

Πλατφόρμα 21+

Ζω καλύτερα – Ευ Ζην



(Μαθήματα Ζωής και Αγωγής της Υγείας)

Υποενότητα: Αυτομέριμνα, Ασφάλεια και Πρόληψη

Ομάδα στόχος: Μαθητές Ε' & ΣΤ' Δημοτικού και Γυμνασίου

Ασφαλής Πλοήγηση στο Διαδίκτυο

Ομάδα συγγραφής:

Συντονίστρια: Ντόνα Παπαστυλιανού, Καθ. Κοινωνικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

Συνεργάτες: Αρετή Τσινού, Υπ. Διδ. Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

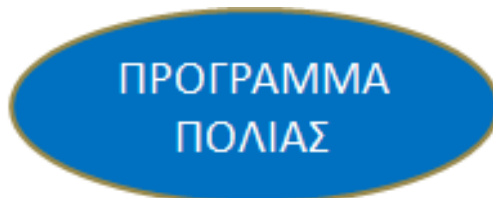
Τάσος Τραβασάρος, Υπ. Διδ. Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

Ευαγγελία Κατέρη, Δρ. Ψυχολογίας, Παν/μιο Κρήτης

Άντρα Εμμανουήλ, MSc Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

Αναστασία Σαρρή, MSc Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

Ευαγγελία Τσερπέλη, Υπ. Διδ. Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ



Περιεχόμενα

| | |
|----------------------------------|----|
| Εισαγωγή..... | 3 |
| Θεωρητικό Υπόβαθρο..... | 3 |
| Αυτοαποκάλυψη και διαδίκτυο..... | 4 |
| Δημιουργικότητα..... | 4 |
| Μαθητής και διαδίκτυο..... | 5 |
| Στόχος και Αναγκαιότητα..... | 5 |
| 1ο Βιωματικό Εργαστήριο..... | 6 |
| 2ο Βιωματικό Εργαστήριο..... | 8 |
| 3ο Βιωματικό Εργαστήριο..... | 10 |
| 4ο Βιωματικό Εργαστήριο..... | 12 |
| 5ο Βιωματικό Εργαστήριο..... | 14 |
| 6ο Βιωματικό Εργαστήριο..... | 16 |
| 7ο Βιωματικό Εργαστήριο..... | 18 |
| 8ο Βιωματικό Εργαστήριο..... | 20 |
| 9ο Βιωματικό Εργαστήριο..... | 22 |
| Ενδεικτική Βιβλιογραφία..... | 24 |

Εισαγωγή

Η ενότητα στοχεύει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτομέριμνας, ασφάλειας και πρόληψης στους τομείς του διαδικτύου. Η ανάγκη για ένα πρόγραμμα παρέμβασης με στόχο την ασφαλή πλοήγηση και χρήση του διαδικτύου κρίνεται επιτακτική καθώς ο επιταχυνόμενος καταιγισμός πληροφοριών καθιστά απαραίτητη την ανάγκη ανάπτυξης κριτικής σκέψης. Οι έφηβοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως ένα εργαλείο δόμησης της ταυτότητας. Η επίπτωση της χρήσης του διαδικτύου στη δημιουργική σκέψη του εφήβου αποτελεί θέμα μείζονος σημασίας δεδομένου ότι ο έφηβος διαμορφώνει τη ταυτότητα του μέσα από την εξερεύνηση, τον πειραματισμό, τη φαντασία και τη δημιουργία. Η πληθώρα πληροφοριών μέσω του διαδικτύου, μπορεί να οδηγήσει εύκολα σε αποπροσανατολισμό και σύγχυση. Στο πλαίσιο αυτό, η ανάπτυξη κριτικής σκέψης είναι αναγκαία ώστε το άτομο να μπορεί να διακρίνει το αληθές από το ψευδές και το ουσιώδες από το επουσιώδες. Οι δράσεις για την επίτευξη των παραπάνω στόχων περιλαμβάνουν επιμορφωτικό υλικό και βιωματικές ασκήσεις, ασκήσεις αναγνώρισης και κριτικής ψευδών ειδήσεων, και ασκήσεις αναγνώρισης και διαχείρισής της αυτοαποκάλυψης.

Θεωρητικό Υπόβαθρο

Ο επιταχυνόμενος καταιγισμός πληροφοριών καθιστά επιτακτική την ανάγκη ανάπτυξης της κριτικής σκέψης, η οποία καθίσταται σημαντική για την ευημερία του ατόμου (Marin & Halpern, 2011). Προκειμένου να ωφεληθούν τα άτομα από το διαδίκτυο αλλά και για να αντιμετωπίσουν τους κινδύνους που εγκυμονούν λόγω της υπέρμετρης χρήσης του, είναι σημαντικό να δίνονται οδηγίες χρήσεως αυτού του «εργαλείου». Ασπίδα για τη θωράκιση απέναντι σε αυτούς τους κινδύνους αποτελεί μεταξύ άλλων και η κριτική σκέψη.

Η ανάγνωση και η αποτελεσματική κατανόηση των πληροφοριών που παρέχονται από το διαδίκτυο απαιτεί επιπρόσθετες, νέες δεξιότητες, σε σχέση με το έντυπο υλικό (Leu et al., 2007). Οι αναγνώστες πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα σημαντικά θέματα, να εντοπίζουν πληροφορίες, να αξιολογούν κριτικά το περιεχόμενο των πληροφοριών, και μετέπειτα να τις κοινωνούν σε άλλους.

