - *Έχετε νιώσει ποτέ έντονα συναισθήματα ενώ χρησιμοποιείτε στο διαδίκτυο; Πώς επηρέασαν τη συμπεριφορά σας;*
  - *Πιστεύετε ότι μπορούμε να ελέγξουμε τις αντιδράσεις μας σε διαδικτυακές συγκρούσεις;*
- **Οι μαθητές/-τριες συμπληρώνουν ένα σύντομο ερωτηματολόγιο**, αξιολογώντας τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις σε αυτές τις συγκρούσεις.
- Ο/Η εκπαιδευτικός συζητά τα αποτελέσματα και αναφέρει το εξής: *Το άγχος μπορεί να επηρεάσει τη λήψη αποφάσεων, γι' αυτό είναι απαραίτητο να μάθουμε να το διαχειριζόμαστε.*

---

2. Ομαδική συζήτηση - "Πώς να αντιδράσετε σε στρεσογόνες καταστάσεις στο διαδίκτυο;" (20 λεπτά)

- **Οι μαθητές/-τριες χωρίζονται σε μικρές ομάδες (4-5 ατόμων),** κάθε μία από τις οποίες λαμβάνει μια κατάσταση:
  - Ένα άτομο δημοσίευσε μια φωτογραφία σας χωρίς την άδειά σας.
  - Ο/Η φίλος/-η σας άρχισε να αντιδρά επιθετικά σε μια διαφωνία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
  - Λάβατε ένα αρνητικό σχόλιο και αισθάνεστε την ανάγκη να απαντήσετε.
  - Ένα άτομο διέδωσε ψευδείς πληροφορίες για εσάς στο διαδίκτυο.
  - Ένα ιδιωτικό μήνυμα που στείλατε κοινοποιήθηκε δημοσίως χωρίς τη συγκατάθεσή σας.
- **Ομαδική εργασία:**
  - Περιγράψτε την πρώτη σας συναισθηματική αντίδραση στην κατάσταση.
  - Προσδιορίστε στρατηγικές μείωσης του στρες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη διαχείριση των συναισθημάτων πριν από τη λήψη μέτρων.
  - Επιλέξτε την καλύτερη αντίδραση που δεν βλάπτει εσάς ή τους άλλους.

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 εργασία - "Τεχνικές διαχείρισης του άγχους" (20 λεπτά)

- Ο/Η εκπαιδευτικός περιγράφει τις **στρατηγικές διαχείρισης του άγχους**:
  - **Βαθιές αναπνοές και παύση** - Πάρτε βαθιές αναπνοές και μετρήστε μέχρι το 10 πριν αντιδράσετε.
  - **Απομακρυνθείτε** - Κάντε ένα διάλειμμα από την οθόνη, πηγαίνετε μια βόλτα ή κάντε μια άλλη δραστηριότητα.
  - **Θετική σκέψη** - Ρωτήστε τον/την εαυτό σας: *"Αξίζει πραγματικά να ασχοληθώ με αυτή η κατάσταση;"*
  - **Μιλήστε σε ένα άτομο που εμπιστεύεστε** - Συζητήστε την κατάσταση με έναν/μια φίλο/-η ή ενήλικα.
  - **Αποκλεισμός και καθορισμός ορίων** - Αν η κατάσταση είναι σοβαρή, περιορίστε ή διακόψτε την επαφή με αυτό το άτομο.
  - **Γράψτε τα συναισθήματά σας** - Αντί να απαντήσετε παρορμητικά, γράψτε τις σκέψεις σας και αναθεωρήστε τις αργότερα.
- **Ομαδική εργασία:**
  - Επιλέξτε ένα σενάριο και εφαρμόστε μια τεχνική διαχείρισης του άγχους.
  - Συζητήστε πώς άλλαξαν τα συναισθήματά σας μετά τη χρήση της στρατηγικής.
  - Δημιουργήστε έναν σύντομο κατάλογο συμβουλών για τον χειρισμό του άγχους στο διαδίκτυο.

---

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

- Οι μαθητές/-τριες συζητούν τα εξής:
  - *Ποια μέθοδος ήταν η πιο χρήσιμη;*
  - *Πώς θα χειριστούμε αγχωτικές καταστάσεις στο διαδίκτυο στο μέλλον;*
- Ο/Η εκπαιδευτικός ενισχύει το βασικό συμπέρασμα με την εξής πρόταση: **"Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τις ενέργειες των άλλων στο διαδίκτυο, αλλά μπορούμε να διαχειριστούμε τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις μας".**

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.