



DigiAddiction

Digital advises for youth.
How to deal with digital addictions.

Methodological Guide

LenoWorks



Co-funded by
the European Union

DIGIADDICTIONS – ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	2
1.1 Σκοπός του Μεθοδολογικού Οδηγού	2
1.2 Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον Οδηγό	2
1.3 Βασικά μαθησιακά αποτελέσματα	2
2. 2	
2.1. Κατανόηση προτύπων συμπεριφοράς	2
2.2 Προσδιορισμός διαφορετικών τύπων ψηφιακού εθισμού	2
2.3 Εργαλείο αυτοαξιολόγησης	3
3. 6	
3.1 Ενίσχυση της επίγνωσης του χρόνου οθόνης	5
3.2 Στρατηγικές για ισορροπημένη χρήση τεχνολογίας	5
3.3 Ορισμός ψηφιακών ορίων	5
4. 6	
5. 11	
5.1 Εκπαίδευση των νέων σχετικά με τους κινδύνους	9
5.2 Δημιουργία υγιών ψηφιακών ρουτινών	10
5.3 Ενθάρρυνση δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης	10
6. 11	
6.1 Εντοπισμός προειδοποιητικών σημείων εθισμού	10
6.2 Υποστήριξη των νέων στη διαχείριση της χρήσης τεχνολογίας	12
6.3 Πότε και πώς να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια	13
4. 18	

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Σκοπός του Μεθοδολογικού Οδηγού

Αυτός ο οδηγός χρησιμεύει ως το πρακτικό στοιχείο του κιτ DigiAddictions, σχεδιασμένο για εργαζόμενους με νέους για να βοηθήσει τους νέους να αναγνωρίσουν, να διαχειριστούν και να αποτρέψουν τους ψηφιακούς εθισμούς. Παρέχει διαδραστικές δραστηριότητες, σενάρια πραγματικής ζωής και στρατηγικές παρέμβασης για τη δημιουργία μιας συναρπαστικής μαθησιακής εμπειρίας.

1.2 Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον Οδηγό

- Οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να είναι διαδραστικές, προσαρμόσιμες και εφαρμόσιμες σε διάφορα περιβάλλοντα (σχολεία, κέντρα νεότητας, εργαστήρια).
- Οι εργαζόμενοι με νέους ενθαρρύνονται να συντονίσουν συζητήσεις που βασίζονται σε παραδείγματα από την πραγματική ζωή και προσωπικές εμπειρίες.

1.3 Βασικά μαθησιακά αποτελέσματα

Χρησιμοποιώντας αυτόν τον οδηγό, οι εργαζόμενοι με νέους θα:

- Βοηθήστε τους νέους να αναγνωρίσουν σημάδια υπερβολικής χρήσης τεχνολογίας.
- Διδάξετε στρατηγικές για τη διατήρηση μιας υγιούς ψηφιακής ισορροπίας.
- Διευκόλυνση πρακτικών δραστηριοτήτων που προάγουν την ψηφιακή ευημερία.
- Υποστήριξη της νεολαίας στη διαχείριση και την πρόληψη των ψηφιακών εθισμών.

2. ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΘΙΣΜΩΝ

2.1. Κατανόηση προτύπων συμπεριφοράς

Οι εργαζόμενοι με νέους ξεκινούν βοηθώντας τους νέους να αναγνωρίσουν τις ψηφιακές τους συνήθειες. Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να διευκολύνουν τη συζήτηση:

- Πόσες ώρες την ημέρα αφιερώνετε στο smartphone, στα social media ή στα παιχνίδια σας;
- Πώς επηρεάζει ο χρόνος οθόνης σας τις καθημερινές σας δραστηριότητες (σπουδές, ύπνος, σχέσεις);
- Νιώθετε άγχος όταν βρίσκεστε μακριά από τη συσκευή σας;

2.2 Προσδιορισμός διαφορετικών τύπων ψηφιακού εθισμού

Εισαγάγετε τους διαφορετικούς τύπους ψηφιακών εθισμών που καλύπτονται στο Ενημερωτικό Εγχειρίδιο (Informative Manual) DigiAddictions:

- **Εθισμός στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης:** υπερβολική χρήση πλατφορμών μέσων κοινωνικής δικτύωσης, που οδηγεί σε καταναγκαστικό έλεγχο των ειδοποιήσεων, αναρτήσεων και κύλισης, συχνά επηρεάζοντας την ψυχική ευεξία και τις αλληλεπιδράσεις στην πραγματική ζωή.
- **Εξάρτηση από Smartphone:** α ισχυρή εξάρτηση από κινητές συσκευές για ψυχαγωγία, επικοινωνία και καθημερινές εργασίες, προκαλώντας ανησυχία όταν το τηλέφωνο δεν είναι διαθέσιμο.
- **Εθισμός στα Βιντεοπαιχνίδια:** ψυχαναγκαστικό παιχνίδι που παρεμβαίνει στις καθημερινές ευθύνες, την κοινωνική ζωή και τη σωματική υγεία, οδηγώντας συχνά σε στέρηση ύπνου και μειωμένη ακαδημαϊκή απόδοση.
- **Εθισμός στις Αγορές μέσω Διαδικτύου:** ανεξέλεγκτες και παρορμητικές ηλεκτρονικές αγορές που προκαλούνται από προωθήσεις, πωλήσεις ή συναισθηματικά κίνητρα, που δυνητικά οδηγούν σε οικονομικά προβλήματα.
- **Εθισμός στον Τζόγο στο Διαδίκτυο:** υπερβολικό στοίχημα σε διαδικτυακές πλατφόρμες, συμπεριλαμβανομένων των καζίνο, των αθλητικών στοιχημάτων και των loot boxes σε παιχνίδια, που συχνά οδηγεί σε οικονομική απώλεια και άγχος που σχετίζεται με τον εθισμό.
- **Εθισμός στο Streaming και την Ψυχαγωγία:** υπερβολική κατανάλωση ψηφιακού περιεχομένου (τηλεοπτικές σειρές, ταινίες, βίντεο, μουσική), που οδηγεί σε καθιστικό τρόπο ζωής, αναβλητικότητα και μειωμένη παραγωγικότητα.