Τα τελευταία χρόνια, ο λόγος που τα άτομα κάνουν χρήση του διαδικτύου έχει αλλάξει σημαντικά. Έτσι, ενώ μέχρι πρότινος το διαδίκτυο αποτελούσε κυρίως πηγή αναζήτησης πληροφοριών σήμερα η χρήση του συνίσταται στη διαπροσωπική επικοινωνία (Valkenburg

& Peter, 2007) και στη διατήρηση της υπάρχουσας κοινότητας των φίλων (Valkenburg & Schouten, 2006). Αυτό καθιστά σαφές ότι το διαδίκτυο αποτελεί πλέον ένα κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο αναπτύσσεται και διαμορφώνεται η ψυχοκοινωνική ταυτότητα του ατόμου. Η μεγάλη και αλόγιστη χρήση του διαδικτύου καθιστά επιτακτική την ανάγκη, το άτομο να μπορεί να αξιολογεί με κριτική σκέψη τα ερεθίσματα στα οποία εκτίθεται (Pachhtman, 2012. Shively & VanFossen, 1999). Αυτό συνεπάγεται ότι η ανάπτυξη κριτικής σκέψης είναι πρώτιστης σημασίας μιας και είναι το μέσο που θα επιτρέψει στο άτομο να αντισταθεί στη χειραγώγηση, να αποτρέψει τη προπαγάνδα και να αναπτύξει υγιώς την ταυτότητα του.

Αυτοαποκάλυψη και διαδίκτυο

Η αυτοαποκάλυψη είναι μια σημαντική διαδικασία στη διαμόρφωση και στη διατήρηση των σχέσεων και κατ' επέκταση στη ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του ατόμου (Robin & Shenker, 1978). Η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι υπάρχει άμεση συσχέτιση ανάμεσα στην αυτοαποκάλυψη και στην αυτοεκτίμηση και ευημερία του ατόμου (Derlega et al., 1993).

Η αυτοαποκάλυψη διαδραματίζει ουσιαστικό ρόλο στην ανάπτυξη και διατήρηση σχέσεων με τους άλλους. Ο έφηβος όντας ευάλωτος στην κριτική του εαυτού από τους συνομηλίκους, επιλέγει να αυτοαποκαλύπτεται με μεγαλύτερη ευκολία σε άγνωστα παρά οικεία πρόσωπα, μειώνοντας έτσι το φόβο απόρριψης, μιας και το άγνωστο άτομο δεν αποτελεί μέρος του κοινωνικού του δικτύου (Mesch, 2012).

Δημιουργικότητα

Σύμφωνα με την απόφαση του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου (αριθ. 1350/2008/ΕΚ) τίθεται ως γενικός στόχος η προώθηση της δημιουργικότητας ως φορέα καινοτομίας και ως βασικού παράγοντα για την ανάπτυξη των προσωπικών, των εργασιακών, των επιχειρηματικών και των κοινωνικών ικανοτήτων και της καλής διαβίωσης όλων των ατόμων στην κοινωνία. Στόχος της ευρωπαϊκής δράσης είναι η τόνωση της αισθητικής ευαισθησίας, της συναισθηματικής ανάπτυξης, της δημιουργικής σκέψης και της διαίσθησης και η ευαισθητοποίηση του ατόμου όσον αφορά τη σημασία της δημιουργικότητας, της γνώσης και της ευελιξίας για μια ζωή με ευημερία και προσωπική ολοκλήρωση.

Μαθητής και διαδίκτυο

Οι έφηβοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως ένα εργαλείο δόμησης της ταυτότητας (Subrahmanyam et al., 2006). Η επίπτωση της χρήσης του διαδικτύου στη δημιουργική σκέψη του εφήβου αποτελεί θέμα μείζονος σημασίας μιας και ο έφηβος διαμορφώνει τη ταυτότητα του μέσα από την εξερεύνηση, τον πειραματισμό, τη φαντασία και δημιουργία. Σύμφωνα με το άρθρο 17 της Σύμβασης για τα Δικαιώματα του Παιδιού (www.unicef.gr) κάθε άνθρωπος ηλικίας μικρότερης των 18 ετών «έχει δικαίωμα να λαμβάνει πληροφορίες που είναι σημαντικές για την ευημερία του, από το ραδιόφωνο, τις εφημερίδες, βιβλία, ηλεκτρονικούς υπολογιστές και άλλες πηγές». Η πρόσβαση στην ενημέρωση και σε υλικό μέσω των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας καθιστούν τα τελευταία ανεπίσημο φορέα γνώσης που όμως λόγω των πολλών και αποσπασματικών πληροφοριών σχεδόν επιβάλλουν την πρόχειρη και γρήγορη επεξεργασία αυτών με αποτέλεσμα να παγιώνεται μια «επιφανειακή προσέγγιση στη μάθηση» που συνακόλουθα οδηγεί σε «ελλιπή και αναξιόπιστη γνώση» (Ντάβου, 2006, σελ. 55). Αν η κοινωνία μας επιθυμεί να προστατευθεί το δικαίωμα των παιδιών στη γνώση, προτείνονται δύο λύσεις: α) η αλλαγή των ΜΜΕ με βάση ποιοτικά κριτήρια και β) η εκπαίδευση των παιδιών και ενηλίκων (Ντάβου, 2006).

