



πορεία
υγείας

ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ,
ΟΛΙΣΤΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ
ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Πρόληψη της παιδικής ψηφιακής εξάρτησης

ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ
ΓΙΑ ΠΑΙΔΑΓΩΓΟΥΣ & ΓΟΝΕΙΣ

ΨΗΦΙΑ



Πρόληψη της παιδικής ψηφιακής εξάρτησης

ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ
ΓΙΑ ΠΑΙΔΑΓΩΓΟΥΣ & ΓΟΝΕΙΣ

≡ ψηφία ≡

Επιμέλεια Έκδοσης

Γεωργιάδου Ιωάννα

Ντόβρος Εμμανουήλ Ιωάννης

Έκδοση: Ιανουάριος 2026

ΠΟΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ Κοιν.Σ.Επ.

Βόλος

Η άδεια χρήσης του παρόντος έργου είναι Creative Commons 4.0



Αναφορά Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση – Διεθνές
(Attribution - Non Commercial – CC 4.0)

Επιτρέπεται η διασκευή/τροποποίηση/δημιουργία παράγωγων του παρόντος έργου
αυστηρά για μη εμπορική χρήση με την προϋπόθεση αναφοράς στους δημιουργούς του
παρόντος έργου (BY-NC).

*Οι ψηφιακές οθόνες έχουν φωνή,
εμείς διαλέγουμε αν την ακούμε.*



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



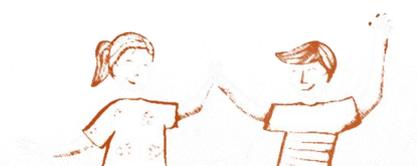
Ευχαριστίες	7
Εισαγωγή_ Ψηφιακή συνδεσιμότητα, μια νέα πραγματικότητα	9
Βασικές έννοιες_ Συνήθεια, χρήση ή ψηφιακή εξάρτηση;	18
Βασικές αρχές_ Σύνδεση με τις δυνάμεις μας για πρόληψη και θεραπεία	25
Δραστηριότητα 1_ Μόνο κακό ή και καλό και κακό;	33
Δραστηριότητα 2_ Σωματικές επιπτώσεις της κατάχρησης ψηφιακών οθονών	42
Δραστηριότητα 3_ Ψυχοσωματικές επιπτώσεις της κατάχρησης ψηφιακών οθονών	54
Δραστηριότητα 4_ Ξεκλέβοντας το χρόνο	62
Δραστηριότητα 5_ Οι πολλές και διαφορετικές αισθήσεις μου	72
Δραστηριότητα 6_ Αν οι οθόνες είχαν φωνή	81
Δραστηριότητα 7_ Ο δικός μου πίνακας ψηφιακής ισορροπίας	90
Δραστηριότητα 8_ Η ανθεκτικότητά μου μέσα στο χρόνο	98
Δραστηριότητα 9_ Ένας χάρτης μυστικών δυνάμεων	108
Ενθετο_ Για τους γονείς	116
Βιβλιογραφία_ Ενδεικτικά	124





Το εγχειρίδιο που κρατάς στα χέρια σου αποτελεί προϊόν της δράσης «ψηφιακή Απελευθέρωση - ψηφίΑ» που υλοποιήθηκε από την Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση Συλλογικής και Κοινωνικής Ωφέλειας ΠΟΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ.

Η δράση υλοποιήθηκε με την υποστήριξη από το Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη και Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου στο πλαίσιο του προγράμματος «Σημεία Στήριξης», που συγχρηματοδοτείται από το Κοινωφελές Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση, το ΤΙΜΑ Κοινωφελές Ίδρυμα, το Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη & Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου, το Ίδρυμα Α. Γ. Λεβέντη, το Κοινωφελές Ίδρυμα Αθανάσιος Κ. Λασκαρίδης, το Costas M. Lemos Foundation, το The Hellenic Initiative Canada, το Ίδρυμα Αθηνάς Ι. Μαρτίνου, το Helidoni Foundation, και το Ίδρυμα Μποδοσάκη.



8



Εισαγωγή



Ψηφιακή συνδεσιμότητα

_____ μια νέα πραγματικότητα



- Οι οθόνες μάς βοηθούν να επικοινωνούμε και να μαθαίνουμε καινούρια πράγματα.
- Η πολλή χρήση των οθονών μπορεί να κουράζει το σώμα και το μυαλό μας.
- Τα παιδιά δυσκολεύονται περισσότερο να βάζουν όρια στη χρήση των οθονών.
- Η πανδημία αύξησε τον χρόνο που περνούσαμε μπροστά σε μια οθόνη.
- Η καλή σχέση με τις οθόνες χρειάζεται μέτρο και ισορροπία.
- Το πρόγραμμα «ψηφίA» βοηθά τα παιδιά να χρησιμοποιούν τις οθόνες με ασφάλεια.



Τι θα διαβάσω

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Ψηφιακή συνδεσιμότητα: τι, πώς, γιατί

Παιδιά, έφηβοι/ες και ψηφιακή ζωή



Ο κίνδυνος

Η επίδραση του covid-19

Η ανάγκη για παρέμβαση

Γιατί ψηφίA

Πώς έγινε εφικτό

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Γιατί τα παιδιά και οι έφηβοι θεωρούνται πιο ευάλωτοι στην υπερβολική ψηφιακή ενασχόληση σε σχέση με τους ενήλικες;

11



Πώς επηρέασε η περίοδος της πανδημίας COVID-19 τη σχέση των παιδιών με τις ψηφιακές οθόνες και τι από αυτό παραμένει μέχρι σήμερα;

Τι σημαίνει για την ψυχική και κοινωνική ανάπτυξη ενός παιδιού να βρίσκεται σε κατάσταση μόνιμης ψηφιακής συνδεσιμότητας;

Με ποιους τρόπους η διαδικτυακή ζωή μπορεί να μοιάζει πιο «ελκυστική» από την καθημερινή εκτός οθόνης εμπειρία;



Ψηφιακή συνδεσιμότητα: τι, πώς, γιατί

Η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο, τις συσκευές και τις εφαρμογές τεχνολογίας πληροφορίας μπορεί να συμβάλλει στη ρύθμιση του καθημερινού στρες και στη δημιουργία αίσθησης ευφορίας, αλλά ταυτόχρονα θέτει τα άτομα σε κίνδυνο ανάπτυξης δυσλειτουργικών ή ακόμη και εξαρτητικών συμπεριφορών, με ευρείες επιπτώσεις στην ψυχοκοινωνική και σωματική ευεξία. Στο σύγχρονο κοινωνικό πλαίσιο, η συνεχής ψηφιακή συνδεσιμότητα έχει καταστεί βασικό χαρακτηριστικό της καθημερινότητας, καθώς εκτιμάται ότι περίπου το 77% του παγκόσμιου πληθυσμού διαθέτει πλέον κινητό τηλέφωνο. Σε αυτό το περιβάλλον, συγκεντρωτικές διεθνείς εκτιμήσεις αναφέρουν 26,99% για εθισμό στο smartphone, 17,42% για εθισμό στα κοινωνικά μέσα, 14,22% για εθισμό στο διαδίκτυο και 6,04% για εθισμό στα ψηφιακά παιχνίδια (Meng et al., 2022).

12

Τα δεδομένα της Eurostat δείχνουν ότι στην Ευρωπαϊκή Ένωση πάνω από το 95% των εφήβων ηλικίας 16–19 ετών χρησιμοποιούν καθημερινά το διαδίκτυο, ενώ στην Ελλάδα τα ποσοστά αυτά είναι αντίστοιχα υψηλά και αυξημένα μετά το 2020 (Eurostat, 2023). Παράλληλα, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή καταγράφει για την Ελλάδα υψηλά ποσοστά παιδιών και εφήβων που περνούν πάνω από δύο ώρες ημερησίως σε οθόνες ήδη από την ηλικία των 11 ετών (European Commission – Knowledge4Policy). Ειδικότερα για την παιδική ηλικία (9–12 ετών), έρευνα πεδίου στην Ελλάδα δείχνει

Διεθνώς, ο εθισμός στη χρήση smartphone ξεπερνά το 26%.

Στην Ελλάδα, παιδιά από την ηλικία των 11 ετών χρησιμοποιούν ψηφιακές οθόνες για περισσότερες από δυο ώρες ημερησίως.



ότι το 76,6% των παιδιών διαθέτει δική του συσκευή με πρόσβαση στο διαδίκτυο (ΚΜΟΡ, 2025). Στην ίδια ηλικιακή ομάδα, το 58,6% των παιδιών χρησιμοποιεί κοινωνικά μέσα καθημερινά, γεγονός που καταδεικνύει ότι η ψηφιακή ενασχόληση ξεκινά ήδη από την προεφηβική ηλικία και καθιστά αναγκαία την έγκαιρη πρόληψη (ΚΜΟΡ, 2025).

Παιδιά και έφηβοι/ες και ψηφιακή ζωή

Ο κίνδυνος

Με βάση τα παραπάνω, οι ερευνητές είναι πεπεισμένοι ότι τα παιδιά και οι έφηβοι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εκτεταμένης χρήσης της τεχνολογίας, καθώς δεν έχουν ακόμη αναπτύξει πλήρως αυτοεπίγνωση και αυτοέλεγχο. Πράγματι, έχει καταγραφεί αυξητική τάση της ψηφιακής εξάρτησης τις τελευταίες δύο δεκαετίες, η οποία επιδεινώθηκε δραματικά κατά την πανδημία COVID-19. Στην Ευρωπαϊκή Περιφέρεια του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), τα δεδομένα δείχνουν αύξηση της προβληματικής χρήσης κοινωνικών μέσων στους εφήβους από 7% το 2018 σε 11% το 2022, με υψηλότερα ποσοστά στα κορίτσια, ενώ περίπου 12% των εφήβων στην ίδια περιοχή βρίσκονται σε κίνδυνο προβληματικού gaming (WHO/Europe, 2024).

Παράλληλα, η διαδικτυακή και η εκτός διαδικτύου ζωή των παιδιών και των εφήβων είναι συχνά εμφανώς ασύμβατες, με την πρώτη να χαρακτηρίζεται από λάμψη και εκτεταμένα δίκτυα «φίλων» ή ακολούθων στα κοινωνικά μέσα και τη δεύτερη να βιώνεται μέσα σε οικονομική και κοινωνική πίεση, φοβίες ή ακόμη και μοναξιά. Τα κοινωνικά μέσα και άλλες διαδραστικές εφαρμογές του διαδικτύου, καθώς και οι συσκευές οθόνης, διευκολύνουν τα παιδιά και τους



εφήβους να «κρύβονται» από ευθύνες της καθημερινής ζωής, ενώ η τεχνητή νοημοσύνη προσωποποιεί το περιεχόμενο με το οποίο αλληλεπιδρούν οι χρήστες. Ένα μεγάλο ποσοστό εφήβων αναφέρει συνεχή online επαφή με φίλους και άλλους, περίπου 36% συνολικά, γεγονός που επιβεβαιώνει τη μετατόπιση της κοινωνικής ζωής σε καθεστώς μόνιμης ψηφιακής συνδεσιμότητας (HBSC/WHO, 2024). Ωστόσο, αυτή η εμπειρία, όσο ανταποδοτική κι αν είναι, βαθιάει την απόσταση μεταξύ των ανθρώπων και απομακρύνει τα παιδιά και τους εφήβους από ένα σταθερό σύστημα αξιών που θα μπορούσε να προάγει την ιδιότητα του πολίτη και την υπαρξιακή αναζήτηση μιας ζωής με νόημα.

Η επίδραση του covid-19

14

Η κατάσταση αυτή εντάθηκε σημαντικά κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19, όταν η ανάγκη κοινωνικής αποστασιοποίησης και οι καραντίνες οδήγησαν σε υπερβολική στροφή προς την τεχνολογία και τους διαδικτυακούς πόρους για μελέτη, εργασία, αγορές, επικοινωνία και κοινωνικοποίηση, με τα παιδιά και τους εφήβους να επηρεάζονται σε ιδιαίτερα μεγάλο βαθμό. Η χωρική αποστασιοποίηση, ως μέτρο πρόληψης της εξάπλωσης της νόσου, ενίσχυσε τη χρήση ψηφιακών συσκευών ώστε να «μένουμε κοντά από απόσταση» και περιόρισε την κοινωνική κινητικότητα σε χώρους όπως κινηματογράφοι, θέατρα, μουσεία και αθλητικά κέντρα. Ως αποτέλεσμα, κατά την πανδημία, η συνολική επικράτηση του εθισμού στο διαδίκτυο ανήλθε σε 36,7% στον γενικό πληθυσμό (Meng et al., 2022).



Σε αυτό το πλαίσιο, η ψηφιακή εξάρτηση έχει αναδειχθεί σε επείγον ζήτημα δημόσιας υγείας παγκόσμιου ενδιαφέροντος και έχουν ήδη αναπτυχθεί παρεμβατικά προγράμματα για την αντιμετώπισή της. Ήδη από το 2012, η μελέτη EU NET ADB έδειξε ότι το διαδίκτυο κατείχε κεντρική θέση στην καθημερινότητα των εφήβων, με το 64% online σχεδόν καθημερινά και το 13,9% σε κατάσταση προβληματικής χρήσης ή κινδύνου, συμπεριλαμβανομένης της Ελλάδας (Tsitsika et al., 2014). Η διαδικτυακή επικοινωνία αναδείχθηκε ως η δημοφιλέστερη δραστηριότητα, με τα κοινωνικά δίκτυα να χρησιμοποιούνται τουλάχιστον εβδομαδιαία από το 85% των εφήβων. Η δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου και των συσκευών οθόνης προκαλεί σοβαρά προβλήματα στην προσωπική ανάπτυξη, την οικογενειακή ζωή, την ακαδημαϊκή πορεία και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Ο έλεγχος της χρήσης του διαδικτύου και των συσκευών οθόνης, καθώς και η ενίσχυση εναλλακτικών δραστηριοτήτων και καθημερινών ρουτινών που περιορίζουν τις αρνητικές συνέπειες της υπερβολικής ψηφιακής ενασχόλησης, αποτελεί κρίσιμο στόχο για όσους εμπλέκονται άμεσα στην αγωγή και τη φρονίδα των παιδιών σχολικής ηλικίας. Στο πλαίσιο αυτό, το επιμορφωτικό εγχειρίδιο με τίτλο «ψηφία – ψηφιακή Απελευθέρωση», που κρατάς στα χέρια σου, επιχειρεί να σε εφοδιάσει με τρόπους διαχείρισης της υψηλής τάσης των προεφήβων να ασχολούνται με τις ψηφιακές οθόνες και τεχνικές πρόληψης της ψηφιακής εξάρτησης.



Ο τίτλος «ψηφία» παραπέμπει στη συνειδητή και σταδιακή απελευθέρωση των παιδιών από τις δυσλειτουργικές όψεις της ψηφιακής χρήσης, χωρίς δαιμονοποίηση της τεχνολογίας, αλλά με έμφαση στην ανάπτυξη υγιών ορίων, δεξιοτήτων αυτορρύθμισης και ισορροπημένων στάσεων. Παρότι η χρησιμότητα της τεχνολογίας στην εκπαίδευση και την καθημερινή ζωή είναι αδιαμφισβήτητη, αναδεικνύεται η ανάγκη παροχής πρακτικών εργαλείων και παιδαγωγικών κατευθύνσεων για την ασφαλή και αναπτυξιακά κατάλληλη χρήση της στην προεφηβική ηλικία.

16

Παράλληλα, το επιμορφωτικό εγχειρίδιο υπογραμμίζει τη σημασία της οικοδόμησης «γεφυρών» που επιτρέπουν στα παιδιά να επανασυνδεθούν με την εκτός οθόνης εμπειρία, το παιχνίδι, τη σωματική δραστηριότητα, τη δημιουργικότητα και τις άμεσες κοινωνικές σχέσεις. Οι παιδαγωγοί και οι γονείς, ως τα βασικά πρόσωπα αναφοράς στη ζωή των παιδιών αυτής της ηλικιακής ομάδας, διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαδικασία αυτή. Το παρόν επιμορφωτικό εγχειρίδιο, μέσα από θεωρητικό, πρακτικό και βιωματικό περιεχόμενο, φιλοδοξεί να σε εξοπλίσει με γνώσεις, εργαλεία και διαδικασίες αναστοχασμού που θα υποστηρίξουν μια πιο υγιή, ισορροπημένη και συνειδητή σχέση των παιδιών 9–12 ετών με τις ψηφιακές συσκευές και το διαδίκτυο.

Οι προτεινόμενες δραστηριότητες μπορούν να εφαρμοστούν είτε στο σύνολό τους είτε αυτόνομα, σύμφωνα με τις προτιμήσεις του/της εκπαιδευτικού και τις ανάγκες της τάξης, στο πλαίσιο του μαθήματος ανάπτυξης δεξιοτήτων ή ως δράση αγωγής υγείας. Κάθε ενότητα ξεκινά με μια σύνοψη σε απλή γλώσσα, ώστε το περιεχόμενο να είναι κατανοητό αν πέσει στα χέρια των παιδιών. Στο τέλος παρατίθεται μάλιστα ένα ένθετο που απευθύνεται σε γονείς.



Το επιμορφωτικό εγχειρίδιο «ψηφία» συντάχθηκε, βιβλιοδετήθηκε και δημοσιεύτηκε από την Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση Συλλογικής και Κοινωνικής Ωφέλειας ΠΟΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ (ΠΟΡΕΙΑ ΥΕΙΑΣ Κοιν.Σ.Επ.) ως μέρος της δράσης «ψηφία – Ψηφιακή Απελευθέρωση». Η δράση πραγματοποιήθηκε από τον Οκτώβριο 2025 έως και το Μάιο 2026 στην Περιφερειακή Ενότητα Μαγνησίας, και συμπεριέλαβε:

- βιωματικά εργαστήρια ανάπτυξης δεξιοτήτων αυτοφροντίδας και ασφαλούς χρήσης ψηφιακών οθονών που πραγματοποιήθηκαν στο 1ο Δημοτικό Σχολείο Αρτέμιδας - Άνω Λεωνίων, στο 12ο Δημοτικό Σχολείο Βόλου και στο 2ο Δημοτικό Σχολείο Βόλου με τη συμμετοχή 98 μαθητών και μαθητριών Δ', Ε' και Στ' τάξεων, και εκπαιδευτικών των σχολείων,
- σεμινάρια εμπύχωσης για παιδαγωγούς της Π.Δ.Π.Ε. Μαγνησίας,
- παραγωγή επιμορφωτικού υλικού για παιδαγωγούς και γονείς, όπως το επιμορφωτικό εγχειρίδιο που διαβάζεις τώρα
- και διάχυση ωφελειών στο σχολείο και την κοινότητα.

Πώς έγινε εφικτό

Η δράση υλοποιήθηκε με την υποστήριξη από το Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη και Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου στο πλαίσιο του προγράμματος «Σημεία Στήριξης» που συγχρηματοδοτούν δέκα (10) κοινωφελείς οργανισμοί. Δε θα μπορούσε όμως να έχει ολοκληρωθεί χωρίς την εμπιστοσύνη των εκπαιδευτικών και Διευθύνσεων των σχολικών μονάδων που συμμετείχαν και δίχως την ενεργή εμπλοκή μαθητών και μαθητριών που διατηρούνται ανώνυμοι/ες. Τους/Τις συναντήσαμε με όνομα και με χαμόγελο και τους/τις ευχαριστούμε ολοψυχα.



Βασικές έννοιες



_____ Συνήθεια, χρήση

_____ ή ψηφιακή εξάρτηση;



- Η πολλή χρήση του κινητού μπορεί να δυσκολεύει το μυαλό και τα συναισθήματά μας.
- Το άγχος και η στεναχώρια μπορούν να μας σπρώχνουν να μένουμε περισσότερη ώρα στις οθόνες.
- Η χρήση της οθόνης γίνεται πρόβλημα όταν μας εμποδίζει από το παιχνίδι, τον ύπνο και το σχολείο.
- Η ψηφιακή εξάρτηση δεν είναι μύθος αλλά μια δυσκολία που κάποιοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν.
- Οι μεγάλοι μπορούν να προλαμβάνουν τα προβλήματα με συζήτηση, όρια και φροντίδα.
- Τα παιδιά μπορούν να μάθουν να χρησιμοποιούν τις οθόνες με μέτρο και ισορροπία.



Τι θα διαβάσω

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Το ελληνικό πλαίσιο και η ανάγκη πρόληψης

Ψηφιακή εξάρτηση: μύθος ή πραγματικότητα;

Άλλο χρήση και άλλο εξάρτηση
Ψηφιακή εξάρτηση:
υπάρχει τελικά;
Ψηφιακή εξάρτηση
στην παιδική και εφηβική ηλικία

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Τι ρόλο παίζουν το άγχος, η πίεση ή η ανάγκη για ανακούφιση στη σχέση των παιδιών με τις ψηφιακές συσκευές;

20

Μήπως είναι υπερβολικό το να μιλάμε για εξάρτηση στην παιδική και εφηβική ηλικία;

Ποιο είναι το όριο που διακρίνει τη χρήση από την κατάχρηση, τον εθισμό και την εξάρτηση;

Η ψηφιακή εξάρτηση, θεραπεύεται ή επίσης προλαμβάνεται και πώς;



Το ελληνικό πλαίσιο και η ανάγκη πρόληψης

Στο ελληνικό πλαίσιο, διαθέσιμα ευρωπαϊκά δεδομένα δείχνουν ότι συμπτώματα άγχους και ψυχολογικής επιβάρυνσης που συνδέονται με τη συνεχή ψηφιακή διαθεσιμότητα εμφανίζονται ήδη από την προεφηβική ηλικία, ιδίως όταν η χρήση κοινωνικών δικτύων και ψηφιακών μέσων πραγματοποιείται χωρίς σαφή όρια και επαρκή καθοδήγηση από ενήλικες. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, μέσω της πλατφόρμας Knowledge4Policy, επισημαίνει ότι η έλλειψη πλαισίου και υποστηρικτικής εποπτείας αυξάνει την ευαλωτότητα των παιδιών σε προβληματικές μορφές ψηφιακής χρήσης (European Commission – Knowledge4Policy, 2023).

Υπό αυτό το πρίσμα, η πρόληψη της προβληματικής ψηφιακής χρήσης δεν μπορεί να περιοριστεί σε απαγορεύσεις ή τεχνικούς ελέγχους, αλλά απαιτεί μια ολιστική και αναπτυξιακά ευαίσθητη προσέγγιση.