Ανερχόμενες Εξαρτήσεις

- **Pubbing:** η συνήθεια της συνεχούς χρήσης τηλεφώνου σε δημόσιους χώρους, , ακόμη και κατά την κοινωνική συναναστροφή.
- **Pumping:** εθισμός στην ανταλλαγή δεδομένων προπόνησης και στατιστικών στοιχείων φυσικής κατάστασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- **Phubbing:** αγνόηση των ανθρώπων σε αλληλεπιδράσεις στην πραγματική ζωή λόγω της χρήσης του τηλεφώνου.
- **Nomophobia:** φόβος να μείνεις χωρίς κινητό τηλέφωνο ή να μην μπορείς να έχεις πρόσβαση στο διαδίκτυο.

Για πιο λεπτομερή ανάλυση, ανατρέξτε στο Ενημερωτικό Εγχειρίδιο (Informative Manual) DigiAddictions .

2.3 Εργαλείο Αυτοαξιολόγησης

Χρησιμοποιήστε ένα ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν τη χρήση της τεχνολογίας τους.

Αυτό το ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας τους και να εντοπίσουν μοτίβα που μπορεί να υποδηλώνουν υγιή χρήση, υπερβολική χρήση ή πιθανή εξάρτηση. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να απαντήσουν σε κάθε δήλωση σε κλίμακα από το 1 έως το 10, όπου:

- 1 = Δεν ισχύει καθόλου για μένα

- 10 = Απόλυτα αληθινό για μένα

Ενότητα 1: Γενική χρήση τεχνολογίας

1. Ελέγχω το τηλέφωνό μου αμέσως μετά το ξύπνημα.
2. Συχνά χάνω την αίσθηση του χρόνου όταν χρησιμοποιώ το τηλέφωνό μου ή άλλες ψηφιακές συσκευές.
3. Νιώθω ανήσυχος ή αγχωμένος όταν είμαι μακριά από το τηλέφωνό μου ή δεν μπορώ να το χρησιμοποιήσω.
4. Χρησιμοποιώ το τηλέφωνό μου κατά τη διάρκεια των γευμάτων, ακόμα και όταν είμαι με άλλα άτομα.
5. Βασίζομαι πολύ στο τηλέφωνό μου για να θυμάμαι εργασίες, ραντεβού ή σημαντικές ημερομηνίες.

Ενότητα 2: Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (Social Media)

6. Νιώθω την ανάγκη να ελέγχω τους λογαριασμούς μου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πολλές φορές την ημέρα.
7. Συγκρίνω τη ζωή μου με τους άλλους με βάση αυτά που βλέπω στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης..
8. Νιώθω απογοητευμένος ή αναστατωμένος αν οι αναρτήσεις μου δεν έχουν αρκετά likes ή σχόλια.
9. Συχνά χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να αποφύγω την πλήξη ή το άγχος.
10. Ξοδεύω περισσότερο χρόνο στα social media από ό,τι είχα αρχικά προγραμματίσει.

Ενότητα 3: Παιχνίδι και Ψυχαγωγία

11. Παίζω βιντεοπαιχνίδια ή παρακολουθώ περιεχόμενο (ταινίες, σειρές, βίντεο) για ώρες χωρίς διαλείμματα.
12. Δίνω προτεραιότητα στο gaming ή στο streaming σε σχέση με άλλες ευθύνες, όπως το να διαβάσω ή να εργαστώ.
13. Συχνά θυσιάζω τον ύπνο για να συνεχίσω να παίζω ή να παρακολουθώ περιεχόμενο.
14. Αισθάνομαι εκνευρισμένος ή αναστατωμένος όταν με διακόπτουν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ή της προβολής.
15. Χρησιμοποιώ το gaming ή το streaming ως τρόπο για να ξεφύγω από προβλήματα της πραγματικής ζωής.

Ενότητα 4: Επικοινωνία και εξάρτηση

16. Νιώθω την ανάγκη να απαντήσω άμεσα σε μηνύματα ή ειδοποιήσεις.
17. Προτιμώ να στέλνω μηνύματα ή να στέλνω μηνύματα από το να μιλάω πρόσωπο με πρόσωπο.

18. Ελέγχω συχνά το τηλέφωνό μου, ακόμη και κατά τη διάρκεια κοινωνικών αλληλεπιδράσεων ή συναντήσεων.
19. Νιώθω άγχος όταν δεν λαμβάνω άμεση απάντηση στα μηνύματά μου.
20. Διατηρώ το τηλέφωνό μου πάντα κοντά, ακόμα και κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων όπως η άσκηση ή η μελέτη.