Στόχος και Αναγκαιότητα

Η πληθώρα πληροφοριών μέσω του διαδικτύου, μπορεί να οδηγήσει εύκολα σε αποπροσανατολισμό και σύγχυση. Σε αυτό το πλαίσιο, η ανάπτυξη κριτικής σκέψης είναι αναγκαία ώστε το άτομο να μπορεί να διακρίνει το αληθές από το ψευδές και το ουσιώδες από το επουσιώδες. Η δημιουργικότητα που σχετίζεται με την εκπαίδευση είναι μια βασική δεξιότητα που θα πρέπει να καλλιεργηθεί στα παιδιά από τα πρώτα σχολικά χρόνια (Craft, 2006). Η καθιέρωση σχολικών προγραμμάτων που στοχεύουν στην καλλιέργεια της δημιουργικής σκέψης και κατ' επέκταση στην παραγωγή καινοτόμων και πρωτότυπων ιδεών είναι ζητήματα που επιβάλλουν επιτακτικά οι πολύπλοκες περιβαλλοντολογικές, κοινωνικές και οικονομικές πιέσεις της σύγχρονης κοινωνίας. Η παρούσα παρέμβαση στοχεύει στην ανάπτυξη της κριτικής σκέψης των παιδιών και εφήβων φιλοδοξώντας να τα θωρακίσει με αυτόν τον τρόπο απέναντι στον καταϊγισμό πληροφοριών και κινδύνων που ελλοχεύει η πλοήγηση στο διαδίκτυο.

ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

1ο Βιωματικό εργαστήριο



60'



Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας*
- ✓ Να θεσπισθούν οι κανόνες της ομάδας
- ✓ Να καθοριστούν οι προσδοκίες των μελών από την ομάδα και να κατανοήσουν τα μέλη πώς θα λειτουργήσει η παρέμβαση
- ✓ Να γίνει μια πρώτη επαφή με το αντικείμενο του προγράμματος

(*Σημ. Η γνωριμία μπορεί να παραληφθεί αν τα παιδιά είναι ήδη συμμαθητές στην ίδια τάξη)

Ενέργειες

- ✓ Βιωματικές ασκήσεις
- ✓ Συζήτηση σε μικρές ομάδες για τους κανόνες της ομάδας
- ✓ Βιωματικές ασκήσεις εμπέδωσης αυτών που μάθαμε: Συζήτηση σε κύκλο κάτι που έμαθα από τις συναντήσεις μας το οποίο με κάνει να νιώθω όμορφα και ασφαλής
- ✓ Αναστοχασμός

Υλικά

- ✓ Ένα CD χαλαρωτικής μουσικής
- ✓ Μια μπάλα
- ✓ Ένα μεγάλο χαρτόνι
- ✓ Μαρκαδόροι

Περιγραφή δράσεων εργαστηρίου

«Γνωριζόμαστε καλύτερα με μια κίνηση»



20'

Ο συντονιστής της ομάδας καλεί τους μαθητές να φτιάξουν ένα κύκλο, κρατώντας ο ένας το χέρι του άλλου. Τα παιδιά κρατάνε μια μπάλα η οποία περνάει από παιδί σε παιδί με το άκουσμα μιας χαλαρωτικής μουσικής. Όταν σταματάει η μουσική, το παιδί το οποίο

κρατάει τη μπάλα σηκώνεται όρθιο, μπαίνει στη μέση του κύκλου, λέει το όνομα του και παίρνει μια στάση και ένα ύφος που επιθυμεί.

«Ο δρόμος των κανόνων»



20'

Τα παιδιά χωρίζονται σε τυχαία σε υποομάδες και τους ζητείται να γράψουν σε ένα χαρτί τους κανόνες που πιστεύουν ότι πρέπει να ακολουθούν τα μέλη της ομάδας. Στη συνέχεια σχηματίζουν ένα δρόμο από κολλάζ με τους κανόνες. Στη συνέχεια ο συντονιστής ανακοινώνει το θέμα της παρέμβασης και αφήνει τα παιδιά να εκφράσουν σκέψεις και συναισθήματα γύρω από το θέμα. Μέσα από καταιγισμό ιδεών δίνεται ένα όνομα στην ομάδα.

Αναστοχασμός



20'

Τα παιδιά δουλεύουν στην ολομέλεια προσπαθώντας να ζωγραφίσουν σε ένα μεγάλο χαρτόνι μια ομάδα παιδιών που σχηματίζουν ένα κύκλο και γράφεται το όνομα της ομάδας. Εκφράζουν σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με την πρώτη συνάντηση.

2ο Βιωματικό εργαστήριο



60'



image: <https://www.123rf.com>

Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Να μάθουν οι μαθητές τι σημαίνει «εθισμός στο διαδίκτυο»
- ✓ Να αναγνωρίσουν τις εφαρμογές και τις ιστοσελίδες που μπορεί να οδηγήσουν σε εθισμό (π.χ. βιντεοπαιχνίδια, Instagram κτλ)

Ενέργειες

- ✓ Βιωματικές ασκήσεις
- ✓ Καταιγισμός ιδεών
- ✓ Συζήτηση σε μικρές ομάδες για το πώς χρησιμοποιώ το διαδίκτυο
- ✓ Βιωματικές ασκήσεις εμπέδωσης αυτών που μάθαμε: Συζήτηση σε κύκλο κάτι που έμαθα από τις συναντήσεις μας το οποίο με κάνει να νιώθω όμορφα και ασφαλής
- ✓ Αναστοχασμός

Υλικά

- ✓ Χαρτιά A4
- ✓ Ένα μεγάλο χαρτόνι
- ✓ Μαρκαδόροι

Περιγραφή δράσεων εργαστηρίου

«Σας συστήνω τον.....Εθισμό στο Διαδίκτυο!»



20'

Ο συντονιστής της ομάδας χωρίζει τους μαθητές σε 4 υποομάδες. Η κάθε υποομάδα προσπαθεί να δώσει ένα σύντομο ορισμό του «εθισμού στο διαδίκτυο» και να τον καταγράψει σε ένα χαρτί. Ο συντονιστής συλλέγει τα χαρτιά και συζητάνε στην ολομέλεια τον ορισμό του εθισμού του διαδικτύου. Ο ορισμός που παράγεται από την ολομέλεια καταγράφεται σε ένα χαρτί.