Ερευνες υποδεικνύουν ότι ο συνδυασμός σωματικής ενεργοποίησης, ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων και καλλιέργειας συναισθηματικής επίγνωσης λειτουργεί προστατευτικά και προσφέρει ουσιαστικές εναλλακτικές απέναντι στη φυγή και τη διέγερση που υπόσχεται η υπερβολική χρήση των ψηφιακών συσκευών.

Χρειάζεται να απαγορεύουμε στα παιδιά το να χρησιμοποιούν πολλές ώρες τις ψηφιακές οθόνες!

21

Αν αρκούσαν οι απαγορεύσεις, τα πράγματα θα ήταν απλά! Η φυγή και η διέγερση που χαρίζουν οι ψηφιακές οθόνες δεν αντιμετωπίζονται απλά με «Μη» και «Όχι»!



Προγράμματα που ενσωματώνουν κίνηση, συνεργατικές δραστηριότητες και συναισθηματική εκπαίδευση έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά στη μείωση του κινδύνου προβληματικής ψηφιακής χρήσης σε παιδιά σχολικής ηλικίας, ενισχύοντας παράλληλα την ψυχική ευεξία και την κοινωνική ένταξη (WHO, 2021).

Ψηφιακή εξάρτηση: μύθος ή πραγματικότητα;

Άλλο χρήση και άλλο εξάρτηση

22

Στη σχετική βιβλιογραφία, ορισμένα μοντέλα για την ερμηνεία της εξάρτησης έχουν δώσει έμφαση στον βιολογικό παράγοντα και αποδίδουν την εξάρτηση σε γενετική προδιάθεση ή νευροβιολογικές δυσλειτουργίες (βιολογικά ή ιατρικά μοντέλα). Άλλα έχουν εστιάσει στις δυσλειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης και υποστηρίζουν ότι η επεξεργασία και επίλυση υποκείμενων ψυχολογικών συγκρούσεων μπορεί να μειώσει την εξαρτητική συμπεριφορά (ψυχοδυναμικό μοντέλο). Παράλληλα, υπάρχουν προσεγγίσεις που συνδέουν την εξάρτηση με έλλειψη νοήματος ζωής (υπαρξιακό ή πνευματικό μοντέλο), καθώς και μοντέλα που τονίζουν τον ρόλο της ανεπαρκούς εκπαίδευσης σε δεξιότητες ζωής, της πίεσης από συνομηλίκους και της μάθησης μέσω παρατήρησης (περιβαλλοντικό μοντέλο).

Παραδοσιακά, ο όρος «εξάρτηση» χρησιμοποιούνταν για να περιγράψει την υπερβολική χρήση ψυχοτρόπων ουσιών, όπως το αλκοόλ και τα ναρκωτικά. Ωστόσο, τις τελευταίες δεκαετίες, η επιστημονική κοινότητα έχει επεκτείνει τον όρο ώστε να περιλαμβάνει και συμπεριφορικές μορφές εξάρτησης, όπως η υπερβολική ενασχόληση με την εργασία, τον τζόγο, τη σεξουαλική δραστηριότητα



και, πιο πρόσφατα, τις ψηφιακές συσκευές και τις οθόνες. Στο ίδιο πνεύμα, σύγχρονες μετα-αναλύσεις καταδεικνύουν αυξημένα ποσοστά προβληματικής ψηφιακής χρήσης σε παιδιά και εφήβους, επισημαίνοντας ότι ο κίνδυνος αυτός αυξάνεται όσο μειώνεται η ηλικία πρώτης επαφής με τις οθόνες (WHO, 2022).

Στο επιμορφωτικό εγχειρίδιο που διαβάζεις τώρα, η οπτική που υιοθετείται είναι πολυδιάστατη και συστημική. Η εξάρτηση δεν προσεγγίζεται ως ατομικό «ελάττωμα» ή αποτυχία αυτοελέγχου, αλλά ως αποτέλεσμα της δυναμικής αλληλεπίδρασης ενός παιδιού που βρίσκεται υπό ψυχοκοινωνική πίεση, ενός περιβάλλοντος που παράγει στρες και μιας συνήθειας που λειτουργεί ως μέσο ανακούφισης ή πηγής ευχαρίστησης. Η χρήση ψηφιακών συσκευών, ψηφιακών παιχνιδιών, κοινωνικών δικτύων και του διαδικτύου αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα μιας τέτοιας συνήθειας, γεγονός που καθιστά αναγκαία μια σφαιρική και αναπτυξιακά ευαίσθητη προσέγγιση στο ζήτημα.

Εξάρτηση από το διαδίκτυο: υπάρχει τελικά;

Η «εξάρτηση από το διαδίκτυο» δεν αποτελεί ακόμη επίσημη ψυχιατρική διάγνωση με σαφή διαγνωστικά κριτήρια, αλλά έναν όρο υπό επιστημονική διαμόρφωση, ο οποίος χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα σύνολο προβληματικών συμπεριφορών που σχετίζονται με την υπερβολική και ανεξέλεγκτη χρήση ψηφιακών μέσων.



Μέχρι σήμερα, η Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία έχει συμπεριλάβει στο DSM-5 (Section III) τη διαταραχή «Internet Gaming Disorder – IGD» (2013), δηλαδή τη «Διαταραχή από το Διαδικτυακό Παιχνίδι», αναγνωρίζοντάς την ως πεδίο που χρήζει περαιτέρω έρευνας, ενώ ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προχώρησε ένα βήμα παραπέρα εντάσσοντας τη «Διαταραχή Gaming» στο ICD-11 το 2018, αναγνωρίζοντάς την ως διακριτή διαταραχή συμπεριφοράς (WHO, 2019).

Η εξέλιξη αυτή σηματοδοτεί μια ευρύτερη επιστημονική μετατόπιση προς την αναγνώριση των συμπεριφορικών εξαρτήσεων ως σημαντικού ζητήματος δημόσιας υγείας. Το σημαντικό είναι πως είτε υπάρχει η επίσημη ορολογία είτε είναι ακόμη υπό διαμόρφωση, οι δυσλειτουργικές συμπεριφορές που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου, των κοινωνικών μέσων και των ψηφιακών οθονών, είναι μια καθημερινή πραγματικότητα για τα παιδιά και τους εφήβους στο σχολείο και στο σπίτι.

24

Ψηφιακή εξάρτηση στην παιδική και εφηβική ηλικία

Η προβληματική χρήση ψηφιακών οθονών συχνά συνοδεύεται από δυσκολίες συγκέντρωσης, διαταραχές ύπνου, ευερεθιστότητα και μειωμένη συμμετοχή σε μη ψηφιακές δραστηριότητες, στοιχεία που έχουν τεκμηριωθεί ιδιαίτερα στην παιδική και εφηβική ηλικία (WHO, 2022).

Ένα χαρακτηριστικό φαινόμενο που συνδέεται στενά με την ψηφιακή εξάρτηση είναι η «φοβία απώλειας» (fear of missing out – FOMO), η οποία εκδηλώνεται ως έντονο άγχος ότι το άτομο χάνει σημαντικές πληροφορίες, κοινωνικές εμπειρίες ή αλληλεπιδράσεις όταν δεν είναι συνδεδεμένο. Στα παιδιά και τους εφήβους, το FOMO συχνά μεταφράζεται σε παρορμητική ανάγκη συνεχούς ελέγχου ειδοποιήσεων, άμεσης ανταπόκρισης σε μηνύματα και παρατεταμένης παραμονής στο διαδίκτυο, ακόμη και όταν αυτό συγκρούεται με τις ανάγκες για



ξεκούραση, μάθηση ή πρόσωπο με πρόσωπο κοινωνική επαφή (WHO, 2024). Η συμπεριφορά αυτή έχει συσχετιστεί με αυξημένα επίπεδα άγχους, χαμηλότερη συναισθηματική ευεξία και μειωμένη ικανότητα αυτορρύθμισης.

Στο πλαίσιο αυτό, η ψηφιακή εξάρτηση περιγράφεται ως η καταναγκαστική ανάγκη χρήσης ψηφιακών συσκευών και υπηρεσιών – όπως κινητά τηλέφωνα, κοινωνικά δίκτυα, διαδικτυακά παιχνίδια και πλατφόρμες συνεχούς συνδεσιμότητας – σε βαθμό που παρεμβαίνει στην καθημερινή λειτουργικότητα του παιδιού και το εμποδίζει να ανταποκριθεί σε βασικές αναπτυξιακές, σχολικές και κοινωνικές δραστηριότητες.





Βασικές αρχές



_____ Σύνδεση με τις δυνάμεις μας

_____ για πρόληψη και θεραπεία



- Η συμπεριφορά ενός παιδιού δείχνει τη σχέση του με τους γύρω του.
- Η συνεχής κριτική μειώνει την αυτοπεποίθηση του παιδιού.
- Οι θετικές προσδοκίες αυξάνουν την πίστη του παιδιού στον εαυτό του.
- Οι ενήλικες ενισχύουν την ανθεκτικότητα όταν δείχνουν εμπιστοσύνη.
- Όταν ένα παιδί παρατηρεί τις δυνάμεις και τα θετικά του σημεία, βλέπει τον εαυτό του ικανό.



Τι θα διαβάσω

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Τι είναι η συστημική προσέγγιση

Παιδιά, έφηβοι/ες και οι δυνάμεις τους



Γιατί δε βοηθά
να εστιάζω στα ελλείμματα

Πώς βοηθά
να εστιάζω στις δυνάμεις

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

28

Τι αλλάζει αν δούμε τη συμπεριφορά ενός παιδιού ως μέρος αλληλεπιδράσεων και όχι ως ατομικό πρόβλημα;

Πώς η εστίαση στις αδυναμίες τελικά αποδυναμώνει τα παιδιά αντί να τα βοηθά;

Ποια αλλαγή στη συμπεριφορά μας θα έκανε τα παιδιά μας να πιστεύουν ότι τα θεωρούμε ισχυρά και τα εμπιστευόμαστε;

Πώς μπορούν το σχολείο και η οικογένεια να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα και την αυτορρύθμιση των παιδιών στην ψηφιακή εποχή;



Τι είναι η συστημική προσέγγιση

Η συστημική προσέγγιση έχει εφαρμοστεί εκτενώς στην ψυχοθεραπεία, στο coaching, τη συμβουλευτική και την εκπαίδευση, και κατά μία προσέγγιση βασίζεται στο επιστημολογικό παράδειγμα του κονστρουκτιβισμού. Σύμφωνα με τον κονστρουκτιβισμό, η γνώση και η πραγματικότητα δεν θεωρούνται αντικειμενικά και αμετάβλητα δεδομένα, αλλά κατασκευάζονται μέσα από τη σχέση του παρατηρητή με το παρατηρούμενο σύστημα.

Στο πλαίσιο αυτό, η ανθρώπινη συμπεριφορά νοείται ως προϊόν αλληλεπίδρασης μεταξύ ατόμου, περιβάλλοντος και σχέσεων, και όχι ως αποτέλεσμα αποκλειστικά ατομικών χαρακτηριστικών ή εσωτερικών ελλειμμάτων (von Glasersfeld, 1995· Bateson, 1972). Επιπλέον, η ίδια η πράξη της παρατήρησης επηρεάζει το σύστημα. Για παράδειγμα, ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύουμε τη συμπεριφορά ενός παιδιού μεταβάλλει τις προσδοκίες μας και, κατ' επέκταση, τις αντιδράσεις και τις εμπειρίες του παιδιού μέσα στο σύστημα οικογένειας ή σχολείου (Watzlawick et al., 1967).

Για τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς, αυτή η οπτική σημαίνει ότι η συμπεριφορά ενός παιδιού δεν αντιμετωπίζεται ως «πρόβλημα που ανήκει

Οι μαθητές/τριές μου είναι απρόσεκτοι/ες! Δεν συγκεντρώνονται με τίποτα στο μάθημα!

Λέγοντάς το αυτό, τους αποδίδεις ένα εσωτερικό έλλειμμα. Αν σκεφτείς ότι συγκεντρώνονται, αλλά μόνο σε ότι τους/τις αφορά, θα αλλάξει κάτι.

Τότε μάλλον θα αναρωτηθώ πώς να κάνω το μάθημα να τους/τις αφορά περισσότερο....



στο παιδί», αλλά ως μήνυμα του συστήματος μέσα στο οποίο ζει και αναπτύσσεται.

Παράλληλα, έρευνες στην παιδαγωγική και την αναπτυξιακή ψυχολογία δείχνουν ότι οι προσδοκίες των ενηλίκων και ο τρόπος ανατροφοδότησης επηρεάζουν σημαντικά την αυτοεικόνα, την αυτορρύθμιση και την ακαδημαϊκή εμπλοκή των παιδιών (Hattie, 2009).

Παιδιά και έφηβοι/ες και οι δυνάμεις τους

Γιατί δε βοηθά να εστιάζω στα ελλείμματα

30

Η εστίαση αποκλειστικά σε ελλείμματα, αδυναμίες και δυσκολίες μπορεί να ενισχύσει την αυτοϋποτίμηση του παιδιού και να μειώσει την αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητάς του. Η θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας υπογραμμίζει ότι όταν ένα παιδί βιώνει επαναλαμβανόμενα μηνύματα αποτυχίας ή ανεπάρκειας, περιορίζεται η πεποίθησή του ότι μπορεί να επηρεάσει θετικά τη ζωή και τις επιλογές του (Bandura, 1997). Κατά συνέπεια, αυτό το σημείο συχνά λειτουργεί ως κρίσιμο σημείο καμπής που διευκολύνει την εμφάνιση ψυχοκοινωνικών, ψυχοσωματικών και, σε ορισμένες περιπτώσεις, ψυχοπαθολογικών συμπεριφορών, ιδιαίτερα όταν συνυπάρχουν κοινωνικές δυσκολίες, χαμηλή σχολική ένταση και έλλειψη υποστηρικτικών σχέσεων (WHO, 2021).



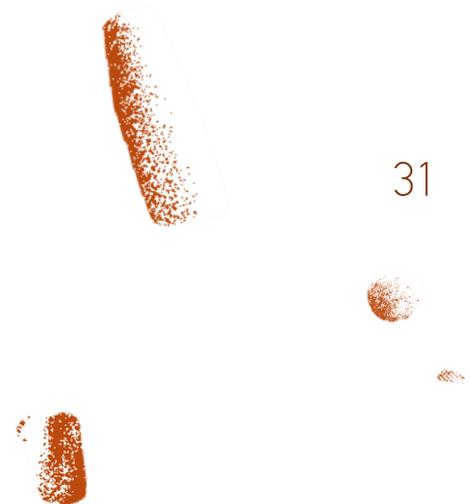
Επιπλέον, δυσκολίες στην κοινωνική ζωή, σε συνδυασμό με ανεπαρκή φροντίδα των σωματικών αναγκών (ύπνος, κίνηση, διατροφή) και παραμέληση των συναισθηματικών αναγκών, καλλιεργούν σταδιακά μια αρνητική εικόνα εαυτού.

Σε αυτή την εικόνα, το παιδί ή ο έφηβος τείνει να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως «αδύναμο», «ατυχή» ή «υπεύθυνο για τα λάθη του», παγιδευμένο σε έναν φαύλο κύκλο επαναλαμβανόμενων αποτυχιών, κάτι που έχει συσχετιστεί με αυξημένα επίπεδα άγχους και μειωμένη σχολική ευεξία (OECD, 2017).

Πώς βοηθά να εστιάζω στις δυνάμεις

Αντίθετα, όταν γονείς και εκπαιδευτικοί στρέφουν συνειδητά την προσοχή τους στα δυνατά σημεία, στις ικανότητες και στις δυνατότητες του παιδιού, ενισχύεται η ανάπτυξη δεξιοτήτων και μια πιο θετική αυτοαντίληψη. Έχει αποδειχθεί ότι η εστίαση στις δυνάμεις αυξάνει την εμπλοκή των παιδιών στη μαθησιακή διαδικασία και ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα, ιδιαίτερα σε περιβάλλοντα με αυξημένες απαιτήσεις (Seligman et al., 2009).

Παράλληλα, η σταθερή ανάδειξη θετικών στοιχείων, εμπειριών επιτυχίας, υπάρχουσών κατακτήσεων, ευχάριστων αναμνήσεων και θετικών προσδοκιών για το μέλλον, καθώς και η επεξεργασία των μαθημάτων που προκύπτουν από αποτυχίες και λάθη του παρελθόντος, λειτουργεί προστατευτικά και πολλαπλασιάζει τους πόρους αυτογνωσίας και συναισθηματικής ανθεκτικότητας του παιδιού. Σε αυτό το πλαίσιο, οι τεχνικές εστίασης στη λύση, οι οποίες αποτελούν από τις πιο τεκμηριωμένες παρεμβάσεις της συστημικής



προσέγγισης, μπορούν να εφαρμοστούν αποτελεσματικά και στην παιδαγωγική πράξη με παιδιά και εφήβους.

Οι τεχνικές αυτές δεν εστιάζουν στο «γιατί υπάρχει το πρόβλημα», αλλά στο «πότε το πρόβλημα είναι μικρότερο» και «τι ήδη λειτουργεί», βοηθώντας τα παιδιά να ποσοτικοποιούν τις δυσκολίες τους, να αποκτούν αίσθηση ελέγχου και να αναγνωρίζουν τις δικές τους στρατηγικές επίλυσης (de Shazer et al., 2007).

Με αυτόν τον τρόπο, ενισχύεται η ενεργός συμμετοχή του παιδιού στη διαδικασία αλλαγής και αποφεύγεται η παθητική ταύτιση με «το πρόβλημα».



Δραστηριότητα 1

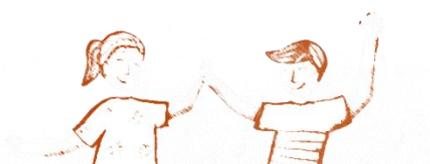


_____ Μόνο κακό

_____ ή και καλό και κακό;



- Κάτι μπορεί να μας δίνει χαρά και να μας φέρνει δυσκολίες μαζί.
- Οι άνθρωποι γύρω μας λένε διαφορετικά πράγματα για τις οθόνες.
- Σκεφτόμαστε πιο υπεύθυνα όταν δίνουμε συμβουλές σε μικρότερο παιδί.
- Οι μεγάλοι αντιμετωπίζουν την ισχυρογνωμοσύνη με συζήτηση ή με κανόνες.
- Τα παιδιά αντιδρούν όταν νιώθουν πίεση από τους μεγάλους.
- Ο διάλογος βοηθά τα παιδιά να σκέφτονται πιο ώριμα και υπεύθυνα.



Τι θα διαβάσω

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Η θεωρία πριν την πράξη

Η θεωρία... σε πράξη!



Περιγραφή

Υλικά και χρόνος

Μέθοδοι και τεχνικές

Στόχος

Βήματα

Προτάσεις για τον/την εκπαιδευτικό

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Μπορεί κάτι να μας προσφέρει ευχαρίστηση και ταυτόχρονα να μας δυσκολεύει;

Ακούνε όλοι γύρω μας τα ίδια πράγματα για τις οθόνες;

Πώς αλλάζει η σκέψη μας όταν προσπαθούμε να συμβουλέψουμε κάποιον μικρότερο;

Με ποιες μεθόδους αντιμετωπίζεις συνήθως την παιδική ισχυρογνωμοσύνη και αντιδραστικότητα;

Τι θα γινόταν αν αντί να δασκαλεύουμε τα παιδιά, τα παροτρύνουμε να σκέφτονται ολόπλευρα;



Η θεωρία πριν την πράξη

Τα παιδιά συχνά λαμβάνουν αντικρουόμενα μηνύματα για τις ψηφιακές οθόνες. Από τη μία πλευρά, οι οθόνες αποτελούν πηγή διασκέδασης, μάθησης, επικοινωνίας και χαλάρωσης. Από την άλλη, συνδέονται με ανησυχίες, περιορισμούς και αρνητικές συνέπειες, που εκφράζονται κυρίως από ενήλικες.

Όταν η συζήτηση περιορίζεται σε απόλυτες θέσεις («κάνει κακό», «μην ασχολείσαι τόσο»), τα παιδιά συχνά κλείνονται στον εαυτό τους ή αντιδρούν αμυντικά. Αντίθετα, όταν τους δίνεται χώρος να αναγνωρίσουν και τις θετικές και τις αρνητικές πλευρές, μπορούν να αναπτύξουν πιο ώριμη και ρεαλιστική σκέψη. Όμως η πρόληψη της ψηφιακής εξάρτησης δεν επιτυγχάνεται με απαγορεύσεις ή φόβο, αλλά με επίγνωση, διάλογο και την ικανότητα να βλέπουμε ταυτόχρονα περισσότερες από μία πλευρές του ίδιου θέματος. Το αποτέλεσμα είναι μια συλλογική χαρτογράφηση εμπειριών, σκέψεων και στάσεων που έχουν παραχθεί από τα ίδια τα παιδιά.

36

Κατά την παιδική ηλικία και την προεφηβεία, ο έλεγχος των παρορμήσεων, η λήψη αποφάσεων και η πρόβλεψη συνεπειών είναι δεξιότητες που βρίσκονται ακόμη υπό ανάπτυξη. Αυτό συμβαίνει επειδή ο προμετωπιαίος φλοιός του εγκεφάλου, που είναι η έδρα για αυτές τις δεξιότητες, δεν έχει ωριμάσει ακόμη. Έτσι η νευροβιολογία του παιδικού και προεφηβικού μυαλού καθιστά τη νοησία τύπου «πρέπει», «μην» και «αν..., τότε θα...» συχνά αναποτελεσματική. Την ίδια στιγμή, τα συστήματα ανταμοιβής του εγκεφάλου

*Πάνω από δέκα λεπτά
παιχνίδι στο κινητό
κάνει κακό!*

*Εγώ παίζω και δεν
παθαίνω κάτι. Δεν
ξέρεις τι λες!*



(όπως το ντοπαμινεργικό κύκλωμα) είναι ιδιαίτερα ενεργά, αυξάνοντας την ευαισθησία των παιδιών και προεφήβων σε άμεση ευχαρίστηση και κοινωνική αποδοχή.

Ετσι, η ισχυρογνωμοσύνη και η αντιδραστικότητα που συχνά παρατηρούνται σε αυτή την ηλικία δεν αποτελούν ένδειξη «ανυπακοής», αλλά αναπτυξιακή προσπάθεια αυτονόμησης και διαμόρφωσης ταυτότητας. Η νουθεσία των μεγάλων προς τα παιδιά προσλαμβάνεται ως απειλή για την αυτονομία τους. Αυτό σημαίνει ότι κάθε φορά που λέμε στα παιδιά «Οι ψηφιακές οθόνες σε βλάπτουν επειδή...» και «Αν παίξεις στο κινητό περισσότερο από δέκα λεπτά, τότε κινδυνεύεις να...» ενεργοποιούνται αμυντικοί μηχανισμοί και αυξάνεται το στρες, αντί να ενεργοποιείται η συνεργασία και ο αυτοέλεγχος.