Ενότητα 5: Επίδραση στην καθημερινή ζωή

21. Η χρήση του τηλεφώνου μου παρεμβαίνει στην ικανότητά μου να επικεντρώνομαι σε εργασίες ή μελέτες.
22. Έχω παρατηρήσει σωματική δυσφορία, όπως πόνο στον αυχένα ή καταπόνηση των ματιών, από την παρατεταμένη χρήση της συσκευής.
23. Οι σχέσεις μου με τους φίλους ή την οικογένειά μου έχουν επηρεαστεί από τη χρήση της συσκευής μου.
24. Νιώθω ένοχος ή μετανιωμένος για τον χρόνο που αφιερώνω στο τηλέφωνό μου.
25. Συχνά χρησιμοποιώ το τηλέφωνό μου ή τις ψηφιακές μου συσκευές αργά το βράδυ, κάτι που επηρεάζει την ποιότητα του ύπνου μου.

Βαθμολογία και αποτελέσματα

- **Υγιής Χρήση (25-74 βαθμοί):**
Η χρήση της τεχνολογίας σας φαίνεται ισορροπημένη. Συνεχίστε να διατηρείτε υγιείς συνήθειες και να προσέχετε τον χρόνο που διαθέτετε στην οθόνη.
- **Μέτρια Ανησυχία (75-124 βαθμοί):**
Μπορεί να εμφανίζετε σημάδια υπερβολικής χρήσης. Σκεφτείτε να εφαρμόσετε στρατηγικές για να μειώσετε τον χρόνο οθόνης και να εξισορροπήσετε τις δραστηριότητές σας.
- **Υψηλός Κίνδυνος (125-175 βαθμοί):**
Οι απαντήσεις σας υποδηλώνουν πιθανή εξάρτηση ή υπερβολική χρήση. Είναι σημαντικό να λάβετε μέτρα για τη διαχείριση της χρήσης της τεχνολογίας σας, όπως να θέσετε όρια, να κάνετε διαλείμματα ή να αναζητήσετε υποστήριξη εάν χρειάζεται.

Επόμενα Βήματα για τους συμμετέχοντες

1. Σκεφτείτε τα αποτελέσματά σας και προσδιορίστε συγκεκριμένες περιοχές όπου μπορεί να θέλετε να κάνετε αλλαγές.
2. Εξερευνήστε πόρους και στρατηγικές για τη διαχείριση της χρήσης της τεχνολογίας σας (ανατρέξτε στο Ενημερωτικό Εγχειρίδιο DigiAddictions ή σε πρακτικές δραστηριότητες).
3. Εάν χρειάζεται, συζητήστε τα αποτελέσματά σας με έναν εργαζόμενο στον τομέα της νεολαίας ή έμπιστο άτομο για να δημιουργήσετε ένα σχέδιο δράσης για βελτίωση.

Αυτή η αυτό-αξιολόγηση παρέχει μια ολοκληρωμένη επισκόπηση των τεχνολογικών συνηθειών, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να κάνουν το πρώτο βήμα προς μια πιο υγιή ψηφιακή συμπεριφορά.

3. ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΚΑΙ ΥΓΙΗ ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

3.1 Ενίσχυση του χρόνου οθόνης

Δραστηριότητα: **Tech Time Tracker**

- Οι συμμετέχοντες **παρακολουθούν τον ημερήσιο χρόνο οθόνης τους** για μία εβδομάδα χρησιμοποιώντας τον ενσωματωμένο ιχνηλάτη του τηλεφώνου τους.
- Συγκρίνετε την πραγματική χρήση με την εκτιμώμενη χρήση.
- Ομαδική συζήτηση σχετικά με το πώς ο χρόνος οθόνης επηρεάζει **τον ύπνο, τη διάθεση και την παραγωγικότητα**.

3.2 Στρατηγικές για ισορροπημένη χρήση τεχνολογίας

- **Ζώνες χωρίς Τεχνολογία** : ενθάρρυνση των νέων να δημιουργήσουν χώρους χωρίς τηλέφωνα (π.χ. υπνοδωμάτιο, τραπεζαρία).
- **Προγραμματισμένα διαλείμματα** : διδασκαλία τους να ορίζουν διαλείμματα μεταξύ του χρόνου οθόνης (π.χ. κανόνας 20 λεπτών).
- **Ενσυνειδητότητα και εναλλακτικές δραστηριότητες** : προώθηση της ανάγνωσης, του αθλητισμού και των κοινωνικών συγκεντρώσεων.

3.3 Ορισμός ψηφιακών ορίων

- Πώς να χρησιμοποιήσετε περιορισμούς εφαρμογών και εργαλεία διαχείρισης χρόνου.
- Υποστήριξη οικογένειας και συνομηλίκων για τη μείωση της εξάρτησης από την οθόνη.

4. ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΝΕΩΝ

Δραστηριότητα 1 – «Μια Μέρα Χωρίς Τεχνολογία»

Στόχος:

Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με την εξάρτηση από τα smartphones με προσομοίωση καθημερινών εργασιών χωρίς ψηφιακές συσκευές.

Οδηγίες:

1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων.
2. Δώστε σε κάθε ομάδα μια **κάρτα σεναρίου** που περιγράφει μια πραγματική κατάσταση που πρέπει να λύσει χωρίς τη χρήση smartphone ή ψηφιακών εργαλείων. Παραδείγματα σεναρίων:
 - ο Πλοήγηση σε μια συγκεκριμένη τοποθεσία χωρίς GPS.
 - ο Οργάνωση συνάντησης με φίλους χωρίς ανταλλαγή άμεσων μηνυμάτων.
 - ο Έρευνα θέματος για σχολική εργασία χωρίς το διαδίκτυο.
 - ο Σχεδιάστε ένα ταξίδι χωρίς εφαρμογές ταξιδιού.
3. Δώστε στις ομάδες **10 λεπτά** για να συζητήσουν τις λύσεις τους.
4. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις λύσεις της στη μεγαλύτερη ομάδα σε μια **παρουσίαση διάρκειας 2 λεπτών**.