«Πού κολλάω και πρέπει να μάθω να ξεκολλάω»



Ο συντονιστής της ομάδας χωρίζει τους μαθητές σε 4 υποομάδες και μοιράζει πολύχρωμα χαρτιά. Η κάθε ομάδα καλείται να γράψει τις ιστοσελίδες και τις εφαρμογές που τα μέλη της χρησιμοποιούν περισσότερο. Δίπλα σε κάθε ιστοσελίδα/εφαρμογή ζητείται να γράψουν τα συναισθήματα που νιώθουν όταν τις χρησιμοποιούν.

Οι μαθητές συζητάνε με τον συντονιστή τις ιστοσελίδες και τις εφαρμογές που ενδέχεται να οδηγήσουν σε εθισμό. Δίνεται έμφαση στο διαχωρισμό μεταξύ εφαρμογών που στόχο έχουν την ενημέρωση, τη διασκέδαση, τη γνωριμία νέων ανθρώπων κτλ.

Αναστοχασμός



Τα παιδιά δουλεύουν στην ολομέλεια εκφράζοντας σκέψεις και συναισθήματα.

3ο Βιωματικό εργαστήριο



60'



Image: <https://choice.npr.org>

Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Να αναγνωρίσουν τα σημάδια του εθισμού
- ✓ Να αναγνωρίσουν τις συνέπειες του εθισμού σε ψυχολογικό και σωματικό επίπεδο

Ενέργειες

- ✓ Βιωματικές ασκήσεις
- ✓ Καταιγισμός ιδεών
- ✓ Ασκήσεις αναγνώρισης σημαδιών του εθισμού
- ✓ Συζήτηση σε μικρές ομάδες για το πώς χρησιμοποιώ το διαδίκτυο
- ✓ Βιωματικές ασκήσεις εμπέδωσης αυτών που μάθαμε: Συζήτηση σε κύκλο κάτι που έμαθα από τις συναντήσεις μας το οποίο με κάνει να νιώθω όμορφα και ασφαλής
- ✓ Αναστοχασμός

Υλικά

- ✓ Χαρτιά A4
- ✓ Ένα μεγάλο χαρτόνι
- ✓ Μαρκαδόροι

Περιγραφή δράσεων εργαστηρίου

«Εθισμένος στο διαδίκτυο! Τι μου συμβαίνει;»



40'

Ο συντονιστής κρατάει το χαρτόνι του ορισμού του εθισμού στο διαδίκτυο από την προηγούμενη συνάντηση και συζητάει με τα παιδιά μέσα από καταιγισμό ιδεών τα σημάδια εθισμού στο διαδίκτυο και τις συνέπειες του εθισμού σε ψυχολογικό και σωματικό επίπεδο:

- Πολύωρη πλοήγηση στο διαδίκτυο
- Μειωμένη σχολική επίδοση
- Προτίμηση στο διαδίκτυο έναντι εξω-διαδικτυακών δραστηριοτήτων

- Αυξημένος εκνευρισμός
- Αύξηση της απώλειας όρεξης
- Αυξημένη επιθετικότητα
- Έλλειψη ενδιαφέροντος σε δραστηριότητες εκτός διαδικτύου
- Ανυπομονησία πλοήγησης στο διαδίκτυο
- Αίσθηση πλήξης όταν δεν είναι στο διαδίκτυο
- Μείωση των ωρών ύπνου λόγω χρήσης του διαδικτύου κτλ

Οι μαθητές καλούνται να καταγράψουν τα σημάδια του εθισμού σε ένα μεγάλο χαρτόνι με διαφορετικά χρώματα. Δίπλα σε κάθε σημάδι, οι μαθητές καλούνται να ζωγραφίσουν μια σκηνή που να αναπαριστά το κάθε σημάδι.

Πχ. στο σημάδι «Προτίμηση στο διαδίκτυο έναντι εξω-διαδικτυακών δραστηριοτήτων» οι μαθητές μπορούν να σχεδιάσουν ένα παιδί μπροστά από ένα PC, την ώρα που άλλα παιδιά παίζουν με μια μπάλα.

Αναστοχασμός



20'

Τα παιδιά δουλεύουν στην ολομέλεια προσπαθώντας να ζωγραφίσουν ένα άτομο που είναι εθισμένο στο διαδίκτυο. Εκφράζουν σκέψεις και συναισθήματα.

4ο Βιωματικό εργαστήριο



60'

Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Ανάπτυξη της κριτικής σκέψης



image:https://sites.google.com/

Ενέργειες

- ✓ Βιωματικές ασκήσεις
- ✓ Ασκήσεις αναγνώρισης και κριτικής των ψευδών πληροφοριών
- ✓ Συζήτηση σε μικρές ομάδες για το πώς χρησιμοποιώ το διαδίκτυο
- ✓ Χρήση οπτικοακουστικού υλικού
- ✓ Βιωματικές ασκήσεις εμπέδωσης αυτών που μάθαμε: Συζήτηση σε κύκλο κάτι που έμαθα από τις συναντήσεις μας το οποίο με κάνει να νιώθω όμορφα και ασφαλής
- ✓ Αναστοχασμός

Υλικά

- ✓ Πρόσβαση στο διαδίκτυο
- ✓ Μεγάλο χαρτόνι
- ✓ Μαρκαδόροι

Περιγραφή δράσεων εργαστηρίου

“Fake News”: Τα αναγνωρίζω...δεν τα υπολογίζω...!