Αντίθετα, παιδαγωγικές προσεγγίσεις που βασίζονται στον διάλογο, στην επιλογή και στην πολλαπλή οπτική ενεργοποιούν περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη νοηματοδότηση και την ενσυναίσθηση, διευκολύνοντας τη συνεργασία αντί της αντίστασης. Όταν τα παιδιά καλούνται να σκεφτούν, να συγκρίνουν και να συμβουλέψουν άλλους, μετακινούνται από τη θέση του παθητικού δέκτη κανόνων στη θέση του ενεργού νοηματοδότη.

*Μα δεν βλέπεις
πόσα νεύρα έχεις
όταν το κλείνεις;*

*Νευριάζω επειδή μου
λες να το κλείσω
επάνω στο καλύτερο
σημείο! Εσύ με
νευριάζεις όχι το κινητό!*

Για παράδειγμα, η μεθοδολογία των σταθμών εργασίας ενισχύει τη βιωματική μάθηση, καθώς επιτρέπει στα παιδιά να επεξεργαστούν το ίδιο θέμα από πολλαπλές οπτικές, χωρίς να εγκλωβίζονται σε μία μοναδική «σωστή»



απάντηση. Τα ίδια άτομα διαδοχικά καλούνται να δουν το ίδιο θέμα από διαφορετικές πλευρές, ενεργοποιώντας την προσωπική εμπειρία τους, και τις κοινωνικές φωνές που έχουν εσωτερικεύσει. Επιπλέον, η φυσική μετακίνηση στον χώρο και η εναλλαγή ερεθισμάτων διατηρούν την ενεργοποίηση της προσοχής και μειώνουν τη γνωστική κόπωση, ιδιαίτερα σε ηλικίες στις οποίες η συγκέντρωση είναι εύθραυστη. Παράλληλα, η ατομική καταγραφή ιδεών μέσα σε ομαδικό πλαίσιο ενισχύει την αίσθηση ασφάλειας, καθώς κάθε παιδί εκφράζεται χωρίς άμεση έκθεση ή αξιολόγηση.

Η θεωρία... σε πράξη!

38

Περιγραφή

Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα, τα παιδιά καλούνται να εξερευνήσουν τη σχέση τους με το κινητό ή το τάμπλετ χωρίς απόλυτες κρίσεις και χωρίς το δίλημμα «καλό ή κακό». Η τάξη οργανώνεται σε τέσσερις σταθμούς εργασίας. Σε κάθε σταθμό υπάρχει ένα μεγάλο, έγχρωμο χαρτόνι με έναν διαφορετικό τίτλο και post-it για καταγραφή ιδεών. Τα παιδιά χωρίζονται σε μικρές ομάδες και μετακινούνται διαδοχικά από σταθμό σε σταθμό. Σε κάθε στάση, εργάζονται ατομικά: γράφουν μία ή περισσότερες σκέψεις τους σε post-it και τις κολλούν στο χαρτόνι. Δεν απαιτείται να πρωτοτυπήσουν· επιτρέπεται και ενθαρρύνεται να εμπνευστούν από ιδέες που έχουν ήδη γραφτεί. Η διαδικασία δίνει έμφαση στην ελεύθερη έκφραση και στη συλλογική σύνθεση, όχι στην «σωστή απάντηση».



Υλικά και χρόνος

- 4 μεγάλα χαρτόνια τύπου κανσόν (διαφορετικού χρώματος το καθένα)
- Post-it
- Μαρκαδόροι
- Σελοτέιπ
- Πίνακας (προαιρετικά)

 30 λεπτά



Μέθοδοι / τεχνικές

- Σταθμοί εργασίας
- Αναστοχασμός
- Συλλογική καταγραφή
- Κοινωνική μάθηση
- Κριτική σκέψη



39



Στόχος

Αναμένεται τα παιδιά να αναπτύξουν μια πιο σύνθετη και ρεαλιστική εικόνα για τη χρήση ψηφιακών οθονών, αναγνωρίζοντας ταυτόχρονα τα οφέλη και τις δυσκολίες. Η δραστηριότητα στοχεύει στην καλλιέργεια επίγνωσης, υπευθυνότητας και ενσυναίσθησης, τόσο προς τον εαυτό όσο και προς τους άλλους.

Βήματα

Προετοιμασία

Σε τέσσερα χαρτόνια τύπου κανσόν διαφορετικού χρώματος γράψε με μεγάλα γράμματα καθεμιά από τις ακόλουθες ερωτήσεις: 1. Τι κερδίζω όταν ασχολούμαι



με το κινητό ή το τάμπλετ;, 2. Ποια προβλήματα μου φέρνει το κινητό ή το τάμπλετ;, 3. Τι λένε οι γύρω μου για το κινητό ή το τάμπλετ; (γονείς, δάσκαλοι, φίλοι, κοινωνία), 4. Ποια συμβουλή θα έδινα στο μικρό αδερφάκι μου σχετικά με το κινητό ή το τάμπλετ;

Στη συνέχεια τοποθέτησε τα θρανία της τάξης σε τέσσερις ομάδες, ανά δύο ή τρία και χώρισε τα παιδιά στις τέσσερις ομάδες. Σε κάθε ομάδα θρανίων τοποθέτησε και από ένα χαρτόνι και αρκετά post-it και μαρκαδόρους. Έτσι θα δημιουργηθούν τέσσερις σταθμοί εργασίας.

Βήμα 1 Εξήγησε στα παιδιά τη διαδικασία μετακίνησης από σταθμό εργασίας στον επόμενο. Τα παιδιά της κάθε ομάδας θα απαντούν ατομικά στην ερώτηση που βλέπουν γραμμένη στο χαρτόνι, καταγράφοντας την απάντησή τους επάνω σε post-it. Στη συνέχεια θα κολλούν το post-it στο χαρτόνι, σε όποιο σημείο επιθυμούν. Μπορούν να κολλήσουν και παραπάνω από ένα post-it αν έχουν περισσότερες από μία ιδέες, αρκεί να μην καθυστερούν την ομάδα τους. Μπορούν να απαντούν με προτάσεις ή μονολεκτικά ή όπως προτιμούν.

Βήμα 2 Συνέχισε με τις εξηγήσεις. Όταν όλα τα μέλη μιας ομάδας έχουν ολοκληρώσει τις απαντήσεις τους σε ένα σταθμό εργασίας, μετακινούνται ομαδικά σε έναν επόμενο. Όλες οι ομάδες θα πρέπει να περάσουν από όλους του σταθμούς. Σε κάθε σταθμό θα βρίσκεται μόνο μια ομάδα κάθε φορά. Είναι εντάξει να εμπνεόμαστε από απαντήσεις που έχουν ήδη δοθεί.



Βήμα 3 Μετά την ολοκλήρωση των όλων των ομάδων σε όλους τους σταθμούς εργασίας, παρακίνησε τους/τις μαθητές/τριες να παρατηρήσουν όλοι/ες μαζί τα χαρτόνια.

Βήμα 4 Ενθάρρυνε μια συζήτηση με όλη την τάξη. Ρώτησε τα παιδιά «Τι σας έκανε εντύπωση;» «Τι ήταν αυτό που δεν περιμένατε και σας ξάφνιασε;» «Πού υπήρχαν πολλές ίδιες ιδέες;» «Σε ποιο σταθμό δυσκολευτήκατε περισσότερο να απαντήσετε;»

Προτάσεις για τον/την εκπαιδευτικό

Απόφυγε να σχολιάσεις ή να διορθώσεις τις απαντήσεις. Η αξία της δραστηριότητας βρίσκεται στη συλλογή εμπειριών, όχι στην αξιολόγησή τους. Αν προκύψουν αντιφατικές ή έντονες απόψεις, χρησιμοποίησέ τις ως ευκαιρία για διάλογο, τονίζοντας ότι η πραγματικότητα σπάνια είναι μόνο «άσπρο ή μαύρο».





Δραστηριότητα 2

Σωματικές επιπτώσεις

της κατάχρησης ψηφιακών οθονών



- Το σώμα μου σκύβει μπροστά όταν κρατάω το κινητό χαμηλά.
- Ο αυχένας μου κουράζεται όταν κοιτάζω την οθόνη για πολλή ώρα.
- Οι ώμοι μου καμπουριάζουν όταν ξεχνάω να κάθομαι ίσια.
- Μπορώ να ισιώσω την πλάτη μου όταν το παρατηρήσω.
- Τα παιδιά συχνά μιμούνται τη στάση που βλέπουν στους μεγάλους.
- Μπορώ να κάνω μικρά διαλείμματα για να προστατεύω το σώμα μου.



Τι θα διαβάσω

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Η θεωρία πριν την πράξη

Η θεωρία... σε πράξη!



Περιγραφή
Υλικά και χρόνος
Μέθοδοι και τεχνικές
Στόχος
Βήματα
Προτάσεις για τον/την εκπαιδευτικό

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Εχεις παρατηρήσει τι στάση παίρνει το σώμα όταν χρησιμοποιείς ψηφιακές οθόνες;

44



Τα παιδιά έχουν ακατάλληλη στάση σώματος όταν παίζουν στο κινητό ή το τάμπλετ, επειδή χάνουν τον αυτοέλεγχό τους μπροστά στην ψηφιακή οθόνη;

Η μήπως τα παιδιά μιμούνται την ακατάλληλη στάση σώματος που παρατηρούν σε εμάς τους ενήλικες;

Η θεωρία πριν την πράξη

Όταν χρησιμοποιούμε ψηφιακές συσκευές με οθόνη, όπως έξυπνα κινητά, τάμπλετ και φορητούς υπολογιστές, το σώμα υιοθετεί μια συγκεκριμένη στάση, η οποία μπορεί να ευθύνεται για μυοσκελετικά προβλήματα που περιλαμβάνουν πόνο και μυϊκή δυσλειτουργία. Η συχνότητα χρήσης των συσκευών αυτών και ο



βαθμός κάμψης του αυχένα κατά τη διάρκεια της χρήσης επηρεάζουν άμεσα το επίπεδο επιβάρυνσης στον αυχένα και στους ώμους. Στην παιδική ηλικία, όπου το μυοσκελετικό σύστημα βρίσκεται ακόμη σε φάση ανάπτυξης, αυτές οι επιβαρύνσεις μπορεί να αποκτούν ιδιαίτερη σημασία, ακόμη κι αν δεν εκδηλώνονται άμεσα ως πόνος.

Παρά τη σαφή τεκμηρίωση των σωματικών επιπτώσεων, η απλή ενημέρωση των παιδιών για πιθανούς κινδύνους σπάνια οδηγεί σε αλλαγή συμπεριφοράς. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι μαθητές/τριες της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης δυσκολεύονται να συνδέσουν αφηρημένες, μελλοντικές συνέπειες με τη σημερινή τους εμπειρία. Ο πόνος στον αυχένα ή τα μυοσκελετικά προβλήματα παρουσιάζονται ως κάτι «μακρινό», που αφορά κυρίως ενήλικες, και όχι ως κάτι άμεσα σχετικό με τη δική τους καθημερινότητα.

Επιπλέον, η χρήση ψηφιακών συσκευών συνδέεται με άμεση ευχαρίστηση, διέγερση και κοινωνική ανταμοιβή, στοιχεία που υπερισχύουν της λογικής σκέψης γύρω από σωματικές επιπτώσεις. Σε αυτό το αναπτυξιακό στάδιο, ο εγκέφαλος των παιδιών είναι περισσότερο προσανατολισμένος στο «τώρα» παρά στο «μετά», γεγονός που καθιστά τις προειδοποιήσεις για τη στάση του σώματος λιγότερο αποτελεσματικές όταν δεν συνοδεύονται από βιωματική εμπειρία.

Μιλάμε διαρκώς στα παιδιά για τη σωστή στάση σώματος. Μα γιατί δε μας ακούνε;

Τα παιδιά πιστεύουν ότι είναι παντοδύναμα και έχουν ανάγκη να μας το αποδεικνύουν.

45



Αντίθετα, η άμεση συνειδητοποίηση των σωματικών αισθήσεων μπορεί να λειτουργήσει ως ισχυρός μηχανισμός μάθησης και αυτορρύθμισης. Όταν τα παιδιά καλούνται να παρατηρήσουν πώς στέκεται το σώμα τους, πού νιώθουν ένταση ή κούραση και πώς αλλάζει η αίσθησή τους όταν διορθώνουν τη στάση τους, η πληροφορία μετατρέπεται σε προσωπική εμπειρία. Αυτή η βιωματική γνώση έχει πολύ μεγαλύτερη πιθανότητα να εσωτερικευθεί σε σχέση με μια λεκτική οδηγία ή προειδοποίηση.

Στο σχολικό πλαίσιο, ο ρόλος του εκπαιδευτικού δεν περιορίζεται στη μετάδοση γνώσεων, αλλά επεκτείνεται στη δημιουργία συνθηκών μάθησης μέσω εμπειρίας. Μέσα από απλές δραστηριότητες παρατήρησης στάσης, μικρά πειράματα χρήσης και παύσης της οθόνης ή σύγκριση διαφορετικών θέσεων σώματος, τα παιδιά μπορούν να οδηγηθούν σε προσωπικά συμπεράσματα. Με αυτόν τον τρόπο, η φροντίδα του σώματος δεν παρουσιάζεται ως εξωτερικός κανόνας, αλλά ως δεξιότητα αυτοφροντίδας.

46

Η καλλιέργεια αυτής της άμεσης σωματικής επίγνωσης αποτελεί βασικό βήμα προς την ψηφιακή αυτορρύθμιση. Όταν τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τα σήματα του σώματός τους, μπορούν σταδιακά να κάνουν μικρές, ρεαλιστικές αλλαγές στη συμπεριφορά τους, όπως διαλείμματα, αλλαγή στάσης ή εναλλαγή δραστηριοτήτων. Έτσι, η πρόληψη των σωματικών επιπτώσεων δεν βασίζεται στον φόβο ή στη συμμόρφωση, αλλά στην ανάπτυξη μιας εσωτερικής σχέσης με το σώμα και τις ανάγκες του.



Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα, τα παιδιά καλούνται αρχικά να χρησιμοποιήσουν για σύντομο χρονικό διάστημα χαρτόνια που προσομοιάζουν σε κινητό ή τάμπλετ, ώστε να παρατηρηθεί η φυσική στάση που υιοθετούν κατά τη χρήση ψηφιακών συσκευών. Στη συνέχεια, μέσα από μια δομημένη διαδικασία παρατήρησης, οι μαθητές και οι μαθήτριες εναλλάσσονται στον ρόλο του χρήστη και του παρατηρητή, καταγράφοντας τη στάση σώματος των συμμαθητών και συμμαθητριών τους χωρίς να παρεμβαίνουν. Η διαδικασία ολοκληρώνεται με συζήτηση στην ολομέλεια, όπου τα παιδιά συγκρίνουν παρατηρήσεις, εντοπίζουν κοινά μοτίβα στάσης και αναστοχάζονται για το πώς η χρήση οθονών επηρεάζει το σώμα.

Παραλλαγή

Εναλλακτικά, μπορούν να αξιοποιηθεί ο διαδραστικός πίνακας και να παρουσιαστούν στην τάξη εικόνες παιδιών που χρησιμοποιούν κινητό ή τάμπλετ, με τρόπο είτε ασφαλής είτε μη ασφαλής για το σώμα. Από τους μαθητές και τις μαθήτριες θα ζητηθεί να παίξουν το παιχνίδι «βρες τις διαφορές».

Και άλλη παραλλαγή!

Αφού έχουμε ομαδοποιήσει τα παιδιά της τάξης σε τετράδες/πεντάδες/εξάδες στα θρανία τους, μπορούμε να δώσουμε σε κάθε ομάδα φωτοτυπίες με εικόνες παιδιών που χρησιμοποιούν κινητό ή τάμπλετ, με τρόπο είτε ασφαλής είτε μη ασφαλής για το σώμα. Το παιχνίδι «βρες τις διαφορές» μπορεί να παιχτεί από κάθε ομάδα.



Ακολούθως, ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει βασικές πληροφορίες σχετικά με τις σωματικές και ψυχοσωματικές επιπτώσεις της παρατεταμένης χρήσης ψηφιακών συσκευών, καθώς και πρακτικές συμβουλές για πιο ασφαλή και λιγότερο επιβαρυντική χρήση κινητού και φορητού υπολογιστή. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με έμφαση στην ανάγκη τακτικών διαλειμμάτων και στη σημασία της σωστής στάσης σώματος, δίνοντας στα παιδιά απλά, εφαρμόσιμα εργαλεία για να φροντίζουν το σώμα τους κατά την καθημερινή χρήση ψηφιακών μέσων.

Υλικά και χρόνος

- Προτζέκτορας, παρουσίαση
- Πίνακας, μαρκαδόρος
- Φωτοτυπίες
- Χαρτόνια κομμένα στο μέγεθος κινητών και τάμπλετ, ή εκτυπώσεις εικόνων κινητών και τάμπλετ, σε φυσικό μέγεθος σε χοντρή κόλα A4
- Φύλλα χαρτιού, υλικά γραφής

 30 λεπτά

Μέθοδοι / τεχνικές

- Μάθηση μέσω παρουσίασης
- Μάθηση μέσω προτύπου (model learning)
- Αναστοχασμός
- Βιωματική μάθηση



Αναμένεται τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τις σωματικές επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης συσκευών οθόνης, να αναστοχαστούν για τις επιπτώσεις που παρατηρούν και οι ίδιοι/ες και να μπορούν να κάνουν μια σχετική συζήτηση.

Βήματα

Προετοιμασία

Ζήτησε από τα παιδιά να πάρουν στα χέρια προσομοιώσεις κινητών και τάμπλετ από χαρτόνι και να τα χρησιμοποιήσουν για πέντε λεπτά.

Βήμα 1 Δώσε στους/στις μισούς/ές μαθητές/τριες από ένα χαρτάκι με το «μυστικό μήνυμα» «παρατήρησε τη στάση του σώματος κάποιου άλλου» για ένα λεπτό

Βήμα 2 Ενα λεπτό μετά δώσε στους/στις άλλους/ες μισούς/ές μαθητές/τριες από ένα χαρτάκι με το ίδιο μήνυμα για άλλα τρία λεπτά.

Βήμα 3 Στο τέλος, ζήτησε από τους/τις μαθητές/τριες του πρώτου μισού να περιγράψουν τη στάση σώματος που είχαν οι συμμαθητές/τριές τους. Ζήτησε το ίδιο και από τους/τις μαθητές/τριες του δεύτερου μισού. Βοηθητικές ερωτήσεις μπορούν να είναι «Τι παρατηρείτε;» «Ποιος/ποια είχε καλύτερη στάση;» «Μήπως οι μαθητές/τριες του πρώτου μισού, όταν παρατηρούσαν τη στάση των συμμαθητών/τριών τους, ένιωσαν να παρακινούνται να βελτιώσουν τη δική τους στάση; Για παράδειγμα, ίσιωσαν την πλάτη ή τον αυχένα τους;» « Ποια στάση σώματος καταλήγουμε

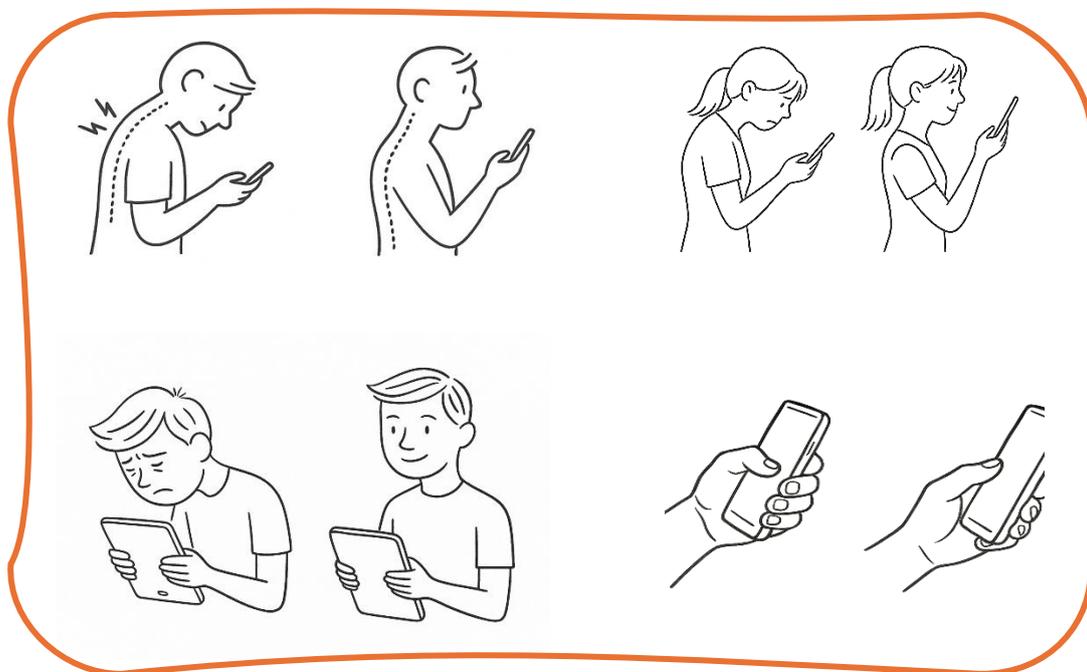


όλοι/ες να παίρνουμε μετά από παρατεταμένη χρήση ψηφιακών συσκευών με οθόνη;»

Εναλλακτικά Χρησιμοποίησε το διαδραστικό πίνακα για να προβάλεις απλές εικόνες που αποτυπώνουν μορφές παιδιών που χρησιμοποιούν κινητά και τάμπλετ με τρόπο σωματικά κατάλληλο ή ακατάλληλο. Δοκίμασε να εμπλέξεις την τάξη σε ένα παιχνίδι παρατήρησης διαφορών. Αφού το χρησιμοποιήσεις ως αφορμή, είναι εύκολο να ξεκινήσει μια συζήτηση συνειδητοποίησης για τις σωματικές επιπτώσεις της χρήσης ψηφιακών οθονών.