Ανασκόπηση:

- Συζητήστε τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν οι συμμετέχοντες και τις δημιουργικές λύσεις που πρότειναν.
- Ρωτήστε: "Πώς ένιωσες που αποσυνδέθηκες;" και "Ποιες δεξιότητες ή πόρους χρησιμοποιήσατε για να λύσετε το πρόβλημα;"

Απαραίτητα Υλικά:

- Κάρτες σεναρίων, flip chart ή σημειωματάρια για καταγραφή ιδεών.

Κατανομή χρόνου:

- Ομαδική εργασία: 10 λεπτά
- Παρουσιάσεις: 10 λεπτά
- Συζήτηση: 10 λεπτά

Δραστηριότητα 2 – «Το Ποτάμι της Τεχνολογίας»

Στόχος:

Προβληματισμός σχετικά με την προσωπική χρήση της τεχνολογίας και ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ατομικές συνήθειες.

Οδηγίες:

1. Σημειώστε δύο γραμμές στο πάτωμα για να αντιπροσωπεύσετε το **"φάσμα χρήσης τεχνολογίας"** :
 - ο Η μία πλευρά για **υπερβολική χρήση**.
 - ο Η άλλη πλευρά για **μέτρια ή ισορροπημένη χρήση**.
2. Διαβάστε δυνατά μια σειρά **προτροπών ή ερωτήσεων**, όπως:
 - ο "Πόσο συχνά ελέγχετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κάθε μέρα;"
 - ο «Νιώθεις άγχος όταν είσαι μακριά από το τηλέφωνό σου;»
 - ο "Πόσες ώρες την ημέρα αφιερώνετε σε παιχνίδια ή το streaming;"

3. Οι συμμετέχοντες μετακινούνται στη θέση του φάσματος που αντανακλά τη συμπεριφορά τους.
4. Μετά από κάθε ερώτηση, προσκαλέστε μερικούς συμμετέχοντες να εξηγήσουν γιατί επέλεξαν τη θέση τους.

Συζήτηση:

- Πώς μπορούμε να στραφούμε προς την πλευρά της «ισορροπημένης χρήσης»;
- Ποια μικρά βήματα θα μπορούσαμε να κάνουμε για να βελτιώσουμε τις συνήθειές μας;

Υλικά που χρειάζονται:

- Ταινία ή μαρκαδόροι για να δημιουργήσετε το φάσμα στο πάτωμα.

Κατανομή χρόνου:

- Δραστηριότητα: 15 λεπτά
- Ομαδική συζήτηση: 10 λεπτά

Δραστηριότητα 3 – «Πρόκληση Αποτοξίνωσης από τα Social Media»

Στόχος:

Κατανοήστε τις συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μέσω προσωρινής αποσύνδεσης.

Οδηγίες:

1. Προκαλέστε τους συμμετέχοντες να κάνουν ένα **διάλειμμα 48 ωρών** από όλες τις πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
2. Δώστε τους ένα **πρότυπο ημερολογίου προβληματισμού** όπου μπορούν να καταγράψουν:
 - Πώς νιώθουν χωρίς τα social media (π.χ. ανήσυχoi, ανακουφισμένοι, βαριεστημένοι, ελεύθεροι).
 - Τι έκαναν αντ' αυτού κατά τη διάρκεια του συνηθισμένου χρόνου τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
 - Οποιοσδήποτε αλλαγές παρατήρησαν στη διάθεση ή την παραγωγικότητά τους.
3. Μετά τις 48 ώρες, συγκεντρώστε την ομάδα για να συζητήσουν:
 - «Ποιο ήταν το πιο δύσκολο κομμάτι της αποτοξίνωσης;»
 - «Παρατηρήσατε θετικές αλλαγές στο διάλειμμα;»
 - «Θα σκεφτόσασταν να κάνετε τακτικά διαλείμματα στο μέλλον;»

Υλικά που χρειάζονται:

- Ημερολόγια αναστοχασμού ή ένα ψηφιακό υπόδειγμα.

Κατανομή χρόνου:

- Αρχική Ενημέρωση: 10 λεπτά
- Ομαδική Συζήτηση (μετά την αποτοξίνωση): 20 λεπτά

Δραστηριότητα 4 - «Παρακολούθηση Χρόνου Τεχνολογίας»**Στόχος:**

Αυτοπαρακολούθηση του χρόνου οθόνης και ανάλυση μοτίβων για τη βελτίωση της διαχείρισης του χρόνου.