20'

Ο συντονιστής προβάλλει το video από το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου

αναφορικά με τα fake news <https://www.youtube.com/watch?v=yLwq9fFGMsY&feature>

Στη συνέχεια γίνεται συζήτηση στην ολομέλεια σχετικά με τους τρόπους αναγνώρισης των ψευδών ειδήσεων και δημιουργείται ένα σχετικό poster.

«Σκέφτομαι κριτικά πριν πατήσω κλικ»



20'

Ο συντονιστής μπαίνει στο διαδίκτυο μαζί με τους μαθητές και τους δείχνει πως αναγνωρίζουμε τη πηγή της πληροφορίας (ταυτότητα του ισότοπου, συγγραφέας της πληροφορίας, στόχος ανάρτησης, ημερομηνία ανάρτησης κτλ)

Επιπλέον υλικό προς προβολή:

[https://www.cyberkid.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/social-media-](https://www.cyberkid.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/social-media-10X21CM_NEW_WEB.pdf)

[10X21CM_NEW_WEB.pdf](https://www.cyberkid.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/social-media-10X21CM_NEW_WEB.pdf) (Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος – Cyber Crime Division #social_media_&_facebook. Κίνδυνοι και συμβουλές σχετικά με τα δημοφιλή κοινωνικά δίκτυα στο Internet)

Αναστοχασμός



20'

Τα παιδιά δουλεύουν στην ολομέλεια και εκφράζουν σκέψεις και συναισθήματα.

5ο Βιωματικό εργαστήριο



60'

Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Διαδικτυακή αυτοαποκάλυψη

<https://www.theatlantic.com>

Ενέργειες

- ✓ Βιωματικές ασκήσεις σχετικά με την αυτοαποκάλυψη
- ✓ Συζήτηση σε μικρές ομάδες για το πώς χρησιμοποιώ το διαδίκτυο
- ✓ Χρήση οπτικοακουστικού υλικού
- ✓ Βιωματικές ασκήσεις εμπέδωσης αυτών που μάθαμε: Συζήτηση σε κύκλο κάτι που έμαθα από τις συναντήσεις μας το οποίο με κάνει να νιώθω όμορφα και ασφαλής
- ✓ Αναστοχασμός

Υλικά

- ✓ Πρόσβαση στο διαδίκτυο

Περιγραφή δράσεων εργαστηρίου

«Εγώ και οι άλλοι.... στο διαδίκτυο»



20'

Ο συντονιστής παρουσιάζει στην ολομέλεια το video «Ιδιωτικότητα στο Διαδίκτυο» από το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου, <https://youtu.be/X1Xc2AVd83k>.

Στη συνέχεια, οι μαθητές χωρίζονται σε 4 υποομάδες. Η κάθε υποομάδα καλείται να γράψει μια φανταστική ιστορία όπου ένα άτομο ανεβάζει προσωπικές φωτογραφίες στο διαδίκτυο. Στο τέλος κάθε ιστορίας, ο ήρωας βιώνει μια άσχημη εμπειρία ως συνέπεια της ανάρτησης των φωτογραφιών. Ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα διαβάζει την ιστορία, και ακολουθεί συζήτηση από την ολομέλεια σχετικά με τα συναισθήματα και τις σκέψεις του ήρωα.

«Αυτοαποκαλύπτομαι στο διαδίκτυο»



Ο συντονιστής συζητάει στην ολομέλεια το κουίζ με τους μύθους για το διαδίκτυο. Στη συνέχεια οι μαθητές χωρίζονται σε 4 υποομάδες και συζητούν πώς μπορούν να εφαρμόσουν όσα έμαθαν μέσα από το πρόγραμμα, στη ζωή τους. Ένας αντιπρόσωπος από κάθε υποομάδα παρουσιάζει τις προτάσεις στην ολομέλεια.

ΚΟΥΙΖ: Μύθοι και Αλήθειες σχετικά με το Διαδίκτυο

| | Μύθος | Αλήθεια |
|---|-------|---|
| 1. Το διαδίκτυο είναι ένας ασφαλής χώρος για να γνωρίσω άλλα άτομα | √ | Το διαδίκτυο δεν είναι ασφαλής χώρος για να γνωρίζουμε άλλα άτομα. Δεν μπορούμε να ξέρουμε αν η ταυτότητα του κάθε ατόμου είναι αληθινή ή όχι |
| 2. Ό,τι διαβάζουμε στο διαδίκτυο είναι αλήθεια | √ | Πρέπει πάντα να ελέγχουμε τη πηγή της πληροφορίας |
| 3. Στο διαδίκτυο είμαστε ανώνυμοι | √ | Ό,τι και αν κάνετε στο διαδίκτυο αφήνει «ηλεκτρονικά ίχνη» |
| 4. Το διαδίκτυο προστατεύει τα προσωπικά μου δεδομένα | √ | Το διαδίκτυο δεν προστατεύει απόλυτα ΠΟΤΕ τα προσωπικά μας δεδομένα |
| 5. Ό,τι δημοσιεύουμε στο διαδίκτυο μπορούμε να το διαγράψουμε όποτε θέλουμε | √ | Ό,τι δημοσιεύεται στο διαδίκτυο δεν διαγράφεται ποτέ! |
| 6. Αν δεν βάλω τη φωτογραφία μου κανείς δεν θα καταλάβει ότι είμαι εγώ | √ | Στο διαδίκτυο δεν χρειάζεται φωτογραφία για να καταλάβει κάποιος την ταυτότητα σου! |

Αναστοχασμός



Τα παιδιά δουλεύουν στην ολομέλεια και εκφράζουν σκέψεις και συναισθήματα.