Μπορείς ακόμη να ομαδοποιήσεις την τάξη και να μοιράσεις φωτοτυπίες με τέτοιου τύπου εικόνες σε κάθε ομάδα, παρακινώντας τους/τις μαθητές/τριες να παίξουν το παιχνίδι της παρατήρησης των διαφορών ομαδικά.

50



Εικόνα 1. Παραδείγματα εικόνων που παρήχθησαν με τη συμβολή τεχνητής νοημοσύνης



Βήμα 4 Κάνε μια παρουσίαση με PowerPoint στο διαδραστικό πίνακα ή χρησιμοποίησε τον κλασικό πίνακα και κάνε μια λίστα, συμπεριλαμβάνοντας ορισμένες από τις παρακάτω πληροφορίες.

Σωματικές επιπτώσεις από την υπερβολική χρήση ψηφιακών συσκευών με οθόνη:

- στάση κεφαλιού προς τα μπροστά
- καμπουριασμένη στάση
- «στρογγυλεμένοι» ώμοι
- τραυματισμός της πλάτης
- τραυματισμός του θώρακα
- καταπόνηση των ματιών
- πονοκέφαλοι
- σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα

Συμβουλές για χρήση κινητού χωρίς πόνο

1. Στάσου ή κάθισε όρθια/ος, χωρίς να καμπουριάζεις ή να «βουλιάζεις». Δοκίμασε να χρησιμοποιείς θρανίο/τραπέζι που να επιτρέπει να κρατάς την πλάτη σου ίσια.
2. Κράτα το κινητό ή το τάμπλετ στο ύψος των ματιών.
3. Μείωσε το «κρέμασμα» των χεριών μπροστά από το σώμα. Είναι καλή ιδέα να χρησιμοποιείς μαξιλάρια κάτω από τα μπράτσα ή τους αγκώνες,



ώστε να στηρίζονται όταν κρατάς/σκρολάρεις/παίζεις στο κινητό ή το τάμπλετ.

4. Βρες περισσότερες από μία εναλλακτικές για να ξεκουράζεις τους αγκώνες: χρησιμοποίησε το αντίθετο χέρι, το τραπέζι ή τα γόνατα ως πιθανές επιλογές.
5. Χρησιμοποίησε τη φωνητική υπαγόρευση του κινητού αντί για πληκτρολόγηση, ώστε να προστατεύεις τον αντίχειρα.

Συμβουλές για χρήση laptop χωρίς πόνο

1. Ρύθμισε την οθόνη σε τέτοιο ύψος ώστε ο αυχέννας να μένει ίσιος και η οθόνη να μην ξεπερνά το επίπεδο των ματιών. Τα μάτια πρέπει να «πέφτουν» απευθείας στο επάνω τρίτο της οθόνης. Μπορείς να τοποθετήσεις την οθόνη χαμηλότερα, αν αυτό σε βοηθά να ξεκουράζεις μάτια και αυχένα.
2. Οι αγκώνες να είναι στο πλάι του σώματος, λυγισμένοι περίπου στις 90 μοίρες.
3. Τα χέρια πρέπει να βρίσκονται στην ίδια ευθεία με την παλάμη, ώστε οι καρποί να είναι ίσοι, όχι λυγισμένοι πάνω, κάτω ή δεξιά–αριστερά. Οι πήχεις πρέπει να είναι παράλληλοι με το πάτωμα όταν πληκτρολογείς. Τοποθέτησε το πληκτρολόγιο κοντά στο σώμα ώστε να μη χρειάζεται να σκύβεις για να γράψεις.
4. Οι μηροί πρέπει να είναι παράλληλοι με το έδαφος και τα πέλματα να πατούν πλήρως κάτω. Αν χρειάζεται, στήριξε τα πόδια με υποπόδιο.
5. Χρησιμοποίησε κάθισμα που να προσφέρει καλή στήριξη στην πλάτη σου.



6. Αν χρησιμοποιείς λάπτοπ, φρόντισε να υπάρχει αρκετός χώρος για το ποντίκι.

Προτάσεις για τον/την εκπαιδευτικό

Χρησιμοποίησε ύφος χιουμοριστικό και όχι διδακτικό. Όπως γνωρίζεις και εσύ από τη δουλειά σου, τα παιδιά αισθάνονται άβολα όταν ακούν ότι κάνουν κάτι με λάθος τρόπο, και μπορεί να αντιδράσουν αμυντικά. Είναι πιθανόν να υπερβάλουν με τις αντιδράσεις τους. Δοκίμασε να δείξεις με έντονο τρόπο, σχεδόν θεατρικό, την ακατάλληλη στάση που παίρνει το δικό σου σώμα όταν χρησιμοποιείς ψηφιακές οθόνες.





Δραστηριότητα 3

_____ Ψυχοσωματικές επιπτώσεις

_____ της κατάχρησης ψηφιακών οθονών



- Το σώμα μου κουράζεται όταν μένω πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη.
- Ο εγκέφαλός μου μένει ξύπνιος όταν κοιτάζω φωτεινή οθόνη το βράδυ.
- Ο ύπνος μου δεν είναι ξεκούραστος όταν χρησιμοποιώ κινητό αργά.
- Συχνά τρώω χωρίς να το καταλαβαίνω όταν βλέπω βίντεο.
- Η μπαταρία μου δεν γεμίζει όταν ξεκουράζομαι μόνο με οθόνη.



Τι θα διαβάσω

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Η θεωρία πριν την πράξη

Η θεωρία... σε πράξη!



Περιγραφή

Υλικά και χρόνος

Μέθοδοι και τεχνικές

Στόχος

Βήματα

Προτάσεις για τον/την εκπαιδευτικό

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

56

Εχεις παρατηρήσει πώς νιώθεις μετά από πολλή ώρα μπροστά σε ψηφιακή οθόνη; Μάλλον ευχάριστα ή μάλλον δυσάρεστα;

Τι θα σε έκανε να αισθάνεσαι περισσότερο ευχάριστα; Ίσως το να επιλέξεις πιο συνειδητά το τι θα παρακολουθήσεις; Ίσως το να βάλεις χρονόμετρο και να διαλέξεις εκ των προτέρων το πόση ώρα θα αφιερώσεις στην οθόνη;

Πώς κοιμάσαι τις ημέρες που χρησιμοποιείς οθόνες μέχρι αργά;

Εχεις παρατηρήσει ότι ξεκουράζεσαι, αλλά στην πραγματικότητα δε «γεμίζεις ενέργεια»;

Η θεωρία πριν την πράξη

Η υπερβολική χρήση ψηφιακών συσκευών με οθόνη δεν επηρεάζει μόνο το μυοσκελετικό σύστημα, αλλά συνδέεται και με ψυχοσωματικές επιπτώσεις που



συχνά περνούν απαρατήρητες. Η πολύωρη καθιστική συμπεριφορά, ιδιαίτερα όταν συνδυάζεται με κατανάλωση φαγητού και μειωμένη σωματική κίνηση, μπορεί να συμβάλλει σε συμπεριφορές που σχετίζονται με την παχυσαρκία και έλλειψη κορεσμού και ικανοποίησης. Έτσι, η παρατεταμένη χρήση ψηφιακών οθονών περιορίζει τη συνολική μας αίσθηση ενέργειας, ξεκούρασης και ευεξίας.

Παράλληλα, η συνεχής έκθεση σε ψηφιακά ερεθίσματα κουράζει το νευρικό σύστημα. Το σώμα μπορεί να φαίνεται ακίνητο, όμως ο εγκέφαλος παραμένει σε εγρήγορση. Αυτό οδηγεί σε κόπωση που δεν οφείλεται σε σωματική προσπάθεια, αλλά σε υπερδιέγερση. Μάλιστα, η ψηφιακή οθόνη, με τους δυνατούς φωτισμούς και τη γρήγορη εναλλαγή εικόνας, κουράζει το μετωπιαίο φλοιό, που είναι το ίδιο τμήμα του εγκεφάλου που χρησιμοποιούμε για τον αυτοέλεγχο και τη διαχείριση θυμού. Έτσι, όσο περισσότερο χρησιμοποιούμε την οθόνη, τόσο πιο ευάλωτοι γινόμαστε σε ανεξέλεγκτες συμπεριφορές, όπως κατανάλωση πρόχειρου φαγητού, ξενύχτι, δυσκολία συγκέντρωσης, αδυναμία διαχείρισης συγκρούσεων με τους γύρω μας, περισσότερη οθόνη. Και τα παιδιά είναι φυσικά ακόμη περισσότερο ευάλωτα, καθώς ο μετωπιαίος φλοιός του εγκεφάλου τους βρίσκεται ακόμη σε περίοδο ανάπτυξης.

Ιδιαίτερη σημασία έχει και ο ύπνος. Το έντονο φως των οθονών επηρεάζει τους φυσικούς μηχανισμούς χαλάρωσης του εγκεφάλου. Έτσι, ακόμη κι αν το παιδί ξαπλώσει στο κρεβάτι, ο ύπνος αργεί να έρθει ή δεν είναι βαθύς και αναζωογονητικός. Ο ανήσυχος ύπνος δημιουργούν στο

Γιατί να κλείσω το κινητό από τώρα; Αφού ξάπλωσα και δε με παίρνει ο ύπνος!;

Δε σε παίρνει ο ύπνος επειδή το κινητό έχει ξυπνήσει το μυαλό σου!



παιδί την αίσθηση ότι «η μπαταρία δεν φορτίζει ποτέ».

Κι όμως, τα παιδιά συχνά δυσκολεύονται να συνδέσουν αυτές τις επιπτώσεις με τη χρήση των οθονών, γιατί τα συμπτώματα δεν εμφανίζονται άμεσα ως πόνος ή ασθένεια. Η βιωματική κατανόηση, μέσα από εικόνες και μεταφορές που μιλούν στη δική τους εμπειρία, μπορεί να λειτουργήσει ως γέφυρα συνειδητοποίησης.

Η θεωρία... σε πράξη!

Περιγραφή

58

Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα, τα παιδιά καλούνται να επεξεργαστούν τρεις καθημερινές καταστάσεις που σχετίζονται με τη χρήση ψηφιακών οθονών. Μέσα από αφηγηματικά παραδείγματα και συζήτηση, παρατηρούν πώς ο εγκέφαλος αντιδρά σε συνθήκες υπερβολικής χρήσης, ακόμη κι όταν αυτή μοιάζει «αθώα» ή ξεκούραστη, και ποιες συμπεριφορές συνδέονται με τη χρήση ψηφιακών οθονών.

Υλικά και χρόνος

- Προτζέκτορας, παρουσίαση
- Πίνακας, μαρκαδόρος
- Φωτοτυπίες
- Φύλλα χαρτιού, υλικά γραφής

 30 λεπτά



- Αφήγηση και μεταφορές
- Καθοδηγούμενη συζήτηση
- Αναστοχασμός
- Βιωματική μάθηση



Στόχος

Αναμένεται τα παιδιά να αναγνωρίσουν βασικές ψυχοσωματικές επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης ψηφιακών συσκευών, όπως η κόπωση, ο μη αναζωογονητικός ύπνος και οι συνήθειες που συνδέονται με καθιστική ζωή. Στόχος είναι η ανάπτυξη σωματικής και συναισθηματικής επίγνωσης και όχι η συμμόρφωση μέσω φόβου ή ενοχής.

59

Βήματα

Προετοιμασία

Δημιούργησε και πρόβαλε στο διαδραστικό πίνακα της τάξης μια παρουσίαση με τα ακόλουθα καθημερινά σενάρια.



Το «πακέτο» καθισιό–φαγητό : *Φαντάσου ότι κάθεται στον καναπέ και βλέπεις ένα βίντεο. Δίπλα σου έχεις ένα σακουλάκι πατατάκια. Το χέρι πηγαίνει μόνο του στο σακουλάκι, χωρίς να το σκέφτεσαι. Τι συμβαίνει τότε; Το σώμα μένει ακίνητο για πολλή ώρα, η προσοχή είναι στραμμένη στην οθόνη και το αίσθημα κορεσμού δεν γίνεται εύκολα αντιληπτό. Το φαγητό δεν συνδέεται με πείνα, αλλά με τη συνήθεια και τη διασκέδαση. Έτσι δημιουργείται ένας συνδυασμός καθιστικής στάσης και μη συνειδητής κατανάλωσης τροφής.*



Ο ύπνος-φάντασμα: Όταν κλείνεις την οθόνη και πας να κοιμηθείς, το δυνατό φως της έχει «ξυπνήσει» τον εγκέφαλό σου. Είναι σαν να πίνει η μαμά σου καφέ στις 12 το βράδυ. Ο ύπνος αργεί να έρθει και, ακόμη κι όταν έρθει, δεν είναι βαθύς. Το σώμα ξεκουράζεται λιγότερο απ' όσο φαίνεται, και το πρωί μπορεί να νιώθεις κουρασμένος/η, παρότι κοιμήθηκες πολλές ώρες.

Η μπαταρία που δεν φορτίζει ποτέ: Είσαι ξαπλωμένη στο κρεβάτι με το τάμπλετ για ώρες. Το σώμα σου ξεκουράζεται πραγματικά; Είναι σαν να έχεις το κινητό στην πρίζα, αλλά να το χρησιμοποιείς συνέχεια ταυτόχρονα. Η μπαταρία δεν αδειάζει τελείως, αλλά δεν γεμίζει ποτέ. Έτσι και το σώμα: φαίνεται ακίνητο, όμως δεν ανακτά ενέργεια.



60

Παραλλαγή

Εναλλακτικά μπορείς να τυπώσεις έγγραφα με τα παραπάνω σενάρια, και να τα μοιράσεις στα παιδιά ώστε να τα διαβάσουν ατομικά ή να τα διαβάσουν και να τα συζητήσουν ανά θρανίο ή σε ομάδες.

Βήμα 1 Αφού αναγνωστούν τα τρία σενάρια, ζήτησε από τους/τις μαθητές/τριες να περιγράψουν πώς νιώθει το σώμα του παιδιού στο σενάριο. Επίσης ποια συναισθήματα πιθανά νιώθει ο/η κάθε πρωταγωνιστής/τρια.

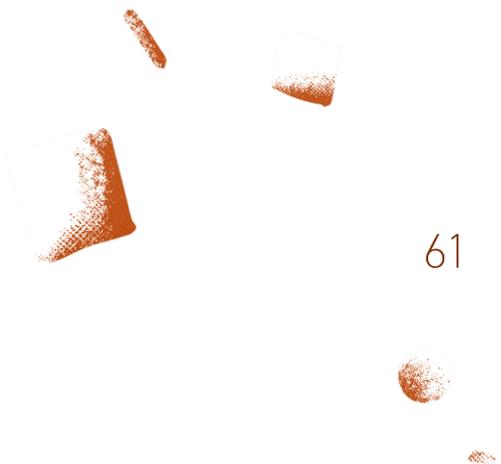
Βήμα 2 Συζήτησε με την τάξη αν έχουν ζήσει κάτι παρόμοιο και πώς ένιωσαν στο σώμα τους. Επίσης ποια ήταν τα συναισθήματα και ποιες οι συμπεριφορές τους.



Βήμα 3 Στο τέλος, κατάγραψε στον πίνακα λέξεις–κλειδιά που περιγράφουν ψυχοσωματικές καταστάσεις (κούραση, πείνα, υπνηλία, ένταση).

Προτάσεις για τον/την εκπαιδευτικό

Χρησιμοποίησε ήπιο, αφηγηματικό και χιουμοριστικό ύφος. Απόφυγε τη δραματοποίηση ή την ενοχοποίηση. Οι μεταφορές λειτουργούν καλύτερα όταν αφήνουν χώρο στα παιδιά να αναγνωρίσουν μόνα τους τη σύνδεση με τη δική τους εμπειρία.





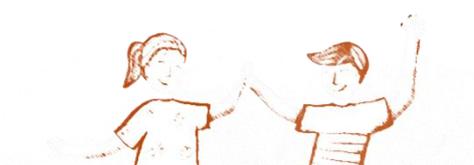
Δραστηριότητα 4

Ξεκλέβοντας

το χρόνο



- Ο χρόνος περνά χωρίς να τον καταλαβαίνω πάντα.
- Ο εγκέφαλός μου μαθαίνει σιγά σιγά να οργανώνει τον χρόνο.
- Οι πολλές δραστηριότητες κουράζουν το σώμα και το μυαλό μου.
- Δεν είμαι τεμπέλης/α όταν δυσκολεύομαι να οργανωθώ.
- Εγώ μπορώ να επιλέγω πώς θα χρησιμοποιώ τον ελεύθερο χρόνο μου.



Τι θα διαβάσω

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Η θεωρία πριν την πράξη

Η θεωρία... σε πράξη!



Περιγραφή

Υλικά και χρόνος

Μέθοδοι και τεχνικές

Στόχος

Βήματα

Προτάσεις για τον/την εκπαιδευτικό

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Εχεις ποτέ την αίσθηση ότι «δεν σου φτάνει ο χρόνος», χωρίς να ξέρεις ακριβώς γιατί;

64

Οι δυσκολίες μας ως ενήλικες να διαχειριστούμε αποτελεσματικά το χρόνο οφείλονται περισσότερο σε αναβλητικότητα, σε τεμπελιά ή σε υπεραπασχόληση;

Οι δυσκολίες των παιδιών να διαχειριστούν αποτελεσματικά το χρόνο οφείλονται περισσότερο σε αναβλητικότητα, σε τεμπελιά ή σε υπεραπασχόληση;

Εχουν τα παιδιά αρκετά αναπτυγμένη τη γνωστική υποδομή τους για να κάνουν αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου;



Η θεωρία πριν την πράξη

Για τα παιδιά –και ιδιαίτερα για τους μαθητές και τις μαθήτριες της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης– ο χρόνος είναι μια αφηρημένη έννοια. Οι 24 ώρες της ημέρας δεν βιώνονται ως σύνολο, αλλά ως μια ακολουθία εμπειριών που συχνά συγχέονται μεταξύ τους. Η σχολική ρουτίνα, οι εξωσχολικές δραστηριότητες, ο χρόνος μπροστά σε οθόνες, το παιχνίδι και η ξεκούραση εναλλάσσονται χωρίς πάντα να υπάρχει συνειδητή αίσθηση διάρκειας.

Η ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε το χρόνο ως ροή και να διαχειριζόμαστε αποτελεσματικά τον καθημερινό χρόνο δεν είναι λειτουργική στην παιδική ηλικία, όπως νομίζουμε, και αυτό δεν οφείλεται σε κάποιο ελάττωμα των παιδιών αλλά στο φυσιολογικό ρυθμό ανάπτυξης του εγκεφάλου και των γνωστικών λειτουργιών. Τα βρέφη δύο τριών ετών ξεκινούν να χρησιμοποιούν βασικές λέξεις όπως «τώρα», «σήμερα» και «αύριο», αλλά χωρίς ακριβή αίσθηση της διάρκειας. Κατά τη νηπιακή ηλικία η κατανόηση των εννοιών που σχετίζονται με το χρόνο βελτιώνεται σταδιακά, ακόμη και ως την ηλικία των έξι ετών πολλά παιδιά συγχέουν το «αύριο» με το «χθες».

*Περνούσαμε καλά
στο πάρτυ του
Ιάσωνα, και δεν
κατάλαβα πώς
πέρασε η ώρα! Μου
φάνηκε σαν μία ώρα
μόνο ενώ ήταν τρεις!*

65

*Καθώς μεγαλώνεις,
θα καταλαβαίνεις
όλο και καλύτερα το
πώς περνά ο
χρόνος!*



Η ηλικία των επτά-οχτώ ετών θεωρείται ως ηλικία-ορόσημο. Ο εγκέφαλος αναπτύσσει την ικανότητα για «ρητή γνώση του χρόνου», επιτρέποντας στο παιδί να εκτιμά τη διάρκεια δραστηριοτήτων και να κατανοεί την έννοια του «απόλυτου χρόνου». Η χρήση του ρολογιού, η σταθερή εναλλαγή δραστηριοτήτων κατά τη σχολική ημέρα (40 λεπτά μάθημα, 10 λεπτά διάλειμμα) συμβάλλει σε αυτό. Έτσι, κατά τα δέκα έτη, η ευαισθησία των παιδιών στον χρόνο πλησιάζει αυτή των ενηλίκων. Σε αυτή την ηλικία μπορούν να αρχίσουν να χρησιμοποιούν στρατηγικές (όπως η μέτρηση) για να βελτιώσουν την ακρίβεια των κρίσεών τους.

Είναι ενδιαφέρον ότι, ενώ και κατά την εφηβεία η ικανότητα για τη διαχείριση του χρόνου εξελίσσεται και βελτιώνεται, μόλις στα 25 έτη ολοκληρώνεται η ανάπτυξη του προμετωπιαίου φλοιού του εγκεφάλου, όπου «φωλιάζουν» οι εκτελεστικές λειτουργίες (προγραμματισμός, ιεράρχηση, αυτοέλεγχος) που επιτρέπουν τον πραγματικά αποτελεσματικό έλεγχο του χρόνου!

66

Σε αυτό το πλαίσιο, καταλαβαίνουμε ότι η αναποτελεσματική διαχείριση του χρόνου, είναι φυσιολογική και αναπόφευκτη. Ωστόσο, ζούμε μια πιεστική καθημερινότητα, όπου το πρόγραμμα εργασίας των γονιών και το πρόγραμμα δραστηριοτήτων των παιδιών δημιουργούν μια περίπλοκη εξίσωση. Ωστόσο, μες στην τάξη και στο σπίτι, με προτροπές όπως «γρήγορα!» «βιάσου!», «μην χάνεις χρόνο» και παράπονα όπως «πάλι αργήσαμε!», «όλο τελευταίος μένεις...», «εσύ μας καθυστερείς», ενισχύουμε την αίσθηση των παιδιών ότι «χάνεται χρόνος» εξαιτίας τους. Με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές/τριες αισθάνονται ενοχές, άγχος ή απογοήτευση, παρότι η «κακή οργάνωση» ή η «σπατάλη χρόνου» είναι για αυτούς/ες κάτι αναπόφευκτο και όχι ένα προσωπικό ελάττωμα. Η φαινομενική αναβλητικότητα συχνά συνδέεται με έλλειψη σαφών ορίων, αλλά επίσης παίζει



ρόλο και το άγχος που τα ακινητοποιεί, η υπερφόρτωση δραστηριοτήτων που τα εξοντώνει, και η φυσική βιολογική ανάγκη για ξεκούραση και αποφόρτιση.