Οδηγίες:

1. **την παρακολούθηση χρόνου οθόνης** του τηλεφώνου τους ή κάνουν λήψη μιας εφαρμογής παρακολούθησης για να παρακολουθούν την καθημερινή χρήση τους για **μία εβδομάδα**.
2. Ζητήστε τους να κατηγοριοποιήσουν τη χρήση τους σε:
 - ο Μέσα κοινωνικής δικτύωσης
 - ο Μηνύματα
 - ο Ψυχαγωγία (gaming, streaming)
 - ο Παραγωγικές δραστηριότητες (εργασία, μελέτη)
3. Μετά από μία εβδομάδα, οι συμμετέχοντες υπολογίζουν:
 - ο Συνολικός χρόνος οθόνης ανά ημέρα.
 - ο Ποσοστό χρόνου που αφιερώνεται σε κάθε κατηγορία.
4. Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας παρακολούθησης, οδηγήστε μια ομαδική συζήτηση:
 - ο "Ο χρόνος οθόνης σας ευθυγραμμίζεται με τις προτεραιότητές σας;"
 - ο "Τι αλλαγές θα μπορούσατε να κάνετε για να ισορροπήσετε καλύτερα τον χρόνο σας;"

Ερωτήσεις Προβληματισμού:

- Ποια κατηγορία κατανάλωσε περισσότερο χρόνο;
- Πώς θα μπορούσατε να μειώσετε τον χρόνο που αφιερώνετε σε μη παραγωγικές δραστηριότητες;

Απαραίτητα Υλικά:

- Εφαρμογές παρακολούθησης χρόνου οθόνης, φύλλα εργασίας για ανάλυση.

Κατανομή Χρόνου:

- Εβδομαδιαία παρακολούθηση
- Επακόλουθη συζήτηση: 20 λεπτά

Δραστηριότητα 5 – «Επίλυση Προβλημάτων βάσει Σεναρίων»

Στόχος:

Διδάξτε τη λήψη αποφάσεων σε πραγματικές ψηφιακές καταστάσεις προτείνοντας πρακτικές λύσεις.

Οδηγίες:

1. Παρουσιάστε στους συμμετέχοντες σενάρια που σχετίζονται με προβληματική χρήση τεχνολογίας. Παραδείγματα:
 - ο **Σενάριο 1:** Ένας φίλος ελέγχει συνεχώς το τηλέφωνό του κατά τη διάρκεια κοινωνικών συναναστροφών, κάνοντας τους άλλους να αισθάνονται ότι τους αγνοούν.
 - ο **Σενάριο 2:** Κάποιος ξοδεύει υπερβολικά χρήματα σε διαδικτυακές αγορές, δημιουργώντας οικονομική πίεση.
 - ο **Σενάριο 3:** Ένας gamer παραμελεί τις σχολικές εργασίες για να περάσει ώρες παίζοντας.
2. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων. Αναθέστε ένα σενάριο ανά ομάδα.
3. Ομάδες προτείνουν **λύσεις** για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Ενθαρρύνετε τα να σκεφτούν:
 - ο Στρατηγικές επικοινωνίας (π.χ. συζήτηση του προβλήματος με το άτομο).
 - ο Πρακτικές παρεμβάσεις (π.χ. καθορισμός ορίων, δημιουργία υπενθυμίσεων).
 - ο Μακροπρόθεσμες στρατηγικές για την πρόληψη της υποτροπής.
4. Οι ομάδες παρουσιάζουν τις λύσεις τους στη μεγαλύτερη ομάδα σε μια **παρουσίαση 3 λεπτών**.

Συζήτηση:

- Ποιες λύσεις είναι οι πιο ρεαλιστικές;
- Πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε αυτές τις λύσεις στη ζωή μας ή στους κοινωνικούς μας κύκλους;

Απαραίτητα Υλικά:

- Εκτυπωμένες κάρτες σεναρίων, flip chart για καταιγισμό ιδεών.

Κατανομή Χρόνου:

- Ομαδικός καταιγισμός ιδεών: 15 λεπτά
- Παρουσιάσεις: 15 λεπτά
- Ομαδική συζήτηση: 10 λεπτά

5. ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΘΙΣΜΩΝ

5.1 Εκπαίδευση των νέων σχετικά με τους κινδύνους

- Διοργάνωση **εργαστηρίων ευαισθητοποίησης** σχετικά με την ψηφιακή ευημερία, σε θέματα όπως η διαχείριση του χρόνου οθόνης, ο καθορισμός ψηφιακών ορίων και η κατανόηση του αντίκτυπου της υπερβολικής χρήσης smartphone στην ψυχική και σωματική υγεία. Ο στόχος είναι η παροχή πρακτικών στρατηγικών για την προώθηση μιας πιο υγιούς και πιο σκόπιμης χρήσης της τεχνολογίας στην καθημερινή ζωή.
- Διδασκαλία **της κριτικής σκέψης** σχετικά με τον αλγοριθμικό χειρισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό περιλαμβάνει τη βοήθεια των νέων να κατανοήσουν πώς οι αλγόριθμοι των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχουν σχεδιαστεί για να τραβούν την προσοχή τους και να επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους, όπως η προώθηση εθιστικής κύλισης ή εξατομικευμένου περιεχομένου. Διδάσκοντας δεξιότητες κριτικής σκέψης, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τις τακτικές χειραγώγησης, να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις για τις διαδικτυακές τους αλληλεπιδράσεις και να ανακτούν τον έλεγχο της ψηφιακής τους κατανάλωσης.

5.2 Δημιουργία υγιών ψηφιακών συνηθειών

- Εφαρμογή **ωρών χωρίς τεχνολογία** (π.χ. πριν τον ύπνο).
- Εξάσκηση **του χρονικού αποκλεισμού για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης**.

5.3 Ενθάρρυνση δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης

- Προώθηση **του αθλητισμού, του εθελοντισμού, των τεχνών και των αλληλεπιδράσεων πρόσωπο με πρόσωπο**.

6. ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΜΕ ΝΕΟΥΣ

Ως εργαζόμενος στον τομέα της νεολαίας, διαδραματίζετε καθοριστικό ρόλο στο να βοηθήσετε τους νέους να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν τους ψηφιακούς εθισμούς. Αυτή η ενότητα σας εξοπλίζει με στρατηγικές για να αναγνωρίζετε τα προειδοποιητικά σημάδια, να παρέχετε υποστήριξη και να αναλαμβάνετε την κατάλληλη δράση όταν είναι απαραίτητη η επαγγελματική παρέμβαση. Χρησιμοποιώντας αυτά τα εργαλεία, μπορείτε να προωθήσετε υγιέστερες σχέσεις με την τεχνολογία μεταξύ των νέων με τους οποίους εργάζεστε.

6.1 Εντοπισμός προειδοποιητικών σημείων εθισμού

Το πρώτο σας βήμα είναι να είστε παρατηρητικοί και να αναγνωρίζετε τα πρώιμα σημάδια του ψηφιακού εθισμού. Αυτά τα σημάδια εμπίπτουν συχνά σε τρεις κατηγορίες:

- **Συμπεριφορικά Σημάδια:**
 - ο Οι νέοι αφιερώνουν υπερβολικό χρόνο σε συσκευές, παραμελώντας ευθύνες όπως σχολικές εργασίες ή δουλειές.
 - ο Δυσκολεύονται να σταματήσουν ή να μειώσουν τη χρήση της συσκευής τους, ακόμη και όταν αναγνωρίζουν ότι αυτό επηρεάζει αρνητικά τη ζωή τους.
 - ο Δίνοντας προτεραιότητα στις διαδικτυακές δραστηριότητες έναντι των πραγματικών αλληλεπιδράσεων με την οικογένεια και τους φίλους.
- **Σωματικά Σημάδια:**
 - ο Παράπονα για πονοκεφάλους, καταπόνηση των ματιών ή πόνο στον αυχένα και την πλάτη που προκαλούνται από τον παρατεταμένο χρόνο οθόνης.
 - ο Αξιοσημείωτες διαταραχές ύπνου, όπως το να μένετε ξύπνιοι μέχρι αργά για να χρησιμοποιήσετε συσκευές.
 - ο Έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, που οδηγεί σε καθιστική συμπεριφορά.
- **Συναισθηματικά Σημάδια:**
 - ο Αυξημένη οξυθυμία ή άγχος όταν δεν μπορούν να έχουν πρόσβαση στη συσκευή τους.
 - ο Χρήση συσκευών για να ξεφύγουν από τα συναισθήματα άγχους, μοναξιάς ή πλήξης.
 - ο Απομάκρυνση από τις σχέσεις εκτός σύνδεσης προς όφελος διαδικτυακών συνδέσεων ή δραστηριοτήτων.

Τι μπορείτε να κάνετε:

- Αναζητήστε αυτά τα σημάδια κατά τις αλληλεπιδράσεις σας με νέους ανθρώπους.
- Χρησιμοποιήστε περιστασιακές συνομιλίες για να κατανοήσετε τις συνήθειές τους και τυχόν προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας.
- Ενθαρρύνετε τα να μιλήσουν ανοιχτά για τις εμπειρίες τους χωρίς να φοβούνται την κρίση.

Δραστηριότητα Εξάσκησης: Αναγνώριση Προειδοποιητικών Σημαδιών

Τίτλος Δραστηριότητας: Άσκηση ρόλων «Εντόπισε τα Σημάδια».

Στόχος:

Βοηθήστε τους νέους εργαζόμενους να αναπτύξουν τις παρατηρητικές και διαγνωστικές τους δεξιότητες εντοπίζοντας συμπεριφορικά, σωματικά και συναισθηματικά σημάδια ψηφιακού εθισμού σε ρεαλιστικά σενάρια.

Οδηγίες:

1. **Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 3-4.** Αναθέστε σε ένα άτομο να παίξει τον «νέο» που βιώνει πιθανό ψηφιακό εθισμό, ενώ τα άλλα να παίξουν τους «εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας».
2. **Δώστε κάρτες σεναρίων** σε κάθε ομάδα. Παραδείγματα σεναρίων:
 - Ένας μαθητής που μένει ξύπνιος μέχρι αργά παίζοντας και αγωνίζεται να συγκεντρωθεί στην τάξη.
 - Ένας νεαρός που αποφεύγει τα οικογενειακά γεύματα για να κάνει κύλιση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
 - Κάποιος που παραπονιέται για πονοκεφάλους και κόπωση μετά από υπερβολικό χρόνο οθόνης.
3. Ο «νεαρός» υποδύεται τις συμπεριφορές που περιγράφονται στην κάρτα, ενώ οι «νεανικοί εργαζόμενοι» παρατηρούν και κάνουν ερωτήσεις για να αναγνωρίσουν τα προειδοποιητικά σημάδια.
4. Μετά από 5-7 λεπτά, οι ομάδες συζητούν:
 - Τι προειδοποιητικά σημάδια παρατήρησαν.
 - Πώς θα προσέγγιζαν τον νέο στην πραγματική ζωή.

Ανασκόπηση:

- Συντονίστε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τα βασικά συμπεράσματα από τα σενάρια.
- Συζητήστε ποιες συμπεριφορές ήταν εύκολο ή δύσκολο να εντοπιστούν και πώς θα χειρίζονταν παρόμοιες καταστάσεις.