6ο Βιωματικό εργαστήριο



60'



Image: <https://www.st-laurenceprimary.com>

Στόχοι του εργαστηρίου

- ✓ Εκμάθηση ορθολογικότερου τρόπου χρήσης του διαδικτύου

Ενέργειες

- ✓ Χρήση οπτικοακουστικού υλικού
- ✓ Βιωματικές ασκήσεις εμπέδωσης αυτών που μάθαμε: Συζήτηση σε κύκλο κάτι που έμαθα από τις συναντήσεις μας το οποίο με κάνει να νιώθω όμορφα και ασφαλής
- ✓ Βιωματικές ασκήσεις

Υλικά

- ✓ Πρόσβαση στο διαδίκτυο
- ✓ Χαρτί
- ✓ Μαρκαδόροι

Περιγραφή δράσεων εργαστηρίου

«Προσοχή στο διάβα σας...Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης...εμπρός»



20'

Ο συντονιστής παρουσιάζει τα παρακάτω βίντεο στους μαθητές:

<https://www.youtube.com/watch?v=pgQQfLMBZZY> (Video της Ελληνικής Αστυνομίας «Κράτησε τον έλεγχο στους λογαριασμούς σου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης! Μάθε πώς..»)

<https://www.youtube.com/watch?v=CCKyUSjfvVw> (Video της Ελληνικής Αστυνομίας «Σκέψου ότι κάποιες αναρτήσεις σου στα Social Media μπορεί να σου αναστατώσουν τη ζωή;»)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZWhtwWxFdJ4&list=UUSECtiscTH8tkxzBzX8gVcQ&index=1> (Video της Ελληνικής Αστυνομίας «Checklist για την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο»)

Στη συνέχεια, οι μαθητές συζητούν σε 4 υποομάδες, εάν έχουν λογαριασμούς στους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης, πόσο χρόνο περνούν καθημερινά στους ιστότοπους αυτούς και καταγράφουν τα συναισθήματα που νιώθουν όταν χρησιμοποιούν τις

πλατφόρμες αυτές και όταν είναι εκτός διαδικτύου. Ένας αντιπρόσωπος παρουσιάζει το υλικό κάθε υποομάδας στην ολομέλεια. Ο συντονιστής καταγράφει και οργανώνει το υλικό. Ακολουθεί συζήτηση και έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων.

«Εναλλακτική δράση»



20'

Ο συντονιστής χωρίζει την ομάδα σε 4 υποομάδες και ζητά από κάθε υποομάδα να προτείνει μια ψυχαγωγική δραστηριότητα εναλλακτική προς τη πλοήγηση στο διαδίκτυο. Όλες οι προτάσεις καταγράφονται σε ένα μεγάλο χαρτόνι. Δίπλα σε κάθε πρόταση τα παιδιά ζωγραφίζουν ένα πρόσωπο που εκφράζει κάποιο συναίσθημα.

Αναστοχασμός



20'

Τα παιδιά δουλεύουν στην ολομέλεια εκφράζοντας πως ένιωσαν κατά τη διάρκεια των παραπάνω δράσεων.

7ο Βιωματικό εργαστήριο



60'



Στόχος του εργαστηρίου

- ✓ Αναγνώριση του διαδικτυακού εκφοβισμού

Ενέργειες

- ✓ Ασκήσεις αναγνώρισης του διαδικτυακού εκφοβισμού
- ✓ Παιχνίδι ρόλων
- ✓ Βιωματικές ασκήσεις εμπέδωσης αυτών που μάθαμε: Συζήτηση σε κύκλο κάτι που έμαθα από τις συναντήσεις μας το οποίο με κάνει να νιώθω όμορφα και ασφαλής
- ✓ Αναστοχασμός

Υλικά

- ✓ Πρόσβαση στο διαδίκτυο
- ✓ Χαρτί
- ✓ Μαρκαδόροι

Περιγραφή δράσεων εργαστηρίου

«Τον βλέπω από μακριά...είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός»



20'

Ο συντονιστής παρουσιάζει το βίντεο της Ελληνικής Αστυνομίας "Cyber bullying - Συμβαίνει πίσω από μία οθόνη. Δυστυχώς περνάει και στη ζωή σου" (https://www.youtube.com/watch?v=AlmwO5zHyoA&fbclid=IwAR0GLxcpWpluCgNOAyh1l-0X3G21vNq4Pss47Nxi-vXGv6K_e1_hww5F_XU). Οι μαθητές καλούνται να συζητήσουν στην ολομέλεια τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του παιδιού που δέχεται τον εκφοβισμό. Ο συντονιστής καταγράφει τις απαντήσεις στο τρίστηλο: Σκέψεις, Συναισθήματα και Συμπεριφορά.

Στη συνέχεια οι μαθητές καλούνται να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους (Πώς νιώσατε εσείς με την ιστορία που είδατε;)

Παιχνίδι ρόλων



20'

Ο συντονιστής ζητάει από τους μαθητές να αναπαραστήσουν ένα διάλογο ανάμεσα σε τρία παιδιά, ένα θύμα, ένα θύτη και ένα παρατηρητή. Οι υπόλοιποι μαθητές χωρίζονται σε τρεις ομάδες. Η κάθε ομάδα παρατηρεί και καταγράφει τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές κάθε έναν από τους παραπάνω. Οι ρόλοι εναλλάσσονται ανάμεσα στα παιδιά.

Αναστοχασμός



20'

Τα παιδιά δουλεύουν στην ολομέλεια εκφράζοντας τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους.