Η οπτικοποίηση του χρόνου αποτελεί ένα ισχυρό παιδαγωγικό εργαλείο. Όταν ο χρόνος γίνεται «ορατός» και «απτός» –μέσα από εικόνες, κάρτες ή χρώματα– τα παιδιά μπορούν να τον προσεγγίσουν πιο συγκεκριμένα και να αποκτήσουν μια ρεαλιστική εικόνα της καθημερινότητάς τους. Αυτή η διαδικασία διευκολύνει τη μετάβαση από την αίσθηση του χάους στη συνειδητοποίηση και, σταδιακά, στη δυνατότητα επιλογής.

Η θεωρία... σε πράξη!

Περιγραφή

67

Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα, τα παιδιά καλούνται να «χαρτογραφήσουν» τις 24 ώρες μιας τυπικής ημέρας τους, χωρίζοντάς τες σε μικρά, ισότιμα κομμάτια. Καταγράφουν πρώτα τις καθημερινές τους δραστηριότητες, έπειτα τον χρόνο που αφιερώνεται στην κάλυψη βιολογικών αναγκών και, τέλος, τον χρόνο που απομένει και μπορεί να αξιοποιηθεί διαφορετικά. Προσεγγίζουν την καθημερινότητά τους από ασφαλή απόσταση και εξασκούν την ικανότητα της κριτικής αυτοπαρατήρησης.

Η διαδικασία είναι σταδιακή και υποστηρικτική. Δεν ζητείται από τα παιδιά να κρίνουν τον εαυτό τους, αλλά να παρατηρήσουν. Το αποτέλεσμα λειτουργεί ως καθρέφτης της καθημερινότητάς τους και ως αφετηρία για συζήτηση γύρω από τις ανάγκες, τις προτεραιότητες και τα όρια.



Διαθεματικότητα

Η δραστηριότητα συνδέεται με το γνωστικό πεδίο των μαθηματικών, καθώς οι μαθητές/τριες θα χρειαστεί να κάνουν προσθέσεις και διαιρέσεις για να υπολογίσουν προσεγγιστικά το μέσο όρο των καθημερινών ενασχολήσεών τους. Για παράδειγμα, αν αθλούμαι στο γήπεδο του στίβου τρεις φορές την εβδομάδα από 2 ώρες, συνολικά αφιερώνω στη συγκεκριμένη δραστηριότητα περίπου μία ώρα την ημέρα, άρα θα καταγράψω το «στίβο» σε ένα τετράγωνο του 24ωρου χρόνου μιας τυπικής ημέρας.

Παραλλαγή

68

Η δραστηριότητα μπορεί να εμπλουτιστεί με χρήση χρωμάτων: ένα χρώμα για τις σχολικές ώρες, ένα για δραστηριότητες/ αθλητισμό/ υποχρεώσεις, ένα για φαγητό/ ύπνο, ένα για ελεύθερο χρόνο / χρόνο οθονών κλπ. Η χρωματική απεικόνιση βοηθά ιδιαίτερα τα παιδιά να εντοπίσουν μοτίβα και ανισορροπίες.

Και άλλη παραλλαγή!

Σε ομαδικό πλαίσιο, οι μαθητές/τριες μπορούν να δουλέψουν σε μικρές ομάδες και να δημιουργήσουν έναν «μέσο όρο ημέρας» της ομάδας τους. Στη συνέχεια, συγκρίνουν τις ομαδικές κάρτες και συζητούν ομοιότητες και διαφορές, χωρίς να εκτίθενται προσωπικά.



Υλικά και χρόνος

- Πίνακας, μαρκαδόρος
- Φύλλα χαρτιού ή χαρτόνια ή χάρτινες κάρτες
- Υλικά γραφής
- Ξυλομπογιές, μαρκαδόροι

 20 λεπτά



Μέθοδοι / τεχνικές

- Διαχείριση χρόνου
- Καταιγισμός ιδεών
- Ανάλυση έργου
- Μάθηση βασισμένη στην επίλυση προβλήματος
- Αναστοχασμός



69

Στόχος

Αναμένεται τα παιδιά να αυξήσουν την αυτοεπίγνωσή τους σχετικά με τη χρήση του χρόνου τους, να αναγνωρίσουν δραστηριότητες που λειτουργούν ως «κλέφτες χρόνου» και να συνειδητοποιήσουν ότι ο διαθέσιμος χρόνος μπορεί να αναδιανεμηθεί με πιο ρεαλιστικό και ωφέλιμο τρόπο. Η δραστηριότητα στοχεύει επίσης στη μείωση της ενοχής και στην ενίσχυση της αυτοαποδοχής, αναδεικνύοντας ότι η δυσκολία στη διαχείριση χρόνου συχνά σχετίζεται με υπερφόρτωση και όχι με προσωπική ανεπάρκεια.



Βήματα

Προετοιμασία

Δώσε σε κάθε μαθητή/τρια ένα φύλλο Α4 ή χαρτόνι ή μια χάρτινη κάρτα. Ζήτησέ



τους χάρτινες κάρτες ή τρία φύλλα χαρτιού. Ζήτησέ τους να χωρίσουν κάθε κάρτα σε 24 τετράγωνα, εξηγώντας ότι κάθε τετράγωνο αντιστοιχεί σε μία ώρα της ημέρας.

Εναλλακτικά

Μπορείς να έχεις δημιουργήσει και να εκτυπώσεις έγγραφο με πίνακα 4 επί 6, σε μέγεθος τετραγώνου και να μοιράσεις στους/τις μαθητές/τριες.

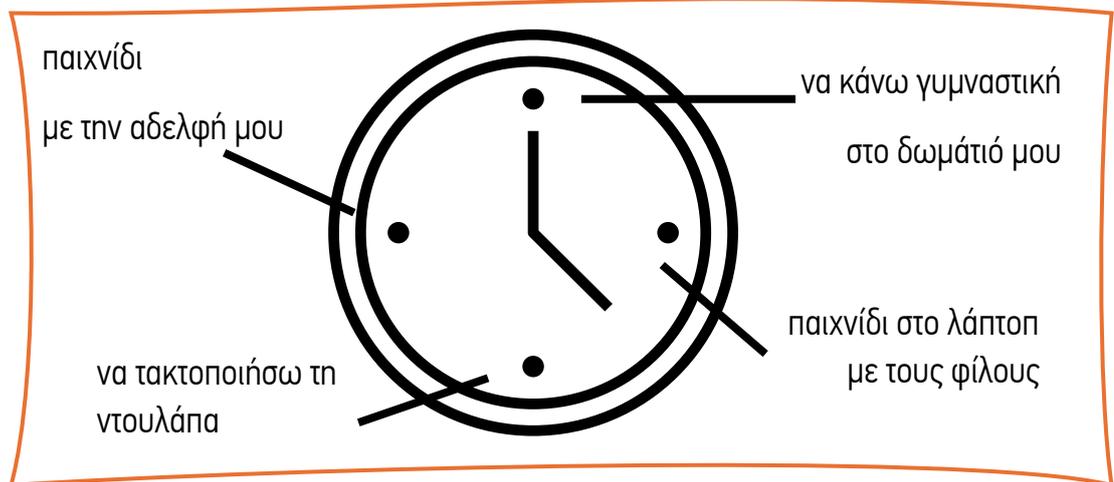
Βήμα 1 Ζήτα από τα παιδιά να χρωματίσουν καταρχάς όσα τετράγωνα αντιστοιχούν στις ώρες που αφιερώνουν στο σχολείο. Συνέχισε με τις συνήθειες δραστηριότητες μιας τυπικής ημέρας τους (π.χ. διάβασμα, αθλητικές ή εικαστικές δραστηριότητες, φαγητό, ύπνος, μετακινήσεις). Πρότεινέ τους να χρησιμοποιούν διαφορετικό χρώμα ή διαφορετικό μοτίβο σχεδίων για κάθε τύπο δραστηριότητας.

Βήμα 2 Πρότεινε στους/στις μαθητές/τριες της τάξης να μετρήσουν και να εκτιμήσουν τα τετράγωνα του χρόνου που μένουν αδειανά. Είναι ο δικός τους χρόνος που μπορούν να επιλέγουν πώς θα τον χρησιμοποιούν. Ζήτησέ τους να καταγράψουν πού και πώς θέλουν να τον αφιερώνουν και για τους κινητοποιήσεις πρότεινε κι εσύ κάποιες ιδέες (π.χ. να παίζω επιτραπέζια, να βλέπω την τηλεοπτική σειρά μου μου αρέσει, να παίζω βιντεοπαιχνίδι, να βοηθώ στις δουλειές του σπιτιού, να χαζεύω).

Βήμα 3 Κάνε συζήτηση με όλη την τάξη. Κατάγραψε στον πίνακα ιδέες, συναισθήματα και σκέψεις που προκύπτουν γύρω από τον «απελευθερωμένο χρόνο» και τις πιθανές χρήσεις του.



Χρησιμοποίησε το σχήμα του ρολογιού, και δοκίμασε να γράφεις τις ιδέες σε σημείο που αντιστοιχεί στην κάθε ώρα, για καλύτερη οπτικοποίηση.



Εικόνα 2. Παράδειγμα οπτικοποίησης στον πίνακα της τάξης

Προτάσεις για τον/την εκπαιδευτικό

Απόφυγε τη χρήση όρων όπως «σωστό» και «λάθος». Τόνισε ότι ο χρόνος ξεκούρασης και παιχνιδιού είναι εξίσου σημαντικός με τον «παραγωγικό» χρόνο. Υιοθέτησε υποστηρικτικό και χιουμοριστικό ύφος, καθώς τα παιδιά είναι πιθανό να προκαλέσουν αρχικά λέγοντας ότι θέλουν να αφιερώνουν όλο τον χρόνο στις ψηφιακές οθόνες. Δώσε χρόνο ώστε να διατυπωθούν και άλλες απόψεις.





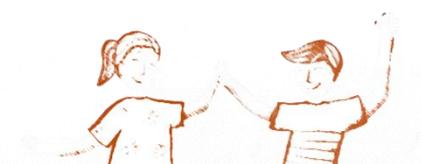
Δραστηριότητα 5

_____ Οι πολλές και διαφορετικές

_____ αισθήσεις μου



- Οι οθόνες χρησιμοποιούν κυρίως τα μάτια και τα αυτιά μου.
- Το σώμα μου χρειάζεται όλες τις αισθήσεις για να νιώθει παρόν.
- Η προσοχή μου επιστρέφει όταν παρατηρώ την αναπνοή μου.
- Οι αισθήσεις μου με βοηθούν να ηρεμώ και να συγκεντρώνομαι.
- Εγώ μπορώ να φέρω το μυαλό μου πίσω στο παρόν.



Τι θα διαβάσω

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Η θεωρία πριν την πράξη

Η θεωρία... σε πράξη!



Περιγραφή
Υλικά και χρόνος
Μέθοδοι και τεχνικές
Στόχος
Βήματα
Προτάσεις για τον/την εκπαιδευτικό

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Πόσες φορές μέσα στη μέρα κοιτάς χωρίς να βλέπεις πραγματικά;

74

Ακούς όλους τους ήχους μέσα στην τάξη ή μόνο αυτούς που κάνουν «θόρυβο»;

Πότε ήταν η τελευταία φορά που πρόσεξες συνειδητά μια μυρωδιά;

Σε ποια αίσθησή τους θα έλεγες ότι είναι συγκεντρωμένοι/ες την περισσότερη ώρα οι μαθητές/τριές σου;

Σε ποια αίσθηση των μαθητών/τριών σου απευθύνεσαι κατά τη διδασκαλία κατά πρώτη προτεραιότητα; Σε ποια αίσθηση δεν απευθύνεσαι καθόλου;



Η θεωρία πριν την πράξη

Οι ψηφιακές συσκευές με οθόνη εκπαιδεύουν τον εγκέφαλο να λειτουργεί κυρίως μέσα από δύο αισθήσεις: την όραση και την ακοή. Οι υπόλοιπες αισθήσεις –η αφή, η όσφρηση, η γεύση, αλλά και η εσωτερική αίσθηση του σώματος και η κιναισθήση– περνούν συχνά σε δεύτερη μοίρα. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι αισθήσεις «χάνονται», αλλά ότι η προσοχή παύει να κατευθύνεται προς αυτές. Όταν η προσοχή μένει για μεγάλα χρονικά διαστήματα προσκολλημένη στην οθόνη, το σώμα λειτουργεί σχεδόν αυτόματα. Το παιδί μπορεί να είναι παρόν σωματικά, αλλά «απόν» αισθητηριακά.

Η ενσυνειδητότητα δεν απαιτεί ησυχία, ειδικές στάσεις ή μεγάλη διάρκεια. Αντίθετα, μπορεί να καλλιεργηθεί μέσα από απλές στιγμές παρατήρησης. Όταν τα παιδιά μαθαίνουν να στρέφουν συνειδητά την προσοχή τους στις αισθήσεις τους, ενεργοποιούνται φυσικοί μηχανισμοί ρύθμισης του νευρικού συστήματος. Η ένταση μειώνεται, η συγκέντρωση αυξάνεται και το σώμα «επιστρέφει» στο παρόν.

Πώς είναι δυνατόν να μην καταλαβαίνεις ότι κινείς το πόδι σου ασταμάτητα;

Παιδιά, ανοίξτε τα παράθυρα, δεν καταλάβατε ότι μυρίζει η τάξη;



μονοκαλλιέργεια της εικόνας και του ήχου. Απλές, δομημένες ασκήσεις ενσυνειδητότητας, μπορούν να επαναφέρουν την προσοχή των μαθητών/τριών στο παρόν και στο σώμα, με τρόπο άμεσο και προσβάσιμο. Τετοιες ασκήσεις μπορούν να εφαρμοστούν σχεδόν παντού και να λειτουργήσουν ως εργαλείο αποφόρτισης, συγκέντρωσης και αυτορρύθμισης, ιδιαίτερα σε παιδιά που είναι υπερδιεγερμένα από τη συνεχή οπτικοακουστική έκθεση των ψηφιακών οθονών.

Η θεωρία... σε πράξη!

Περιγραφή

76

Στη δραστηριότητα αυτήν, τα παιδιά καθοδηγούνται βήμα-βήμα σε μια σύντομη άσκηση ενσυνειδητότητας, όπου καλούνται να παρατηρήσουν στοιχεία του περιβάλλοντος χρησιμοποιώντας διαδοχικά τις πέντε αισθήσεις τους.

Η άσκηση έχει σαφή δομή, αλλά αφήνει χώρο για προσωπική εμπειρία. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος, ούτε ανάγκη να μοιραστούν τα παιδιά όσα παρατηρούν, αν δεν το επιθυμούν. Η ίδια η διαδικασία της παρατήρησης είναι το βασικό εργαλείο. Η χρήση θιβετιανών ηχομπώλ, ή χαλαρωτικής μουσικής με ήχους από τη φύση, εφόσον είναι διαθέσιμα, μπορεί να ενισχύσει τη βιωματική εμπειρία, καθώς οι δονήσεις και η επίδραση των φυσικών ήχων βοηθούν το σώμα να «ακούσει» όχι μόνο με τα αυτιά, αλλά και με την αφή.

Παραλλαγή

Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί με κλειστά μάτια (εκτός από το πρώτο στάδιο), εφόσον τα παιδιά αισθάνονται άνετα. Αυτό ενισχύει την εστίαση



στις μη οπτικές αισθήσεις και βοηθά ιδιαίτερα παιδιά που είναι υπερφορτωμένα από οπτικά ερεθίσματα.

Και άλλη παραλλαγή!

Σε μικρές ομάδες, τα παιδιά μπορούν να μοιραστούν (προαιρετικά) μία αίσθηση που τους έκανε εντύπωση, χωρίς να την εξηγούν ή να την αξιολογούν. Η διαδικασία αυτή ενισχύει τη γλωσσική έκφραση της εμπειρίας χωρίς να την «αναλύει».

Υλικά και χρόνος

- Ευρύχωρη αίθουσα
- Τοποθέτηση καθισμάτων σε κυκλική διάταξη, ώστε κανείς/καμία να μη αισθάνεται ότι τον παρατηρούν χωρίς έλεγχο (όπως συμβαίνει στην οριζόντια διάταξη θρανίων όπου οι μαθητές/τριες που κάθονται στα μπροστινά θρανία παρατηρούνται από εκείνους/ες που κάθονται στα πίσω).
- (Προαιρετικά) θιβετιανά ηχομπώλ
- (Προαιρετικά) χαλαρωτική μουσική με φυσικούς ήχους όπως κελάρυσμα νερού

 15 λεπτά

77



- Πολυαισθητηριακή προσέγγιση
- Ενεργοποίηση ενσυνειδητότητας (mindfulness)
- Καθοδηγούμενος οραματισμός
- Εστιασμένη διερεύνηση
- Αναστοχασμός
- Ποιοτική αξιολόγηση εμπειρίας



Στόχος

Αναμένεται τα παιδιά να έρθουν σε επαφή με την ποικιλία των αισθητηριακών ερεθισμάτων που τα περιβάλλουν, αλλά συχνά περνούν απαρατήρητα. Μέσα από την ενίσχυση της αισθητηριακής επίγνωσης, ενδυναμώνεται η ικανότητα αυτορρύθμισης, συγκέντρωσης και παρουσίας στο παρόν. Η δραστηριότητα λειτουργεί ως αντιστάθμισμα στη μονοδιάστατη οπτικοακουστική εστίαση των ψηφιακών συσκευών και μπορεί να υποστηρίξει σταδιακές αλλαγές στη σχέση των παιδιών με την προσοχή, το σώμα και το περιβάλλον.

78



Βήματα

Προετοιμασία

Ζήτησε από τους/τις μαθητές/τριες να καθίσουν όσο γίνεται πιο αναπαυτικά στην καρέκλα τους. Παρακίνησε τα παιδιά να κατεβάσουν τις τσάντες από τις καρέκλες τους, για να αξιοποιήσουν όλο το κάθισμα και να στηρίζουν καλά την πλάτη τους. Αν η αίθουσα διαθέτει πιο μαλακά καθίσματα ή καναπέ ή «ήσυχη γωνιά» μπορείς να την εκμεταλλευτείς.

Βήμα 1 Ζήτησε από τα παιδιά να αναπνεύσουν μερικές φορές παρατηρώντας την αναπνοή τους. Πες ρυθμικά και με αργό ρυθμό



μερικές φορές «Εισπνοή-Εκπνοή». Επισήμανε «Δε χρειάζεται να αναπνέετε πιο αργά ή πιο βαθιά από όσο συνήθως. Απλά, προσπαθήστε να συγκεντρώσετε την προσοχή σας στο πόσο αργά ή πόσο βαθιά εισπνέετε.»

Βήμα 2 Ζήτησε από τα παιδιά να παρατηρήσουν πέντε πράγματα που μπορούν να δουν γύρω τους. Ενθάρρυνέ τα να διαλέξουν κάτι μικρό ή ασυνήθιστο.

Βήμα 3 Καθοδήγησέ τα να ακούσουν τέσσερις διαφορετικούς ήχους, χωρίς να προσπαθούν να τους αλλάξουν ή να τους κρίνουν. Πρότεινέ τους να ξεκινήσουν από ήχους εσωτερικούς, όπως ο χτύπος της καρδιάς ή το γουργουρητό της κοιλιάς τους, ήχους κοντινούς όπως η αναπνοή του διπλανού ή η φωνή της δασκάλας/του δασκάλου (η δική σου φωνή), ήχους μακρινούς, όπως οι φωνές μαθητών/τριών από την παινή αίθουσα, ή ο θόρυβος από ένα φρενάρισμα στο δρόμο μπροστά στο σχολείο.

Βήμα 4 Ζήτησε να εντοπίσουν τρία πράγματα που μπορούν να αισθανθούν με την αφή, σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος. Μπορεί να είναι η κάλτσα που τα σφίγγει, ή η αίσθηση από το γιακά της μπλούζας στο λαιμό τους, ή μια τούφα μαλλιά στο μέτωπό τους ή το σκληρό ξύλο της καρέκλας όπου κάθονται.

Βήμα 5 Ζήτησε να παρατηρήσουν δύο μυρωδιές, ακόμη κι αν είναι αχνές ή ουδέτερες. Η κολώνια που φορούν, το κολατσιό σε ένα μισανοιγμένο τάπερ, ή ό,τι άλλο αισθάνονται με τη μύτη τους.



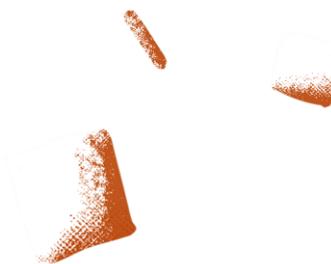
Βήμα 6 Ζήτησε να εντοπίσουν μία γεύση, όπως της τροφής/ροφήματος που μόλις πριν λίγο κατανάλωσαν στο διάλειμμα ή την αίσθηση που αφήνει η επαφή της γλώσσας με τα δόντια τους.

Βήμα 7 Ζήτησε από τους/τις μαθητές/τριες να επαναφέρουν την προσοχή τους στην αναπνοή τους και στο ρυθμό ή το βάθος της. Σιγά σιγά μπορούν να επιστρέψουν στην ελεύθερη παρατήρηση και χρήση των αισθήσεών τους. Ενθάρρυνε μια σύντομη συζήτηση μες στην τάξη με τις εντυπώσεις τους.

Προτάσεις για τον/την εκπαιδευτικό

80

Η δραστηριότητα είναι απλή, αλλά η αποτελεσματικότητά της εξαρτάται από τον ρυθμό και τον τόνο. Μίλα αργά, άφησε μικρά κενά σιωπής και απόφυγε την υπερβολική καθοδήγηση. Η άσκηση είναι κατάλληλη και για παιδιά με αναπηρίες. Για παράδειγμα, σε περίπτωση οπτικής αναπηρίας, παράλειψε το πρώτο βήμα και δώσε έμφαση στις υπόλοιπες αισθήσεις. Μπορεί να εφαρμοστεί τόσο ατομικά όσο και ομαδικά, αλλά και ως σύντομο «διάλειμμα επαναφοράς» μέσα στη σχολική ημέρα..



Δραστηριότητα 6



Αν οι οθόνες

είχαν φωνή



- Οι άνθρωποι φτιάχνουν τις εφαρμογές για να κρατούν την προσοχή μας κολλημένη στις οθόνες.
- Εγώ επιλέγω πόση ώρα θα μείνω μπροστά στην οθόνη.
- Οι οθόνες τραβούν το ενδιαφέρον μου με εικόνες και ήχους.
- Ο ψηφιακός κόσμος είναι φτιαγμένος έτσι που να με κάνει να κολλάω.
- Η συζήτηση με βοηθά να καταλαβαίνω διαφορετικές απόψεις.
- Η σκέψη μου με κάνει πιο υπεύθυνο χρήστη των οθονών.