Κατανομή χρόνου:

- Παιχνίδι ρόλων: 10 λεπτά
- Ομαδική συζήτηση: 10 λεπτά

Απαραίτητα Υλικά:

- Κάρτες σεναρίων με λεπτομερείς περιγραφές της συμπεριφοράς των νέων.

6.2 Υποστήριξη των νέων στη διαχείριση της χρήσης τεχνολογίας τους

Μόλις εντοπίσετε ένα νεαρό άτομο που παλεύει με την υπερβολική χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας, ο ρόλος σας είναι να τον καθοδηγήσετε προς πιο υγιεινές συνήθειες. Δείτε πώς:

• Ξεκινήστε μια συζήτηση:

Προσεγγίστε τον νεαρό με υποστηρικτικό και μη επικριτικό τρόπο. Κάντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου όπως:

- "Πώς αισθάνεστε για τον χρόνο που αφιερώνετε στο τηλέφωνό σας;"
- "Πιστεύετε ότι η χρήση της συσκευής σας επηρεάζει τον ύπνο, τις σχολικές εργασίες ή τις φιλίες σας;"

- **Ενθαρρύνετε την αυτογνωσία:**

Προτείνετε εργαλεία όπως εφαρμογές παρακολούθησης χρόνου οθόνης ή ενσωματωμένες λειτουργίες τηλεφώνου για να τους βοηθήσετε να παρακολουθούν τη χρήση τους. Εξετάστε τα δεδομένα μαζί για να προσδιορίσετε μοτίβα.

- **Εισαγάγετε εναλλακτικές λύσεις χωρίς τεχνολογία:**

Προσφέρετε ιδέες για δραστηριότητες εκτός σύνδεσης, όπως αθλήματα, έργα τέχνης, εθελοντισμός ή να περνάτε χρόνο σε εξωτερικούς χώρους. Βοηθήστε τους να ανακαλύψουν ξανά χόμπι που δεν περιλαμβάνουν οθόνες.

- **Θέστε ρεαλιστικούς στόχους:**

Βοηθήστε το νέο άτομο να θέσει μικρούς, εφικτούς στόχους, όπως:

- ο Μειώστε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κατά 15 λεπτά την ημέρα.
- ο Δημιουργία «ζωνών χωρίς τεχνολογία» κατά τη διάρκεια των γευμάτων ή πριν τον ύπνο.
- ο Αντικατάσταση 30 λεπτών χρόνου οθόνης με δραστηριότητα εκτός σύνδεσης.

- **Παρέχετε Υπευθυνότητα:**

Ενθαρρύνετε την υποστήριξη των συνομηλίκων ή της οικογένειας. Προτείνετε ομαδικές προκλήσεις, όπως η διοργάνωση μιας «βραδιάς χωρίς τεχνολογία» όπου όλοι αποσυνδέονται μαζί.

Πρακτική Δραστηριότητα: Δημιουργία Σχεδίων Δράσης

Τίτλος Δραστηριότητας: Εργαστήριο «Δημιουργία Ισορροπημένου Τεχνολογικού Σχεδίου».

Στόχος:

Εκπαίδευση εργαζομένων για νέους ώστε να καθοδηγούν τους νέους στη δημιουργία ρεαλιστικών σχεδίων δράσης για τη διαχείριση της χρήσης τεχνολογίας τους.

Οδηγίες:

1. **Εισάγετε μια μελέτη περίπτωσης:** Παρουσιάστε ένα προφίλ ενός νεαρού ατόμου με μέτρια υπερβολική χρήση τεχνολογίας. Για παράδειγμα:
 - ο «Ο Άλεξ, 16 ετών, αφιερώνει 6 ώρες καθημερινά σε παιχνίδια, συχνά παραμελώντας τις σχολικές εργασίες και παραλείποντας γεύματα».
2. **Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες** και ζητήστε τους:
 - ο Προσδιορίστε τις βασικές προκλήσεις του Alex.
 - ο Βρείτε εφικτούς στόχους για τη μείωση του χρόνου οθόνης του Alex.
 - ο Προτείνετε εναλλακτικές δραστηριότητες για να αντικαταστήσετε το υπερβολικό gaming.
3. Οι ομάδες δημιουργούν ένα **λεπτομερές σχέδιο δράσης** για τον Alex, το οποίο περιλαμβάνει:

- ο Συγκεκριμένοι στόχοι (π.χ. μείωση του παιχνιδιού σε 2 ώρες/ημέρα μέσα σε ένα μήνα).
 - ο Βήματα για την επίτευξη αυτών των στόχων (π.χ., ορίστε όρια εφαρμογών, προγραμματίστε την εργασία πριν από το παιχνίδι).
 - ο Στρατηγικές λογοδοσίας (π.χ. συμμετοχή της οικογένειας ή των συνομηλίκων στην παρακολούθηση της προόδου).
4. Κάθε ομάδα παρουσιάζει το σχέδιό της σε μια **παρουσίαση διάρκειας 5 λεπτών**.

Ανασκόπηση:

- Συζητήστε ποιες στρατηγικές ήταν πιο πρακτικές και γιατί.
- Σκεφτείτε πώς να προσαρμόσετε τα σχέδια δράσης για διαφορετικούς τύπους ψηφιακής υπερβολικής χρήσης.