Επιπλέον υλικό

[https://www.cyberkid.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/cyber-bullying-10X21CM-NEW WEB.pdf](https://www.cyberkid.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/cyber-bullying-10X21CM-NEW_WEB.pdf) (#cyberbullying όταν η ψυχολογική βία στο Διαδίκτυο απειλεί κάθε παιδί
Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος– Cyber Crime Division)

8ο Βιωματικό εργαστήριο



60'

Στόχος του εργαστηρίου

- ✓ Διαχείριση του διαδικτυακού εκφοβισμού

Ενέργειες

- ✓ Ασκήσεις διαχείρισης του διαδικτυακού εκφοβισμού
- ✓ Παιχνίδι ρόλων
- ✓ Βιωματικές ασκήσεις εμπέδωσης αυτών που μάθαμε: Συζήτηση σε κύκλο κάτι που έμαθα από τις συναντήσεις μας το οποίο με κάνει να νιώθω όμορφα και ασφαλής
- ✓ Αναστοχασμός

Υλικά

- ✓ Πρόσβαση στο διαδίκτυο
- ✓ Χαρτί
- ✓ Μαρκαδόροι

Περιγραφή δράσεων εργαστηρίου

Παιχνίδι ρόλων



20'

Ο συντονιστής ζητάει από τους μαθητές να αναπαραστήσουν (role-playing) ένα διάλογο ανάμεσα σε τρία παιδιά, ένα θύμα, ένα θύτη και ένα παρατηρητή. Οι υπόλοιποι μαθητές χωρίζονται σε τρεις ομάδες. Η κάθε ομάδα παρατηρεί και καταγράφει τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές για κάθε έναν από τους παραπάνω ρόλους. Οι ρόλοι εναλλάσσονται ανάμεσα στα παιδιά.

«Δεν φοβάμαι τον διαδικτυακό εκφοβισμό! Μαθαίνω να αντιδρώ!»



20'

Ο συντονιστής της ομάδας χωρίζει τους μαθητές σε 4 υποομάδες και παρουσιάζει τη κάρτα από την προηγούμενη δράση, στην οποία έχουν καταγραφεί τα συναισθήματα του παιδιού που δέχθηκε τον εκφοβισμό. Δίπλα σε κάθε συναίσθημα οι μαθητές προτείνουν συμπεριφορές διαχείρισης των συναισθημάτων. Για παράδειγμα λεκτική έκφραση τόσο

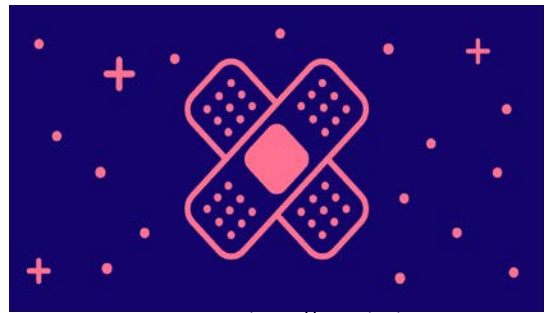


image: <https://www.bark.us>

προς τους ενήλικες (πχ. γονείς/κηδεμόνες, εκπαιδευτικούς) όσο και ως προς τα παιδιά που προέβησαν στον εκφοβισμό. Στη συνέχεια τα παιδιά ζωγραφίζουν ένα άτομο που αντιδράει στον εκφοβισμό (ο παρατηρητής που παίρνει θέση). Να συζητήσουν για τη ανάληψη δράσης του παρατηρητή. Η κάθε δράση γράφεται με διαφορετικό χρώμα.

Αναστοχασμός



20'

Τα παιδιά δουλεύουν στην ολομέλεια εκφράζοντας σκέψεις και συναισθήματα.

9ο Βιωματικό εργαστήριο



60'

Στόχος του εργαστηρίου

- ✓ Η αναγνώριση και η διαχείριση των σκέψεων και των συναισθημάτων σχετικά με την εικόνα σώματος στο διαδίκτυο

Ενέργειες

- ✓ Ασκήσεις αναγνώρισης και διαχείρισης των σκέψεων και συναισθημάτων από την προβολή «ιδανικών» εικόνων σώματος στο διαδίκτυο
- ✓ Παιχνίδι ρόλων
- ✓ Βιωματικές ασκήσεις εμπέδωσης αυτών που μάθαμε: Συζήτηση σε κύκλο κάτι που έμαθα από τις συναντήσεις μας το οποίο με κάνει να νιώθω όμορφα και ασφαλής
- ✓ Αναστοχασμός

Υλικά

- ✓ Πρόσβαση στο διαδίκτυο
- ✓ Χαρτί
- ✓ Μαρκαδόροι

Περιγραφή δράσεων εργαστηρίου

Το «ιδανικό» σώμα της φωτογραφίας.../



10'

Ο συντονιστής παρουσιάζει το video από το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου “Body Image” <https://www.youtube.com/watch?v=-ZszOU4lyg>. Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια.

Ιδανικό σώμα...απόλυτη ευτυχία..;



20'

Ο συντονιστής ζητάει από τους μαθητές να χωριστούν σε δυο υποομάδες. Στη πρώτη υποομάδα ζητείται να καταγράψουν τις σκέψεις ενός φανταστικού παιδιού το οποίο

εκτίθεται σε μια φωτογραφία ενός διάσημου ηθοποιού με «ιδανικό σώμα». Η δεύτερη υποομάδα καταγράφει αντίστοιχα τα συναισθήματα. Στη συνέχεια, ο συντονιστής παρουσιάζει το σύνολο των σκέψεων και των συναισθημάτων που αναφέρθηκαν και ζητά από την ολομέλεια να συνδέσουνε με βελάκια τις σκέψεις που οδηγούν στα αντίστοιχα συναισθήματα.