Τι θα διαβάσω

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Η θεωρία πριν την πράξη

Η θεωρία... σε πράξη!



Περιγραφή

Υλικά και χρόνος

Μέθοδοι και τεχνικές

Στόχος

Βήματα

Προτάσεις για τον/την εκπαιδευτικό

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Ποιος αποφασίζει πώς είναι φτιαγμένες οι εφαρμογές και τα παιχνίδια;



Ποιος έχει την ευθύνη για τον χρόνο που περνάμε μπροστά στην οθόνη;



Αν οι οθόνες μπορούσαν να μιλήσουν, τι θα έλεγαν για τη σχέση τους με τα παιδιά;

83

Η θεωρία πριν την πράξη

Οι ψηφιακές οθόνες δεν είναι ουδέτερα αντικείμενα. Έχουν σχεδιαστεί από ανθρώπους, με συγκεκριμένους στόχους: να τραβούν την προσοχή, να κρατούν τον χρήστη ενεργό, να δημιουργούν συνήθεια. Ταυτόχρονα, αποτελούν εργαλεία επικοινωνίας, μάθησης και ψυχαγωγίας, που χρησιμοποιούνται καθημερινά από παιδιά και ενήλικες.



Συχνά, η συζήτηση γύρω από τις οθόνες περιορίζεται σε απλοϊκά διλήμματα: «επιτρέπεται ή απαγορεύεται», «κάνει καλό ή κακό». Όμως στην πραγματικότητα, εμπλέκονται πολλοί διαφορετικοί ρόλοι: τα παιδιά με τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους, οι γονείς με την αγωνία και την ευθύνη τους, οι κατασκευαστές και influencers με τα κίνητρα και τις επιδιώξεις τους. Η κατανόηση αυτών των διαφορετικών «φωνών» βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν κριτική σκέψη και να μετακινηθούν από τη θέση του παθητικού χρήστη στη θέση του συνειδητού και υπεύθυνου συμμετέχοντα στον ψηφιακό κόσμο..

84 Η αξιοποίηση οπτικοακουστικού υλικού στην εκπαιδευτική διαδικασία αποτελεί ένα ισχυρό παιδαγωγικό εργαλείο, ιδιαίτερα όταν ο στόχος δεν είναι η απλή μετάδοση πληροφορίας, αλλά η καλλιέργεια επίγνωσης, κριτικής σκέψης και στάσεων ζωής. Στο πλαίσιο δραστηριοτήτων που στοχεύουν στην πρόληψη της ψηφιακής εξάρτησης, η προβολή ενός σύντομου και προσεκτικά επιλεγμένου βίντεο μπορεί να λειτουργήσει ως ουσιαστικός καταλύτης μάθησης.

Καταρχάς, το βίντεο επιτρέπει στα παιδιά να «δουν τον εαυτό τους από έξω». Μέσα από εικόνες, παραδείγματα και αφηγηματικές αναπαραστάσεις, οι μαθητές και οι μαθήτριες μπορούν να αναγνωρίσουν συμπεριφορές, συνήθειες και συναισθήματα που βιώνουν

Τι; Θα δούμε βίντεο στο διαδραστικό πίνακα; Μα καλά, δεν είπατε να μην είμαστε εξαρτημένοι από τις οθόνες;

Δεν είναι όλα τα βίντεο ίδια! Ούτε οι οθόνες μόνο «κακές». Δεν είμαι εξαρτημένος/η σημαίνει ξέρω να σκέφτομαι κριτικά και να επιλέγω.



καθημερινά, χωρίς να αισθανθούν ότι κρίνονται ή στοχοποιούνται. Αυτή η έμμεση ταύτιση μειώνει τις αμυντικές αντιδράσεις και ανοίγει τον δρόμο για αυθεντικό προβληματισμό.

Επιπλέον, σε μια θεματική που αφορά τις ίδιες τις ψηφιακές οθόνες, η χρήση βίντεο έχει μια ιδιαίτερη παιδαγωγική αξία: αξιοποιεί το ίδιο το μέσο που συζητείται, αλλά με διαφορετικό σκοπό και ρυθμό. Η τεχνολογία δε δαιμονοποιείται. Όταν το βίντεο εντάσσεται σε ένα δομημένο εκπαιδευτικό πλαίσιο, με σαφή αρχή και τέλος, παύει να λειτουργεί ως παθητική κατανάλωση και μετατρέπεται σε αφορμή για ενεργή σκέψη, διάλογο και αναστοχασμό. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά βιώνουν στην πράξη τη διαφορά ανάμεσα στη μηχανική χρήση οθονών και στη συνειδητή αξιοποίησή τους.

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι επίσης το γεγονός ότι το βίντεο μπορεί να φωτίσει πλευρές της ψηφιακής πραγματικότητας που δεν είναι άμεσα ορατές στα παιδιά, όπως ο τρόπος με τον οποίο σχεδιάζονται οι εφαρμογές, τα παιχνίδια και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Όταν αυτή η πληροφορία παρουσιάζεται με απλό και αφηγηματικό τρόπο, βοηθά τους μαθητές και τις μαθήτριες να μετατοπίσουν τη συζήτηση από την ατομική «αδυναμία» στη συλλογική ευθύνη του σχεδιασμού και της χρήσης. Έτσι, ενισχύεται η αυτοκατανόηση και μειώνεται το αίσθημα ενοχής ή αποτυχίας.

85



Η θεωρία... σε πράξη!

Περιγραφή

Στη δραστηριότητα αυτήν, τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και παρακολουθούν ένα βίντεο στο διαδραστικό πίνακα της τάξης, Προτείνεται το βίντεο με τίτλο «Like



and Follow» των Brent & Tobias που κατά την ημερομηνία έκδοσης του παρόντος οδηγού βρίσκεται στην ηλεκτρονική διεύθυνση <https://youtu.be/iaaY1z2tr4?si=yncPrp6-8P6E4vGG>. Το βίντεο είναι σύντομο με διάρκεια μόλις 2 λεπτά και 5 δευτερόλεπτα και έχει κερδίσει τριάντα βραβεία σε διαγωνισμούς παιδικού βίντεο. Αναδεικνύει με απλό και κατανοητό τρόπο ότι οι ψηφιακές πλατφόρμες και οι εφαρμογές δεν είναι ουδέτερες, αλλά σχεδιασμένες έτσι ώστε να τραβούν και να διατηρούν την προσοχή του χρήστη για όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο. Δείχνει ότι πίσω από την «ευκολία» και τη διασκέδαση κρύβονται μηχανισμοί που αξιοποιούν τον τρόπο λειτουργίας του ανθρώπινου εγκεφάλου, ιδιαίτερα την ανάγκη για επιβράβευση, κοινωνική αποδοχή και συνεχή διέγερση.

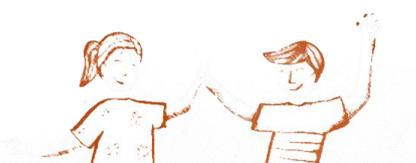
86

Αφού παρακολουθήσουν το βίντεο, τα παιδιά καλούνται να εκπροσωπήσουν μία από τις τέσσερις διαφορετικές «φωνές» που σχετίζονται με τη χρήση ψηφιακών οθονών: τα παιδιά, τους γονείς, του επαγγελματίες του ψηφιακού κόσμου (κατασκευαστές κινητών και τάμπλετ, κατασκευαστές λογισμικών και ψηφιακών παιχνιδιών, influencers και youtubers) και τη «φωνή» των ψηφιακών οθονών (αν είχαν!). Κάθε ομάδα προετοιμάζεται ώστε να εκφράσει τη δική της οπτική, τα επιχειρήματα, τις ανησυχίες και τις επιθυμίες της.

Η διαδικασία οδηγεί σε ένα δομημένο, τετράφωνο debate, όπου όλες οι φωνές ακούγονται ισότιμα. Το debate δεν έχει νικητές ή χαμένους. Έχει στόχο να αποκαλύψει ότι η σχέση με τις οθόνες είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων και επιλογών. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος αποτέλεσμα.

Παραλλαγή

Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει και να προβάλει στην τάξη ένα βίντεο της επιλογής του/της και να χρησιμοποιήσει αυτό ως αφορμή για το debate.



Κι άλλη παραλλαγή!

Αν το debate φαίνεται απαιτητικό, οι ομάδες μπορούν να παρουσιάσουν τη φωνή τους μέσα από σύντομο θεατρικό, αφίσα ή σύνθημα, πριν περάσουν στον προφορικό διάλογο. Οι τέσσερις φωνές μπορούν επίσης να παρουσιαστούν διαδοχικά, σαν «κύκλος ακρόασης», όπου κάθε ομάδα μιλά χωρίς διακοπή και οι υπόλοιποι απλώς ακούν.

Υλικά και χρόνος

- Πίνακας, μαρκαδόρος
- Φύλλα χαρτιού
- Υλικά γραφής

 25 λεπτά



87

Μέθοδοι / τεχνικές

- Παιχνίδι ρόλων
- Δομημένος διάλογος
- Επιχειρηματολογία
- Κριτική σκέψη
- Αναστοχασμός



Στόχος

Αναμένεται τα παιδιά να κατανοήσουν ότι η σχέση με τις ψηφιακές οθόνες δεν είναι απλή ή μονοδιάστατη. Στόχος είναι να αναπτύξουν ενσυναίσθηση για διαφορετικές οπτικές, να καλλιεργήσουν κριτική σκέψη και να νιώσουν ότι έχουν ενεργό ρόλο και φωνή στις επιλογές που αφορούν τη χρήση των ψηφιακών μέσων.



Προετοιμασία

Παρουσίασε συνοπτικά το θέμα και ξεκίνα την προβολή του βίντεο. Άφησε λίγα λεπτά για να ακουστούν οι αυθόρμητες αντιδράσεις πριν ξεκινήσεις τη δραστηριότητα του debate.

Βήμα 1 Χώρισε την τάξη σε τέσσερις ομάδες και ανάθεσε σε κάθε ομάδα μία φωνή.

Βήμα 2 Κάλεσε τους/τις μαθητές/τριες να σκεφτούν τι θα ήθελε να εκφράσει η κάθε φωνή. Τι επιδιώκει; Τι φοβάται; Τι ζητά;

Βήμα 3 Πραγματοποίησε το τετράφωνο debate, δίνοντας λόγο διαδοχικά σε κάθε ομάδα, και πάλι από την αρχή, προτρέποντας διαφορετικό μέλος της ομάδας να μιλά σε κάθε γύρο. Εναλλακτικά δώσε ίσο χρόνο σε κάθε ομάδα να αναπτύξει την επιχειρηματολογία της χωρίς διακοπές.

Βήμα 4 Κλείσε με αναστοχασμό στην ολομέλεια: «Τι καινούργιο καταλάβαμε;» «Ποια φωνή μας δυσκόλεψε περισσότερο;» «Με ποια φωνή ταυτιστήκατε περισσότερο εύκολα;» «Υπάρχουν φωνές που λένε περισσότερο την αλήθεια και φωνές που ίσως λένε τη μισή αλήθεια;» «Ποιες είναι οι σκέψεις και οι προθέσεις που κρύβονται πίσω από κάθε μία φωνή;»



Προτάσεις για τον/την εκπαιδευτικό

Διατήρησε ουδέτερη και υποστηρικτική στάση. Μην καθοδηγείς τις απαντήσεις. Αν προκύψουν έντονες απόψεις, βοήθησε τα παιδιά να ακούν χωρίς να διακόπτουν. Τόνισε ότι όλες οι φωνές έχουν λόγο ύπαρξης και ότι η ισορροπία προκύπτει από τον διάλογο. Δεν ωφελεί ο διδακτικός τόνος ούτε χρειάζεται να προκύψει το συμπέρασμα πως οι φωνές των οθονών ή των επαγγελματιών του ψηφιακού κόσμου είναι κακές. Μην ξεχνάς ότι και αυτές οι φωνές έχουν εκφραστεί από παιδιά της τάξης στη διάρκεια της δραστηριότητας, άρα ο αρνητικός χαρακτηρισμός των φωνών που έχουν εκφράσει μπορεί να προσωποποιηθεί. Το όφελος είναι ο αναστοχασμός, που συνεχίζεται στο μυαλό των παιδιών και μετά τη δραστηριότητα.





Δραστηριότητα 7

Ο δικός μου

πίνακας ψηφιακής ισορροπίας



- Οι οθόνες με βοηθούν όταν τις χρησιμοποιώ με μέτρο.
- Το σώμα μου δείχνει την κούραση όταν χρειάζομαι διάλειμμα.
- Το παιχνίδι και οι φίλοι μου δίνουν χαρά χωρίς οθόνη.
- Η δημιουργικότητα ανεβαίνει όταν δοκιμάζω καινούργια πράγματα.
- Οι επιλογές μου με βοηθούν να φροντίζω τον εαυτό μου.



Τι θα διαβάσω

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Η θεωρία πριν την πράξη

Η θεωρία... σε πράξη!



Περιγραφή

Υλικά και χρόνος

Μέθοδοι και τεχνικές

Στόχος

Βήματα

Προτάσεις για τον/την εκπαιδευτικό

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Πότε νιώθεις ότι οι οθόνες σε βοηθούν και πότε σε κουράζουν;

92

Πώς καταλαβαίνεις ότι χρειάζεσαι διάλειμμα από την οθόνη;

Τι άλλα πράγματα σε κάνουν να νιώθεις καλά, εκτός από το κινητό ή το τάμπλετ;

Αν φανταστείς τη δημιουργικότητα και τη φαντασία σαν μια σκάλα, σε ποιο σκαλοπάτι στέκεσαι τώρα; Σε κάποιο από τα χαμηλότερα, στα μέσα ή σε κάποιο από τα ψηλότερα;

Πόσες ευκαιρίες έχουν οι μαθητές/τριές σου να ανεβούν τη σκάλα; Τι είναι αυτό που, αν συμβαίνει πιο συχνά, θα εδραιώσουν την παρουσία τους στα πιο ψηλά σκαλοπάτια;



Η θεωρία πριν την πράξη

Τα παιδιά μεγαλώνουν σε έναν κόσμο όπου οι ψηφιακές οθόνες αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς τους. Η πρόκληση δεν είναι να «απομακρυνθούν» από αυτές, αλλά να αναπτύξουν μια ισορροπημένη σχέση μαζί τους που να βασίζεται στην επιλογή και όχι στην εξάρτηση. Αυτή η ικανότητα επιλογής είναι μια πράξη αυτοφροντίδας. Η αυτοφροντίδα, σε αυτό το πλαίσιο, δεν αφορά μόνο τη σωματική ξεκούραση ή τη χαλάρωση, αλλά και την ικανότητα του παιδιού να αναγνωρίζει τι άλλο, εκτός την ψηφιακή οθονη ή το ηλεκτρονικό παιχνίδι, μπορεί να το ωφελήσει. Γιατί δεν αρκεί να συνδέεται ψηφιακά με άλλους, χρειάζεται να μπορεί να συνδεθεί και εσωτερικά με τον εαυτό του, τη φαντασία και τη δημιουργική πλευρά του.

Η δημιουργική έκφραση λειτουργεί ως ένα ασφαλές μέσο επεξεργασίας των εννοιών της ισορροπίας, της αυτοφροντίδας, των πλευρών του εαυτού, της σύνδεσης. Όταν τα παιδιά αποτυπώνουν ιδέες, συναισθήματα και εικόνες, ακόμη και εντελώς αφηρημένα, σε έναν προσωπικό πίνακα, μπορούν να δουν πιο καθαρά πώς φαντάζονται τη δική τους ψηφιακή ισορροπία και ποια στοιχεία θεωρούν σημαντικά για την καθημερινή τους ζωή. Ο πίνακας αυτός δεν λειτουργεί ως «κανόνας» ή υπενθύμιση απαγορεύσεων, αλλά ως μια προσωπική αναπαράσταση των στοιχείων που βοηθούν το παιδί να νιώθει

Δεν ξέρω τι τίτλο να δώσω σε αυτό που έφτιαξα εδώ.

Δεν πειράζει που είναι έτσι αφηρημένο. Είναι δικό σου και είναι μοναδικό.



καλά, συνδεδεμένο και ενεργό τόσο στον ψηφιακό όσο και στον μη ψηφιακό κόσμο.

Η θεωρία... σε πράξη!

Περιγραφή

94 Στη δραστηριότητα αυτήν, τα παιδιά καλούνται να δημιουργήσουν ατομικά έναν προσωπικό εικαστικό πίνακα, ο οποίος θα αποτυπώνει τη δική τους εικόνα μιας ασφαλούς, ισορροπημένης και μη εξαρτητικής σχέσης με τις ψηφιακές οθόνες. Ο πίνακας μπορεί να περιλαμβάνει σύμβολα, λέξεις, χρώματα, υλικά και σχήματα που εκφράζουν: τι σημαίνει για το παιδί «ισορροπία» στη χρήση οθονών, ποιες δραστηριότητες το βοηθούν να αποφορτίζεται, ποιοι άνθρωποι ή σχέσεις το στηρίζουν, ποια όρια νιώθει ότι το προστατεύουν.

Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος αποτέλεσμα. Κάθε πίνακας είναι προσωπικός και αντικατοπτρίζει τον τρόπο με τον οποίο το παιδί αντιλαμβάνεται τη σχέση του με τον ψηφιακό και αναλογικό κόσμο.

Παραλλαγή

Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να προτείνει θεματικές «γωνιές» μέσα στον πίνακα, όπως: «Όταν είμαι με οθόνη» «Όταν κάνω διάλειμμα» «Όταν είμαι με άλλους». Τα παιδιά μπορούν να επιλέξουν αν θέλουν να τις χρησιμοποιήσουν ή όχι.

Και άλλη παραλλαγή!

Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει σε ζευγάρια, όπου οι μαθητές/τριες συζητούν πρώτα με το/τη διπλανό/ή τους ιδέες για ψηφιακή ισορροπία και στη συνέχεια



δημιουργούν τον δικό τους πίνακα ατομικά. Η συζήτηση λειτουργεί υποστηρικτικά, χωρίς να καθορίζει το αποτέλεσμα

Υλικά και χρόνος

- Χοντρό χαρτόνι για κάθε παιδί
- Πολύχρωμα χαρτόνια σε διάφορες υφές (κανσόν, οντουλέ, μεταλιζέ, λεπτά)
- Κόλλες, ψαλίδια
- Μαρκαδόροι, ξυλομπογιές
- Πον πον, σύρματα (σπιρού), κουμπιά, κορδέλες

 40 λεπτά



Μέθοδοι / τεχνικές

- Δημιουργική έκφραση
- Οπτικοποίηση
- Πειραματισμός με υλικά
- Ποιοτική αξιολόγηση εμπειρίας



95

Στόχος

Αναμένεται τα παιδιά να κατανοήσουν σε βάθος την έννοια της ασφαλούς και μη εξαρτητικής σχέσης με τις ψηφιακές οθόνες, να αναγνωρίσουν προσωπικούς τρόπους αυτοφροντίδας και να ενισχύσουν την αίσθηση ότι διαθέτουν επιλογές και εναλλακτικές. Η δραστηριότητα στοχεύει στην καλλιέργεια αυτογνωσίας, αυτοαποδοχής και κοινωνικής σύνδεσης, μέσα από μια δημιουργική διαδικασία που αφήνει προσωπικό αποτύπωμα.



Προετοιμασία

Διαμόρφωσε τον χώρο ώστε τα παιδιά να έχουν άνεση κινήσεων και πρόσβαση στα υλικά. Τόνισε ότι πρόκειται για δημιουργική διαδικασία χωρίς αξιολόγηση. Βοηθά η διάταξη των θρανίων σε ομάδες των δύο ώστε τα παιδιά ανά τέσσερα περίπου να μπορούν να έχουν κοινή πρόσβαση σε υλικά.

Βήμα 1 Ζήτησε από τα παιδιά να διαλέξουν λέξεις ή έννοιες που τους έρχονται στο μυαλό όταν σκέφτονται μια «καλή σχέση με τις οθόνες» και μια «καλή σχέση με τον εαυτό τους» (π.χ. ισορροπία, φίλοι, παιχνίδι, ξεκούραση, όρια).

Βήμα 2 Κάλεσέ τα να αρχίσουν να δημιουργούν τον πίνακά τους, συνδυάζοντας υλικά, χρώματα, λέξεις και σύμβολα που ταιριάζουν στις ιδέες τους.

Βήμα 3 Δώσε χρόνο για ολοκλήρωση και παρατήρηση του έργου. Προαιρετικά, τα παιδιά μπορούν να μοιραστούν τι αντιπροσωπεύει ένα στοιχείο του πίνακά τους. Ενθάρρυνέ τα κατά τη διάρκεια της δημιουργικής τους έκφρασης.

Βήμα 4 Δημιούργησε μια μικρή «έκθεση» στην τάξη με τους πίνακες και ενθάρρυνε τον ήπιο αναστοχασμό γύρω από τις ομοιότητες και τις διαφορές.



Προτάσεις για τον/την εκπαιδευτικό

Διατήρησε υποστηρικτικό και μη καθοδηγητικό ρόλο. Αν ζητούν τη γνώμη σου για το τι να δημιουργήσουν ή πώς να χρησιμοποιήσουν τα υλικά, στρέψε την προσοχή στις δικές τους ιδέες, με ερωτήσεις όπως «Εσύ τι νομίζεις;», «Από πού σκέφτεσαι να ξεκινήσεις;», «Ποιες έννοιες θέλεις να εκφράσεις;». Απόφυγε να ερμηνεύεις τα έργα των παιδιών. Ενίσχυσε την ιδέα ότι η ψηφιακή ισορροπία και η καλή σχέση με τον εαυτό δεν είναι ίδια για όλους και ότι μπορεί να αλλάζει με τον χρόνο. Η δραστηριότητα μπορεί να λειτουργήσει και ως σημείο αναφοράς για επόμενες συζητήσεις γύρω από τη χρήση ψηφιακών μέσων.

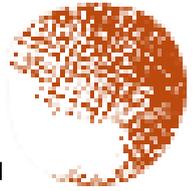




Δραστηριότητα 8

_____ Η ανθεκτικότητά μου

_____ μέσα στο χρόνο



- Η ανθεκτικότητα μάς βοηθά να συνεχίζουμε όταν κάτι μας δυσκολεύει.
- Τα παιδιά δυναμώνουν την ανθεκτικότητά τους όσο μεγαλώνουν και μαθαίνουν.
- Οι δυσκολίες μάς διδάσκουν τρόπους να ξαναπροσπαθούμε.
- Η ανθεκτικότητα δεν είναι σταθερή αλλά αλλάζει με τον χρόνο.
- Καθένας/Καθεμιά μπορεί να σκεφτεί τη δική του/της πορεία ανθεκτικότητας.
- Η συζήτηση μάς θυμίζει ότι ο καθένας δυναμώνει με τον δικό του ρυθμό.