Κατανομή χρόνου:

- Ομαδική εργασία: 15 λεπτά
- Παρουσιάσεις: 10 λεπτά
- Συζήτηση: 10 λεπτά

Απαραίτητα Υλικά:

- Περιγραφές μελέτης περίπτωσης.
- Φύλλα εργασίας για σχέδια δράσης

6.3 Πότε και πώς να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια

Ορισμένες φορές, μπορεί να συναντήσετε περιπτώσεις όπου ο ψηφιακός εθισμός έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, τις ακαδημαϊκές σπουδές ή τις σχέσεις ενός νέου ατόμου. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το να γνωρίζετε πότε και πώς να εμπλέξετε τους επαγγελματίες είναι απαραίτητο.

- **Σημάδια που δείχνουν ότι χρειάζεται επαγγελματική βοήθεια:**
 - ο Σοβαρό άγχος, κατάθλιψη ή εναλλαγές της διάθεσης που συνδέονται με τη χρήση της τεχνολογίας.
 - ο Μεγάλες διαταραχές στην καθημερινή ζωή, όπως η παράλειψη του σχολείου ή η αποτυχία ανταπόκρισης σε σημαντικές ευθύνες.
 - ο Κοινωνική απομόνωση ή απόσυρση από την οικογένεια και τους φίλους.
- **Βήματα που μπορείτε να κάνετε:**
 - ο **Μιλήστε με Κηδεμόνες:** Συμμετάσχετε τους γονείς ή τους κηδεμόνες του νεαρού ατόμου για να μοιραστείτε τις παρατηρήσεις σας και να συζητήσετε την ανάγκη για επαγγελματική υποστήριξη.
 - ο **Παροχή Πόρων:** Μοιραστείτε στοιχεία επικοινωνίας για συμβούλους, θεραπευτές ή ομάδες υποστήριξης που ειδικεύονται στον ψηφιακό εθισμό και την ψυχική υγεία.

- **Παρακολούθηση:** Συνεχίστε να ελέγχετε το νεαρό άτομο για να βεβαιωθείτε ότι αισθάνεται υποστήριξη και ότι λαμβάνει τη βοήθεια που χρειάζεται.
- **Πώς να προσεγγίσετε τη συνομιλία:**
 - Χρησιμοποιήστε γλώσσα με ενσυναίσθηση. Για παράδειγμα:
 - "Έχω παρατηρήσει ότι δυσκολεύεστε με [συγκεκριμένη συμπεριφορά]. Θέλω να σας βοηθήσω να λάβετε υποστήριξη για να νιώσετε καλύτερα και να το διαχειριστείτε πιο εύκολα."
 - "Υπάρχουν επαγγελματίες που ειδικεύονται στο να βοηθούν ανθρώπους με προκλήσεις όπως αυτή. Θα ήσασταν ανοιχτός στην εξερεύνηση αυτής της επιλογής;"

Πρακτική Δραστηριότητα: Κλιμάκωση σε Επαγγελματική Βοήθεια

Τίτλος Δραστηριότητας: " Το Παιχνίδι Ρόλων της Σύστασης"

Στόχος:

Εξασκηθείτε στις δύσκολες συνομιλίες με νέους και τους κηδεμόνες τους σχετικά με την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας για σοβαρό ψηφιακό εθισμό.

Οδηγίες:

1. **Εισαγάγετε ένα σενάριο:** Ένας νεαρός εμφανίζει σοβαρά σημάδια εθισμού στον ψηφιακό, όπως αποτυχία στο σχολείο λόγω παιχνιδιών ή εκδήλωση άγχους όταν είναι μακριά από το τηλέφωνό του. Παράδειγμα: "Η Σόφη, 17 ετών, περνάει 12 ώρες καθημερινά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παραλείπει το σχολείο και έχει σταματήσει να βλέπει προσωπικά τους φίλους."
2. **Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια.** Ο ένας παίζει τον «εργαζόμενο με νέους» και ο άλλος τον «γονέα της Σόφη».
3. **Παίξτε ρόλους τη συνομιλία:** Ο εργαζόμενος για νέους εξηγεί τις ανησυχίες του στον γονέα και προτείνει επαγγελματική βοήθεια. Βασικές πτυχές για την πρακτική:
 - Εκφράζοντας ενσυναίσθηση και κατανόηση.
 - Εξηγώντας ξεκάθαρα τις παρατηρούμενες συμπεριφορές και τον αντίκτυπό τους.
 - Σύσταση επαγγελματικών πόρων με υποστηρικτικό τρόπο.
4. Μετά από 5-7 λεπτά, αλλάξτε ρόλους, ώστε και οι δύο συμμετέχοντες να εξασκηθούν στο να είναι οι εργαζόμενοι με νέους.

Ανασκόπηση:

- Συζητήστε τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της συνομιλίας.
- Μοιραστείτε στρατηγικές για τη διατήρηση της ενσυναίσθησης ενώ αντιμετωπίζετε τις ανησυχίες.

Κατανομή χρόνου:

- Παιχνίδι ρόλων: 15 λεπτά (7 λεπτά ανά γύρο)
- Ομαδική συζήτηση: 10 λεπτά

Απαραίτητα Υλικά:

- Κάρτες σεναρίων με λεπτομερείς περιγραφές της κατάστασης.

4. ΑΝΑΦΟΡΕΣ

American Psychological Association. (2017). *Stress in America: Coping with Change*.

Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061.
<https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>

Griffiths, M. D. (2010). Internet addiction: A critical review. *In International handbook of internet addiction* (pp. 103-125).

Kardefelt-Winther, D. (2017). How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships, and physical activity? An evidence-focused literature review. *Innocenti Discussion Paper 2017-02*, UNICEF

Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*, 3(1), 1157281.

World Health Organization. (2019). Gaming disorder. *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics*.