«Ο καθένας μας... μοναδικός και διαφορετικός»



10'

Οι μαθητές χωρίζονται σε δυάδες και τους ζητείται να αναπαραστήσουν ένα διάλογο ανάμεσα στις «καλές» και τις «κακές» σκέψεις ενός παιδιού που βλέπει τη φωτογραφία ενός διάσημου ηθοποιού με το «ιδανικό σώμα» από την προηγούμενη δραστηριότητα. Οι «καλές» σκέψεις ενισχύουν την αξία του σεβασμού και της αποδοχής της διαφορετικότητας ως προς το σώμα. Οι «κακές» σκέψεις στηρίζονται σε διαστρεβλωμένες ιδέες, όπως για παράδειγμα «αυτός που είναι όμορφος είναι και επιτυχημένος και ευτυχισμένος».

Αναστοχασμός



20'

Τα παιδιά δουλεύουν στην ολομέλεια και εκφράζουν σκέψεις και συναισθήματα.

Ενδεικτική βιβλιογραφία

- Craft, A. (2006). Fostering creativity with wisdom. *Cambridge Journal of Education*, 36(3), 337-350.
- Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. T. (1993). *Self-Disclosure*. Newbury Park, CA: Sage.
- Giovazolias, Th., Syngelaki, E.-M., Papastylianou, A. (2019). Effectiveness of a Teachers' Training Program in Bullying Prevention on their Core self Evaluations, Relationship with students and Work Engagement. *Journal of Classroom Interaction*, 54(2), 4-23.
- Leu, D. J., Zawilinskie, L., Casek, J., Banerjee, M., Housand, B., Liu, Y, et al. (2007). What is new about the new literacies of online reading comprehension. In L. S. Rush, A. J. Eakle, & A. Berger (Eds.) *Secondary School Literacy: What Research Reveals for Classroom Practice*. Urbana, IL: National Council of Teachers of English. http://geoc.uconn.edu/wpcontent/uploads/sites/161/2013/08/NewLiteracies_article.pdf
- Marin, L. M., & Halpern, D. F. (2011). Pedagogy for developing critical thinking in adolescents: Explicit instruction produces greatest gains, *Thinking Skills and Creativity*, 6(1), 1-13, <http://dx.doi.org/10.1016/j.tsc.2010.08.002>.
- Mesch, G. (2012). Is online trust and trust in social institutions associated with online disclosure of identifiable information online? *Computers in Human Behavior*, 28, 1471–1477.
- Ντάβου, Μ. (2006). Το δικαίωμα του παιδιού στη γνώση και η επίδραση των ΜΜΕ. Στο Μ. Λουμάκου & Μ. Μπεζέ (Επιμ.), *Το παιδί και τα δικαιώματά του* (σελ. 47-58). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Pachtman, A. B. (2012). Developing Critical Thinking for the Internet. *Research & Teaching in Developmental Education*, 29(1), 39-47.
- Papastylianou, D., & Soranidou, P. (2018). Relationship of Internet Addiction with Alexithymia, *PSYCHOLOGIA*, 23 (2), 7-19.
- Papastylianou, A. (2013). Relating on the internet, personality traits and depression. Research and implications. *European Journal of Counselling Psychology (special Issue)*. Vol 2(1) 1-99. DOI 10.5964/ejcop.v2i 1.6

- Παπαστυλιανού, Α. (2003). Συννοσηρότητα βίας και χρήσης ουσιών σε Έλληνες μαθητές. Στο Χ. Τζιόγκουρου (επιμ.), *Η Ψυχολογία σήμερα: Κυπριακή και Ευρωπαϊκή πραγματικότητα* (σσ. 195-211). Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου. Λευκωσία.
- Παπαστυλιανού, Α. (2002). Επιθετικότητα και βία στο σχολικό χώρο. Παράγοντες πρόκλησης και προτάσεις πρόληψης-παρέμβασης. Στο, Ν. Κουράκης & Ν. Κουλούρης (Επιμ.), *Αντεγκληματική Πολιτική* Τόμ. 3, (σσ. 255-289), Αθήνα-Κομοτηνή: Εκδόσεις Α. Σάκκουλα.
- Παπαστυλιανού, Α. & Πετρόπουλος, Ν. (2000). Μαθητές θύτες- θύματα: Κοινωνικο-ψυχολογική προσέγγιση. Στο Σ. Γεωργίου, Λ. Κυριακίδης & Κ. Χρίστου, (Επιμ.), *Σύγχρονη Έρευνα στις Επιστήμες της Αγωγής*. (σσ. 249-262). Λευκωσία: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Κύπρου.
- Πετρόπουλος, Ν., & Παπαστυλιανού, Α. (2001). *Μορφές επιθετικότητας βίας και Διαμαρτυρίας στο σχολικό χώρο*. Αθήνα: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Rubin, Z., & Shenker, S. (1978). Friendship, proximity, and self-disclosure. *Journal of Personality*, 46, 1-22.
- Shively, J. M. & VanFossen, P. J. (1999). Critical thinking and the internet: opportunities for the Social Studies Classroom. *Social Studies*, 90(1), 42-47.
- Subrahmanyam, K., Smahel, D., & Greenfield, P. (2006). Connecting Developmental Constructions to the Internet: Identity Presentation and Sexual Exploration in Online Teen Chat Rooms. *Developmental Psychology*, 42(3), 395-406.
- Unicef, Ελληνική Εθνική Επιτροπή. Η Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού. Έκδοση φιλική προς τα παιδιά. <https://www.unicef.gr/η-σύμβαση-για-τα-δικαιώματα-του-παιδιού-με-απλά-λόγια/a4-467-22>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Online Communication and Adolescent Well-Being: Testing the Stimulation Versus the Displacement Hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(6), 1143-1492.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, P. J. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology Behavior*, 9(5), 584-90.