Τι θα διαβάσω

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Η θεωρία πριν την πράξη

Η θεωρία... σε πράξη!



Περιγραφή

Υλικά και χρόνος

Μέθοδοι και τεχνικές

Στόχος

Βήματα

Προτάσεις για τον/την εκπαιδευτικό

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Τι σημαίνει για σένα η λέξη «ανθεκτικότητα»;

100

Είναι όλοι οι άνθρωποι ανθεκτικοί με τον ίδιο τρόπο; Όλα τα παιδιά;

Μπορεί η ανθεκτικότητα να αλλάζει μέσα στον χρόνο;

Έχεις μερικές φορές εκπλαγεί από την ανθεκτικότητα που επιδεικνύουν οι γύρω σου μετά από δυσκολίες ή ανατροπές;

Θυμάσαι μια στιγμή που κάτι σε δυσκόλεψε, αλλά δεν τα παράτησες; Τι σε είχε βοηθήσει τότε;

Έχει δει μαθητές/τριές σου να δυσκολεύονται από οικογενειακές, διαπροσωπικές, σχολικές, πρακτικές και άλλες ανατροπές, και να μην τα παρατούν; Τι τους/τις βοηθά; Τι τους/τις παρεμποδίζει;



Η θεωρία πριν την πράξη

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα του ανθρώπου να αντιμετωπίζει δυσκολίες, απογοητεύσεις ή αλλαγές και να συνεχίζει, μαθαίνοντας από την εμπειρία. Δεν σημαίνει ότι κάποιος/α δεν λυπάται, δεν θυμώνει ή δεν αποτυγχάνει. Αντίθετα, σημαίνει ότι επιτρέπει στον εαυτό του/της να νιώσει, αλλά δεν μένει «κολλημένος/η» εκεί.

Στην παιδική και προεφηβική ηλικία, η ανθεκτικότητα βρίσκεται σε συνεχή ανάπτυξη. Όσο τα παιδιά μεγαλώνουν, αποκτούν περισσότερες εμπειρίες, περισσότερη γνώση για τον εαυτό τους και περισσότερα εργαλεία για να διαχειρίζονται δυσκολίες. Αυτό σημαίνει ότι η ανθεκτικότητα δεν είναι ίδια σε όλους ούτε μετριέται με τον ίδιο τρόπο. .

Εφόσον η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί βασική αναπτυξιακή δεξιότητα των παιδιών και όχι έμφυτο χαρακτηριστικό, η παιδαγωγική πράξη γίνεται μέσο για την καλλιέργεια ή την παρεμπόδιση της ανάπτυξης της ανθεκτικότητας. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να προσφέρει στα παιδιά της τάξης έναν «εσωτερικό εξοπλισμό» που να τα βοηθά να αντέχουν, να προσαρμόζονται και να επανέρχονται μετά από δυσκολίες.

Γιατί η παιδική ηλικία δεν είναι αδιατάραχη και τα παιδιά πράγματι μεγαλώνουν σε περιβάλλοντα αλλεπάλληλων αλλαγών,

*Κοίτα τι συνέβη πάλι!
Όλα τα άσχημα σε
εμένα συμβαίνουν
πάντα! ΤΑ ΠΑΡΑΤΑΩ!*

*Σίγουρα έχεις τη
δύναμη να το
αντιμετωπίσεις και
αυτό. Θυμήσου πόσες
ανατροπές ξεπέρασες
μέχρι σήμερα!*

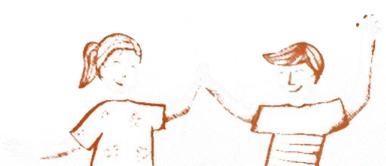


αβεβαιότητας και κρίσεων. Για παράδειγμα, η εμπειρία της πανδημίας COVID-19 ανέδειξε με έντονο τρόπο πόσο ευάλωτες είναι οι αναπτυξιακές ισορροπίες των παιδιών όταν διαταράσσονται οι ρουτίνες, οι σχέσεις και η αίσθηση προβλεψιμότητας. Αντίστοιχα, φυσικές καταστροφές, κοινωνικές κρίσεις και μετακινήσεις πληθυσμών επιβαρύνουν την ψυχική αντοχή των παιδιών, ακόμη και όταν δεν βιώνονται άμεσα, αλλά μέσω του κοινωνικού και οικογενειακού περιβάλλοντος.

Η ανθεκτικότητα δεν καλλιεργείται με τη σιωπή ή την αποφυγή των δύσκολων θεμάτων, αλλά με τη σταδιακή εξοικείωση των παιδιών με την ιδέα ότι οι δυσκολίες είναι μέρος της ζωής και μπορούν να αντιμετωπιστούν. Εκπαιδευτικές παρεμβάσεις που ενισχύουν την έκφραση, τον διάλογο, τη συνεργασία και την αυτογνωσία δημιουργούν ασφαλή πλαίσια μέσα στα οποία το παιδί μπορεί να επεξεργαστεί εμπειρίες απώλειας, ματαίωσης ή φόβου. Επιπλέον, με απλές καθημερινές ενέργειες και στοχευμένους διαλόγους μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να αναπτύξουν τη δική τους εργαλειοθήκη ψυχικής ανθεκτικότητας, από όπου θα ανασύρουν δυνάμεις όταν συμβεί το δύσκολο, το φοβερό, το απροσδόκητο.

Ετσι, η συστηματική καλλιέργεια της ανθεκτικότητας στο σχολείο συμβάλλει όχι μόνο στην ψυχική υγεία των παιδιών, αλλά και στη διαμόρφωση μελλοντικών ενήλικων ικανών να ανταποκρίνονται με ευελιξία, υπευθυνότητα και αλληλεγγύη στις προκλήσεις ενός αβέβαιου κόσμου. Καθώς μάλιστα η ψυχική ανθεκτικότητα δεν είναι κάτι ίδιο για όλους/ες, μέσα από ομαδικές διαδικασίες στην τάξη, τα παιδιά καταφέρνουν να κατανοήσουν ότι το «πολύ» για τον έναν μπορεί να είναι «λίγο» για τον άλλον. Η ανθεκτικότητα είναι προσωπική και σχετίζεται με τις εμπειρίες, το περιβάλλον, τις σχέσεις και τη στήριξη που έχει ο καθένας και η καθεμιά. Και αυτό είναι εντάξει..

102



Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα, τα παιδιά καλούνται να γνωρίσουν την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας όχι ως κάτι σταθερό ή δεδομένο, αλλά ως μια ικανότητα που αλλάζει, εξελίσσεται και ενισχύεται με τον χρόνο και τις εμπειρίες. Μέσα από παραδείγματα, προτάσεις ενίσχυσης της θετικότητας και μια απλή οπτική αναπαράσταση στον πίνακα της τάξης, τα παιδιά παρατηρούν τη δική τους πορεία ανθεκτικότητας και αναγνωρίζουν ότι, καθώς μεγαλώνουν, αποκτούν περισσότερες δεξιότητες, εμπειρίες και εσωτερικές δυνάμεις.

Η δραστηριότητα ενθαρρύνει τον αναστοχασμό, την αποδοχή των διαφορών και την κατανόηση ότι ο καθένας/ η καθεμιά έχει τον δικό του/της ρυθμό. Παράλληλα, δίνει έμφαση στο ότι η ανθεκτικότητα δεν σημαίνει «δεν δυσκολεύομαι», αλλά «παρότι δυσκολεύομαι, προσαρμόζομαι, επιδρώ στο περιβάλλον και συνεχίζω».

Αφού προβάλει μια σύντομη παρουσίαση στο διαδραστικό πίνακα, και ενεργοποιήσει μια συζήτηση με δοσμένα και προσωπικά παραδείγματα ψυχικής ανθεκτικότητας, ο/η εκπαιδευτικός σχεδιάζει στον πίνακα μια οριζόντια γραμμή που αντιπροσωπεύει την ανθεκτικότητα. Στο ένα άκρο σημειώνεται το 0 (πολύ χαμηλή ανθεκτικότητα) και στο άλλο το 100 (πολύ υψηλή ανθεκτικότητα). Τα παιδιά καλούνται, ένα-ένα, να σηκωθούν και να σημειώσουν πάνω στη γραμμή περίπου το σημείο όπου θεωρούν ότι βρίσκονται σήμερα, χρησιμοποιώντας το αρχικό γράμμα του ονόματός τους. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος σημείο· πρόκειται για προσωπική εκτίμηση. Στη συνέχεια, τα παιδιά καλούνται να σκεφτούν πού θα τοποθετούσαν τον εαυτό τους πριν από έναν χρόνο, όταν ήταν μικρότερα, με λιγότερες εμπειρίες και δεξιότητες. Σημειώνουν ξανά το σημείο τους, με το ίδιο αρχικό.



- Παρουσίαση τύπου Roewr point
- Διαδραστικός πίνακας
- Πίνακας
- Μαρκαδόροι

 30 λεπτά



Μέθοδοι / τεχνικές

- Οπτική αναπαράσταση
- Αυτοαξιολόγηση
- Αναστοχασμός
- Συζήτηση στην ολομέλεια
- Βιωματική μάθηση



104

Στόχος

Αναμένεται τα παιδιά να κατανοήσουν την ανθεκτικότητα ως μια δυναμική και προσωπική διαδικασία, να αναγνωρίσουν την πρόοδό τους μέσα στον χρόνο και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους. Η δραστηριότητα στοχεύει στην αποδοχή της διαφορετικότητας, στον σεβασμό του προσωπικού ρυθμού και στην καλλιέργεια ελπίδας και αυτοπεποίθησης.

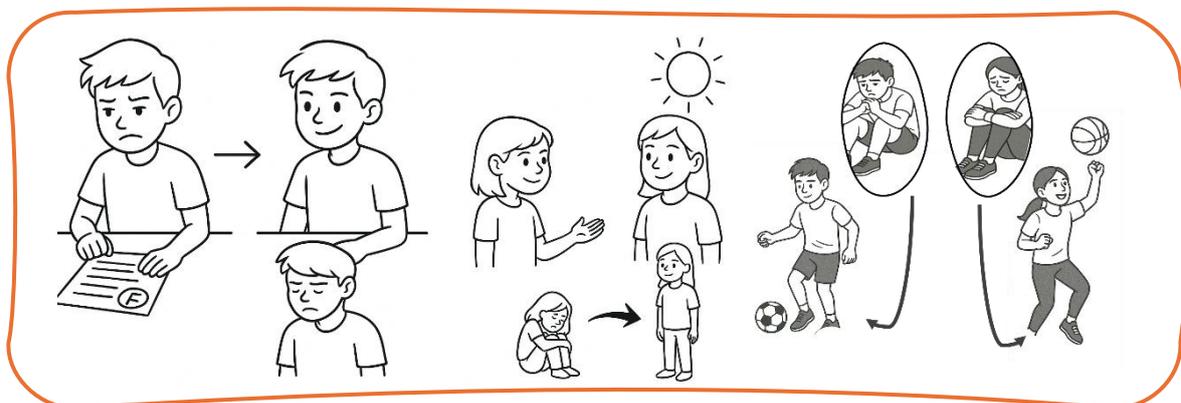
Βήματα

Προετοιμασία

Δημιούργησε και πρόβαλε στο διαδραστικό πίνακα μια παρουσίαση με θέμα την ψυχική ανθεκτικότητα. Φρόντισε να συμπεριλάβεις έναν απλό ορισμό και δυο-τρία παραδείγματα, πολύ σύντομα, ώστε οι μαθητές/τριες να έχουν κοινό σημείο



αναφοράς: Όπως για παράδειγμα «Ανθεκτικότητα είναι η ικανότητά σου να συνεχίζεις και να προσπαθείς ξανά, ακόμα κι όταν κάτι σε δυσκολεύει. Είναι το να σηκώνεσαι όταν κάτι δεν πάει όπως θέλεις, να μαθαίνεις από αυτό και να προχωράς..» Μπορείς επίσης να συμπεριλάβεις παραδείγματα ανθεκτικότητας από την παιδική ζωή, χρησιμοποιώντας και εικόνες. Οι εικόνες μπορούν να συνοδεύονται από σύντομες λεκτικές περιγραφές όπως «Αν αποτύχεις σε ένα τεστ και προσπαθήσεις ξανά, δείχνεις ανθεκτικότητα.», «Αν μαλώσεις με μια φίλη και μετά μιλήσετε και τα ξαναβρείτε, δείχνεις ανθεκτικότητα.», «Αν κάτι σε απογοητεύσει αλλά δεν τα παρατήσεις, δείχνεις ανθεκτικότητα.»

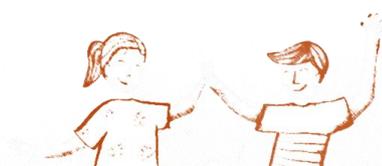


105

Εικόνα 3. Παραδείγματα εικόνων που παρήχθησαν με τη συμβολή τεχνητής νοημοσύνης

Βήμα 1 Σχεδίασε στον πίνακα μια οριζόντια γραμμή μήκους περίπου 1–1,5 μέτρο. Στα αριστερά γράψε: 0 – πολύ χαμηλή ανθεκτικότητα. Στα δεξιά γράψε: 100 – πολύ υψηλή ανθεκτικότητα

Βήμα 2 Συνέχισε με τις εξηγήσεις. «Θα έρχεστε ένας-ένας/ μία-μία και θα σημειώνετε μια κουκίδα επάνω στη γραμμή μαζί με το αρχικό του ονόματός σας, ανάλογα με το πόσο χαμηλή ή υψηλή αισθάνεστε την ψυχική ανθεκτικότητά σας στο σήμερα.» Δώσε 20" σκέψης πριν σηκωθούν. Συνόδευσέ τη σκέψη τους με προτάσεις όπως:



«Σκεφτείτε: όταν κάτι δεν πάει καλά, συνήθως τι κάνω; Τα παρατάω εύκολα ή ξαναδοκιμάζω; Ζητάω βοήθεια;»

Βήμα 3 Κάλεσε τα παιδιά να σηκώνονται με σειρά (π.χ. ανά θρανίο ή ανά γραμμή), για να μην γίνεται χάος. Εναλλακτικά παίξε το παιχνίδι του βλέμματος. «Θα σηκώνεται όποιος/α με βλέπει να τον/την κοιτάω βαθιά στα μάτια. Πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί/ές!» Όσο γράφουν, κράτα ουδέτερο τόνο. Αν κάποιο παιδί διστάζει, παρακίνησέ το με κατευναστικές φράσεις όπως: «Μπορείς να το βάλεις περίπου. Δεν χρειάζεται ακρίβεια.»

Βήμα 4 Αφού όλοι/ες έχουν σηκωθεί, δώσε εξηγήσεις για τη δεύτερη φάση. Παρακίνησε τα παιδιά να σκεφτούν τον εαυτό τους ένα χρόνο πριν, όταν ήταν λίγο μικρότεροι/ες, με λιγότερες εμπειρίες.

Βήμα 5 Ζήτησε να σηκώνονται ένα-ένα και να σημειώνουν δεύτερη φορά με άλλο σημάδι (π.χ. αστερίσκο) ή με άλλο χρώμα μαρκαδόρου το σημείο της γραμμής της ανθεκτικότητας όπου αισθάνονται ότι βρίσκονταν ένα χρόνο πριν, και μαζί το αρχικό γράμμα του ονόματός τους. Δώσε 20" σκέψης πριν σηκωθούν: «Σκεφτείτε: τότε, όταν δυσκολευόμουν, τι έκανα; Με έπαιρνε πιο εύκολα από κάτω; Μου ήταν πιο δύσκολο να ζητήσω βοήθεια;»

Βήμα 6 Κάλεσε τα παιδιά να σηκώνονται ένα-ένα με όποιον τρόπο λειτούργησε καλύτερα σε προηγούμενο βήμα.

Βήμα 7 Στάσου λίγο μπροστά στον πίνακα και καθοδήγησε απλή παρατήρηση: «Τι βλέπουμε; Οι περισσότεροι/ες πήγαμε προς τα δεξιά ή προς τα αριστερά;» Ενθάρρυνε τη συζήτηση σχετικά με το



συνηθέστερο μοτίβο αλλαγής της ανθεκτικότητας (όσο μεγαλώνουμε, αυξάνεται και αυτή), σχετικά με το δυναμικό χαρακτήρα της (μεταβάλλεται διαρκώς) και σχετικά με τη μοναδικότητά της (είναι διαφορετική για τον καθένα και με διαφορετικό ρυθμό ανάπτυξης).

Βήμα 8 Δώσε προτάσεις απλών καθημερινών συνηθειών που μπορούν να καλλιεργήσουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Μερικές ιδέες είναι: *Πες μια καλή φράση για τον εαυτό σου (π.χ. «Μπορώ να τα καταφέρω»), πριν κοιμηθείς, σκέψου ένα καλό πράγμα που έγινε μέσα στη μέρα, θυμήσου μια καλή πράξη που έκανες εσύ, μόλις μπεις μέσα στο σχολείο, σκέψου ένα πράγμα για το οποίο είσαι ευγνώμων.*

107

Προτάσεις για τον/την εκπαιδευτικό

Δώσε έμφαση στο ότι η ανθεκτικότητα δεν είναι διαγωνισμός. Απόφυγε συγκρίσεις και αξιολογήσεις. Αν κάποιο παιδί δυσκολευτεί να τοποθετηθεί, σεβάσου το. Η ασφάλεια και η αποδοχή είναι βασικές προϋποθέσεις για να λειτουργήσει η δραστηριότητα. Συνήθως, οι περισσότερες σημειώσεις δείχνουν μια μετακίνηση προς τα δεξιά, δηλαδή προς μεγαλύτερη ανθεκτικότητα. Αυτό λειτουργεί ως οπτική απόδειξη ότι η ανθεκτικότητα μπορεί να αυξάνεται με τον χρόνο και την εμπειρία. Αλλά μην απογοητευτείς αν υπάρχουν διαφοροποιήσεις σε αυτόν τον κανόνα. Ενσωμάτωσε στη συζήτηση της εμπειρίες μείωσης της ανθεκτικότητας. Άλλωστε, χρειάζεται μια νέα κατάσταση κρίσης για να ενεργοποιηθεί η ανθεκτικότητα και πάλι!



Δραστηριότητα 9



_____ Ένας χάρτης

_____ μυστικών δυνάμεων



- Το σώμα μας βοηθά να καταλαβαίνουμε καλύτερα τις ιδέες και τα συναισθήματά μας.
- Τα παιδιά μαθαίνουν πιο εύκολα όταν κάνουν πράξη αυτά που συζητούν.
- Οι δυνάμεις μας μάς προστατεύουν όταν οι οθόνες μάς δυσκολεύουν.
- Μπορούμε να φανταζόμαστε τις δυνάμεις μας σαν να βρίσκονται κάπου μέσα στο σώμα μας.
- Η πράξη κάνει τη γνώση πιο δυνατή από τα λόγια.



Τι θα διαβάσω

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Η θεωρία πριν την πράξη

Η θεωρία... σε πράξη!



Περιγραφή
Υλικά και χρόνος
Μέθοδοι και τεχνικές
Στόχος
Βήματα
Προτάσεις για τον/την εκπαιδευτικό

Μερικές ερωτήσεις για προβληματισμό

Αν οι δυνάμεις μου είχαν «σώμα», πού θα βρίσκονταν;

110

Ποιες πλευρές του εαυτού μου με προστατεύουν όταν κάτι με δυσκολεύει;

Τι χρειάζεται να «ενδυναμώσουν» τα παιδιά μέσα τους για να διαχειρίζονται καλύτερα τις οθόνες;

Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στο να γνωρίζω κάτι και στο να το ενσωματώνω;

Η θεωρία πριν την πράξη

Η σύγχρονη παιδαγωγική αναγνωρίζει ότι η μάθηση δεν περιορίζεται σε γνωστική κατανόηση, αλλά περιλαμβάνει βιωματική και συμβολική επεξεργασία. Οι έννοιες αποκτούν μεγαλύτερο βάθος όταν μετατρέπονται σε εικόνα, χώρο και πράξη. Το ίδιο μας το σώμα αποτελεί πρωταρχικό σημείο



αναφοράς της ανθρώπινης εμπειρίας και γνώσης. Άλλωστε είναι ο τόπος όπου βιώνονται τα συναισθήματα, οι εντάσεις, η χαρά, η απογοήτευση. Σε μια εποχή όπου η ψηφιακή αλληλεπίδραση μεταφέρει σημαντικό μέρος της ζωής σε άυλα περιβάλλοντα, η επαναφορά στο σώμα λειτουργεί ως πράξη επανασύνδεσης.

Όταν τα παιδιά επανασυνδέονται με το σώμα τους, οι αφηρημένες έννοιες γίνονται απτές και τα άγνωστα ή ανεξέλεγκτα συναισθήματα μπορούν να γίνουν κατανοητά και να ρυθμιστούν ευκολότερα. Για παράδειγμα, είναι περισσότερο περίπλοκο το να κατανοήσω την έννοια της αυτοφροντίδας. Είναι πιο εύκολο να συνειδητοποιήσω ότι με χαλαρώνει το να τρίβω και να ζεσταίνω τα χεράκια μου. Έτσι, μπορώ να «τοποθετήσω» την έννοια της αυτοφροντίδας σε αυτό το σημείο του σώματός μου και σε αυτήν την ενέργεια χαλάρωσης. Έτσι κάθε φορά που θα θέλω μελλοντικά να ξυπνήσω την αυτοφροντίδα, αρκεί να τρίβω λίγο τα χέρια μου για να ζεσταθούν.

Δε θέλω να παίζω συνέχεια στο κινητό. Αλλά κάτι στο σώμα μου με σπρώχνει να το κάνω!

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις το σώμα σου και για τον αντίθετο σκοπό! Η απόφασή σου να παίζεις λιγότερο στο κινητό, βρίσκεται και αυτή κάπου στο σώμα σου!

Το σώμα λοιπόν μπορεί να λειτουργήσει ως «χώρος νοήματος» πάνω στον οποίον τοποθετούνται ιδέες, έννοιες, αποφάσεις. Η διαδικασία συμβάλλει στη μετάβαση από τη θεωρητική κατανόηση («ξέρω τι με προστατεύει») στην ενσωματωμένη επίγνωση («αναγνωρίζω πού βρίσκεται αυτό μέσα μου»).



Η θεωρία... σε πράξη!

Περιγραφή

Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα, τα παιδιά καλούνται να δημιουργήσουν ένα ομαδικό εικαστικό έργο σε χαρτί του μέτρου, στο οποίο αποτυπώνεται το περίγραμμα ενός ανθρώπινου σώματος. Μέσα σε αυτό θα τοποθετηθούν ιδέες που έχουν ήδη αναδυθεί μέσα από καταγισμό ιδεών γύρω από τις ψηφιακές οθόνες, τις προσωπικές δυνάμεις και τους προστατευτικούς παράγοντες.

Υλικά και χρόνος

- Πίνακας, μαρκαδόροι
- Χαρτί του μέτρου
- Μαρκαδόροι
- Χρωματιστά χαρτιά (προαιρετικά)
- Ψαλίδια, κόλλες

 40 λεπτά

Μέθοδοι / τεχνικές

- Καταγισμός ιδεών
- Εννοιολογικός χάρτης
- Συμβολική αναπαράσταση
- Ομαδική δημιουργική σύνθεση
- Συλλογικός αναστοχασμός



Αναμένεται τα παιδιά να αναγνωρίσουν ότι διαθέτουν εσωτερικούς και εξωτερικούς πόρους που μπορούν να τους προστατεύσουν σε περιβάλλοντα υψηλής ψηφιακής διέγερσης. Η δραστηριότητα στοχεύει στην ενίσχυση της αυτογνωσίας, της συνεργασίας και της κατανόησης ότι η διαχείριση των ψηφιακών οθονών συνδέεται με συνολικότερες δεξιότητες ζωής.

Προετοιμασία

Διαμόρφωσε τον χώρο ώστε να υπάρχει άνεση κίνησης και πρόσβαση σε υλικά. Στρώσε στο πάτωμα χαρτί του μέτρου, μήκους 3 μέτρων. Στη συνέχεια, ξεκίνα έναν καταιγισμό ιδεών με τρεις βασικούς θεματικούς άξονες: ψηφιακές οθόνες, τι μας προστατεύει, ποιες είναι οι δυνάμεις μας. Οργάνωσε τις ιδέες και απαντήσεις των μαθητών/τριών της τάξης στον πίνακα, σε μορφή εννοιολογικού χάρτη.

Βήμα 1 Σχεδίασε το περίγραμμα του ανθρώπινου σώματος κατά προσέγγιση επάνω στο χαρτί του μέτρου. Χρησιμοποίησε έκταση μήκους τουλάχιστον δύο μέτρων για αυτό το σκοπό.

Βήμα 2 Συνέχισε εξηγώντας ότι αυτό το σχεδιασμένο ανθρώπινο σώμα θα γίνει το κοινό «πεδίο χαρτογράφησης». Οι μαθητές/τριες μπορούν να επιλέξουν έννοιες από τον εννοιολογικό χάρτη και να τις τοποθετήσουν με λέξεις και φράσεις που θα γράψουν ή εικόνες που θα ζωγραφίσουν στο σχεδιασμένο σώμα σε σημεία που θεωρούν συμβολικά κατάλληλα. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν



χρώμα, βέλη, σχήματα ή συνδέσεις για να δείξουν σχέσεις μεταξύ εννοιών.

Βήμα 3 Αφού καθίσουν κάτω, γύρω από το χαρτί του μέτρου, σκόρπισε μαρκαδόρους, κόλλες, έγχρωμα χαρτιά για να τα χρησιμοποιούν ελεύθερα και υπενθύμιζε ότι υπάρχει αρκετός χώρος για όλους/ες. Ενθάρρυνε τη συμβολική σκέψη. Δώσε επαρκή χρόνο για να εκφραστούν με κείμενο ή εικόνα όλες οι ιδέες.

Βήμα 4 Ανάρτησε το ομαδικό καλλιτεχνικό αποτέλεσμα και ενθάρρυνε τη συζήτηση και τον ομαδικό αναστοχασμό, με ερωτήσεις όπως «Τι μάθαμε για τις δυνάμεις μας», «Ποιες έννοιες εμφανίστηκαν πιο συχνά;», «Πώς μπορούμε να «ενεργοποιούμε» αυτές τις δυνάμεις στην καθημερινότητα;».

114

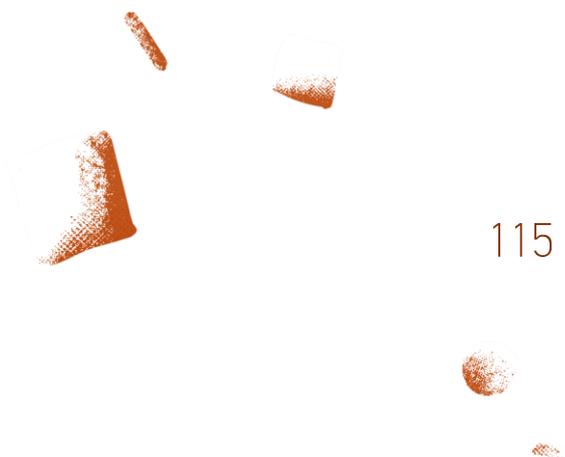
Παραλλαγή

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις δυο επιφάνειες από χαρτί του μέτρου και να αποτυπώσεις δυο περιγράμματα του ανθρωπίνου σώματος. Στο πρώτο περίγραμμα οι μαθητές/τριες μπορούν να αποτυπώσουν το τι αισθάνονται ή σκέφτονται όταν δυσκολεύονται να χαλιναγωγήσουν τη χρήση των ψηφιακών οθονών. Στο δεύτερο περίγραμμα μπορούν να αποτυπώσουν το τι αισθάνονται ή σκέφτονται όταν διαθέτουν αυτοέλεγχο και ισορροπία. Στη συνέχεια συγκρίνονται οι διαφορές και αναδεικνύονται οι γέφυρες μετάβασης από τη μια κατάσταση στην άλλη.



Προτάσεις για τον/την εκπαιδευτικό

Διατήρησε ρόλο εμπνευστή και όχι καθοδηγητή. Η δραστηριότητα δεν στοχεύει στη δημιουργία ενός αισθητικά άρτιου έργου, αλλά στη μετατροπή αφηρημένων εννοιών σε ορατή και κοινή εμπειρία. Το σώμα γίνεται ένας συμβολικός χάρτης που ενώνει σκέψη, συναίσθημα και σχέση. Ωστόσο, απόφυγε να ερμηνεύεις συμβολισμούς. Ενθάρρυνε την ποικιλία και τη διαφορετικότητα. Το σημαντικό είναι η διαδικασία νοηματοδότησης και όχι η ομοιομορφία του αποτελέσματος. Η δραστηριότητα μπορεί να παραμείνει αναρτημένη στην τάξη ως οπτική υπενθύμιση των συλλογικών πόρων της ομάδας.





Ένθετο

_____ Για τους
_____ γονείς

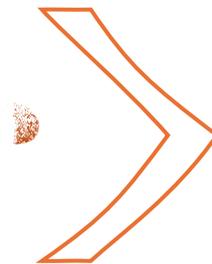


- Οι γονείς παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη σχέση των παιδιών με τις οθόνες.
- Τα όρια βοηθούν τα παιδιά όταν οι μεγάλοι τα βάζουν με αγάπη και εξήγηση.
- Οι γονείς δυναμώνουν τα παιδιά όταν βλέπουν και επαινούν τις ικανότητές τους.
- Η οικογένεια χτίζει καλή ψηφιακή κουλτούρα όταν συμφωνεί σε κοινούς κανόνες για τις οθόνες.
- Οι κοινές στιγμές χωρίς κινητά φέρνουν τα μέλη της οικογένειας πιο κοντά.
- Οι γονείς φροντίζουν καλύτερα τα παιδιά όταν φροντίζουν και τον εαυτό τους.



Τι θα διαβάσω

Ο ρόλος σας είναι ήδη καθοριστικός
Όρια με σύνδεση, όχι με φόβο
Ενισχύοντας τις δυνάμεις και την ανθεκτικότητα
Μια οικογενειακή ψηφιακή κουλτούρα
Φροντίζοντας (και) τον εαυτό σας

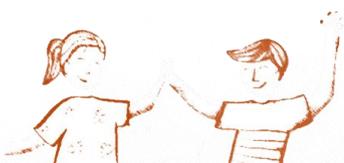


Ο ρόλος σας είναι ήδη καθοριστικός

118

Η σχέση των παιδιών με τις ψηφιακές οθόνες δεν διαμορφώνεται σε κενό χώρο. Διαμορφώνεται μέσα στη σχέση τους μαζί σας και στην κοινή οικογενειακή καθημερινότητά σας. Ο τρόπος που συζητάτε, που θέτετε όρια, που ακούτε και που συνδιαμορφώνετε κανόνες έχει μεγαλύτερη επίδραση από οποιαδήποτε τεχνική εφαρμογή γονικού ελέγχου. Η παρουσία σας λειτουργεί ως σταθερό σημείο αναφοράς σε έναν κόσμο διαρκούς ψηφιακής ροής. Παρά τις ανταρσίες, μέσα στις φουρτούνες, είστε για τα παιδιά σας οι άγκυρες και οι φάροι τους.

Δεν χρειάζεται να είστε «ειδικοί» στην τεχνολογία για να είστε αποτελεσματικοί. Τα παιδιά δεν αναζητούν τεχνικές απαντήσεις μόνο. Αναζητούν νόημα, κατεύθυνση και συναισθηματική ασφάλεια. Όταν ενδιαφέρεστε για το τι βλέπουν, με ποιους μιλούν και τι τα ενθουσιάζει, τους δείχνετε ότι η ψηφιακή τους ζωή δεν είναι ένας κρυφός κόσμος, αλλά μέρος της κοινής οικογενειακής εμπειρίας. Όσο κι αν φαίνεται βαρετό, κουραστικό ή ανορθόδοξο, δοκιμάστε να καθήσετε κοντά τους όταν χρησιμοποιούν ψηφιακές οθόνες, όχι για να τα νουθετήσετε, αλλά για να τα γνωρίσετε καλύτερα. Τι παίζουν; Με τι προτιμούν να ασχολούνται; Μήπως



αναπτύσσουν κάποιες δεξιότητες παίζοντας διαδικτυακά παιχνίδια; Προσοχή; Στρατηγική σκέψη; Δημιουργικότητα; Γελάστε, κάντε χιούμορ, φαφνιάστε τα με το ενδιαφέρον σας. Αφήστε τα παιδιά να σας μιλούν και για τον ψηφιακό κόσμο τους.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε ότι ήδη κάνετε πολλά σωστά. Αν ανησυχείτε, αν προβληματίζεστε, αν διαβάζετε αυτό το εγχειρίδιο, αυτό από μόνο του αποτελεί ένδειξη ενεργής και υπεύθυνης γονεικότητας. Η πρόληψη δεν ξεκινά από την τελειότητα, αλλά από τη διάθεση σύνδεσης. Η σταθερότητα των καθημερινών σας στάσεων –η συνέπεια, η ήρεμη επανάληψη των ορίων, η αποφυγή υπερβολικών τιμωριών– δημιουργεί ένα προβλέψιμο περιβάλλον. Σε ένα τέτοιο πλαίσιο, τα παιδιά νιώθουν ασφαλή να δοκιμάσουν, να κάνουν λάθη και να επανέλθουν, χωρίς να ταυτίζονται με αυτά. Όταν τα παιδιά επανασυνδέονται με το σώμα τους, οι αφηρημένες

*Κάποιες ημέρες,
νιώθω ότι ως γονέας
δεν κάνω τίποτα
σωστά...*

*Παρά τις ανταρσίες
των παιδιών σου,
μέσα στις
φουρτούνες, είσαι
έτσι κι αλλιώς η
άγκυρα και ο
φάρος τους.*

119

. Όρια με σύνδεση, όχι με φόβο

Τα όρια είναι απαραίτητα, αλλά η αποτελεσματικότητά τους εξαρτάται από τον τρόπο που τίθενται. Η απόλυτη απαγόρευση της χρήσης ψηφιακών οθονών συχνά οδηγεί σε κρυφή χρήση ή σε ένταση. Αντίθετα, τα σαφή, εξηγημένα και συμφωνημένα όρια ενισχύουν την υπευθυνότητα. Εξηγήστε λοιπόν το «γιατί»



πίσω από έναν κανόνα. Όταν το παιδί κατανοεί ότι το όριο σχετίζεται με τον ύπνο, τη συγκέντρωση ή την ψυχική του ευεξία, ο κανόνας παύει να είναι αυθαίρετος. Μετατρέπεται σε εργαλείο φροντίδας και όχι σε μηχανισμό ελέγχου.

Η συνέπεια είναι πιο σημαντική από την αυστηρότητα. Ένα μέτριο αλλά σταθερό όριο μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικό από ένα αυστηρό όριο που αλλάζει ανάλογα με τη διάθεση των ενηλίκων. Η προβλεψιμότητα μειώνει το άγχος και ενισχύει την εσωτερική οργάνωση του παιδιού. Αν μάλιστα λάβουμε υπόψη την ανάγκη για αυτονόμηση που ξεκινά να γίνεται έντονη κατά την προεφηβεία, είναι επίσης ωφέλιμο να συνδιαμορφώνετε κάποιους κανόνες. Όταν το παιδί συμμετέχει στη διαπραγμάτευση (π.χ. πόση ώρα, σε ποια στιγμή της ημέρας), αυξάνεται η πιθανότητα να σεβαστεί τη συμφωνία. Η συμμετοχή καλλιεργεί αίσθηση ευθύνης.

Τέλος, θυμηθείτε ότι τα όρια δεν αναιρούν τη σχέση. Μπορείτε να παραμείνετε ζεστοί και σταθεροί ταυτόχρονα. Το μήνυμα είναι: «Σε καταλαβαίνω, αλλά παραμένω εδώ για να σε προστατεύσω».

Ενισχύοντας τις δυνάμεις και την ανθεκτικότητα

Το εγχειρίδιο που κρατάτε στα χέρια σας δίνει έμφαση στη σύνδεση με τις δυνάμεις των παιδιών. Ως γονείς, μπορείτε να ενισχύσετε αυτή την κατεύθυνση αναγνωρίζοντας ικανότητες που δεν σχετίζονται με την επίδοση, αλλά με την επιμονή, την καλοσύνη, τη φαντασία, τη συνεργασία. Όταν ένα παιδί βιώνει



επιτυχία εκτός οθόνης –σε ένα άθλημα, σε μια δημιουργική δραστηριότητα, σε μια κοινωνική αλληλεπίδραση– αποκτά εναλλακτικές πηγές ικανοποίησης. Η ψηφιακή διέγερση παύει να είναι η μοναδική πηγή χαράς. Δοκιμάστε λοιπόν να μην είστε σε επαγρύπνηση μόνο για να παρατηρήσετε τα λάθη και στις αστοχίες των παιδιών σας. Προσπαθήστε να είστε ακόμη περισσότερο παρατηρητικοί/ες και έτοιμοι/ες να επισημάνετε κάθε θετική ενέργεια, κάθε μικρό καθημερινό κατόρθωμά τους! Επιβραβεύστε ηθικά και δείχνοντας εμπιστοσύνη.

Η ανθεκτικότητα καλλιεργείται μέσα από μικρές καθημερινές εμπειρίες διαχείρισης δυσκολιών. Αντί να απομακρύνετε κάθε εμπόδιο, ή να προλαμβάνετε τις φυσικές αρνητικές συνέπειες των λαθών τους, βοηθήστε τα παιδιά σας να σκεφτούν λύσεις και συμπονέστε τα, διακριτικά, καθώς υφίστανται τις επιπτώσεις των μικρών τους σφαλμάτων. Η φράση «Τι θα μπορούσες να δοκιμάσεις τώρα;» ενισχύει την αυτοπεποίθηση. Η προτροπή «Μην ανησυχείς, θα τα καταφέρεις καλύτερα και πιο υπεύθυνα την επόμενη φορά!» καλλιεργεί την θετική σχέση γονέα-παιδιού.



Δημιουργώντας οικογενειακή ψηφιακή κουλτούρα

Η ψηφιακή ισορροπία δεν είναι ατομικό έργο του παιδιού, αλλά μέρος της οικογενειακής κουλτούρας. Αν οι οθόνες είναι συνεχώς ανοιχτές στο σπίτι, το μήνυμα που λαμβάνεται είναι διαφορετικό από αυτό που δηλώνεται λεκτικά. Μικρές συλλογικές πρακτικές, όπως «χωρίς κινητά στο τραπέζι» ή «κοινή ώρα



αποσύνδεσης πριν τον ύπνο», ενισχύουν το αίσθημα συνοχής. Δεν πρόκειται για τιμωρία, αλλά για προστασία του κοινού χρόνου.

Από την άλλη πλευρά, είναι χρήσιμο να υπάρχουν στιγμές κοινής ψηφιακής εμπειρίας. Όταν παρακολουθείτε μαζί μια ταινία ή συζητάτε για ένα παιχνίδι, ακόμη κι όταν παίζετε ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι παρέα, η οθόνη μετατρέπεται από ατομική απομόνωση σε αφορμή επικοινωνίας. Έτσι, τα παιδιά αισθάνονται λιγότερο αποξενωμένα και γίνονται περισσότερο δεκτικά στο να συμμετάσχουν και σε μια κριτική συζήτηση για τα ψηφιακά μέσα. Μπορούν να κατανοήσουν ότι ο σκοπός μας δεν είναι να τα νουθετήσουμε αλλά να τα αφυπνίσουμε. Ότι δεν τα προσεγγίζουμε με υπερπροστατευτική διάθεση, ως ανώριμα ή άμαθα, αλλά με ενδυναμωτική πρόθεση, ως ώριμα και δυνητικά υπεύθυνα για τον εαυτό και την αυτοφροντίδα τους.

122

Φροντίζοντας (και) τον εαυτό σας

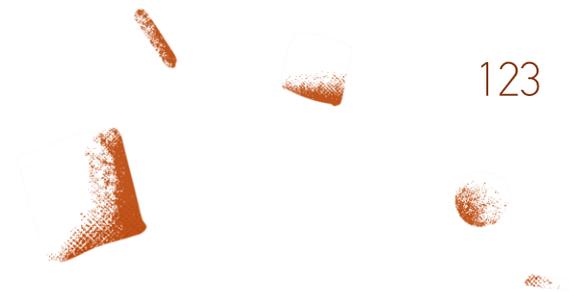
Η γονεϊκότητα, ένα ρόλος σύνθετος και απαιτητικός, στην ψηφιακή εποχή συνοδεύεται από ακόμα περισσότερη πίεση και αντιφατικά μηνύματα. Είναι φυσιολογικό να αμφιβάλλετε ή να κουράζεστε. Επομένως και η δική σας αυτοφροντίδα σας δεν είναι πολυτέλεια, αλλά προϋπόθεση για να μπορείτε να λειτουργείτε ως γονείς με ηρεμία και σταθερότητα. Αν φροντίζετε τους εαυτούς σας, θα φροντίζετε ακόμη πιο αποτελεσματικά και τα παιδιά σας. Αυτό ακούγεται ουτοπικό, ωστόσο είναι αληθινό.

Αποδεχτείτε ότι δεν υπάρχει «τέλειο μοντέλο». Κάθε οικογένεια διαμορφώνει τη δική της ισορροπία, ανάλογα με τις ανάγκες, τις συνθήκες και την ηλικία των παιδιών. Είναι επίσης εντάξει το να αναζητάτε υποστήριξη όταν τη χρειάζεστε. Η



υποστήριξη μπορεί να έχει διάφορες μορφές: ανταλλαγή ιδεών με άλλους γονείς, συγκέντρωση συμβουλών από εκπαιδευτικούς, λήψη συμβουλευτικής ειδικούς ψυχικής υγείας, ενασχόληση με τη λογοτεχνία ή τις εικαστικές τέχνες, αφιέρωση χρόνου στον αθλητισμό για πνευματική και φυσική ευεξία. Και πάνω από όλα, η υποστήριξη έρχεται από μέσα μας, από τη θετική, γεμάτη αποδοχή και συγχωρητικότητα σχέση που μπορούμε να καλλιεργούμε με τον εαυτό μας. Δώστε χώρο και στον εαυτό σας να κάνει λάθη, καθώς αυτός είναι ο μοναδικός τρόπος με τον οποίον πραγματικά μαθαίνουμε.

Τέλος, απολαύστε τα παιδιά που μεγαλώνετε. Και συνεχίστε να μεγαλώνετε μαζί τους. Αυτή η κοινή πορεία είναι η απελευθέρωση από την ατομικότητα και είναι το σημαντικότερο δώρο που σας προσφέρουν τα παιδιά σας.



Βιβλιογραφία



Ενδεικτικά

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind: Collected essays in anthropology, psychiatry, evolution, and epistemology*. Chandler Publishing.

de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. Routledge.

Eurostat. (2023). *Individuals using the internet every day (by age group) [Data set]*. Eurostat.

European Commission, Knowledge4Policy. (2023). *Percentage of European teenagers spending more than 2 hours on screen time (Table 4c)*. European Commission.

HBSC/WHO. (2024). *New WHO/HBSC report sheds light on adolescent digital behaviours across Europe, central Asia and Canada [Web page]*. HBSC.

Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.

KMOP. (2025). *Children's online habits in Greece: 2025 nationwide survey explores challenges implementing the Digital Services Act [Web page]*. Better Internet for Kids.

Meng, S.-Q., Cheng, J.-L., Li, Y.-Y., et al. (2022). *Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis*. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128.



OECD. (2017). PISA 2015 results (Volume III): Students' well-being. OECD Publishing.

Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311.

Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., et al. (2014). Internet addictive behavior in adolescence: A cross-sectional study in seven European countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(8), 528–535.

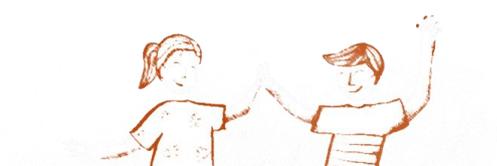
von Glasersfeld, E. (1995). *Radical constructivism: A way of knowing and learning*. Falmer Press.

126

Watzlawick, P., Bavelas, J. B., & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes*. W. W. Norton.

World Health Organization. (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision) (ICD-11)*. World Health Organization.

World Health Organization, Regional Office for Europe. (2024, September 25). *Teens, screens and mental health [News release]*. WHO/Europe.





Πορεία Υγείας, Βόλος
+30 24210 58128

info@poreia-ygeias.gr
poreia-ygeias.gr
