

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΗ Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ;

Πρόκειται για ένα σύνολο μηνυμάτων που μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να παραμένουν ο εαυτός τους στο διαδίκτυο και να αντιμετωπίζουν μια κρίση ταυτότητας με ανθεκτικότητα.

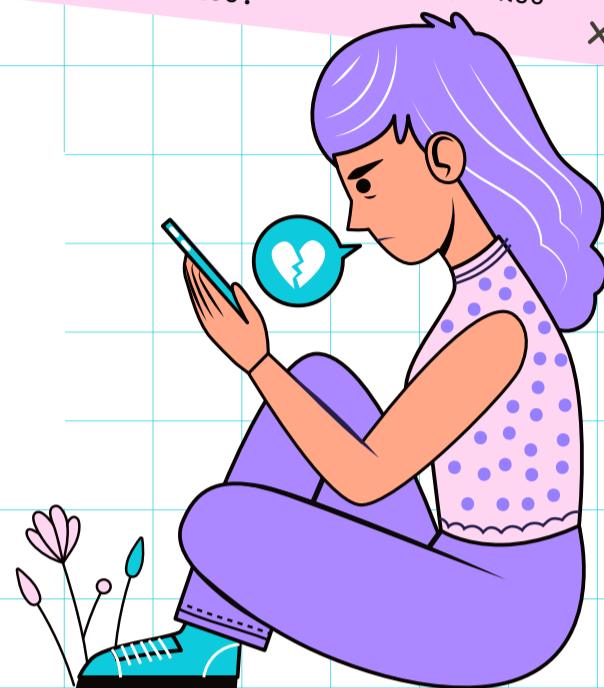
ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Μέσα από τις συγκρίσεις με τις διαδικτυακές ταυτότητες, τα παιδιά μπορεί να νιώσουν ανασφάλεια και να αναπτύξουν μια αρνητική ή επιβλαβή αυτοεικόνα. Τα ενδυναμωτικά μηνύματα και οι υπενθυμίσεις μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να αποκτήσουν περισσότερη αυτοπεποίθηση και να αναπτύξουν ανθεκτικότητα απέναντι στις αρνητικές επιρροές που προκύπτουν από τη σύγκριση της πραγματικής ζωής με τον ψηφιακό κόσμο.

Τι θα μάθει το παιδί μου από αυτή τη δραστηριότητα;

Αυθεντικότητα: Τα θετικά μηνύματα που μοιραζόμαστε σε αυτό τον πόρο μπορούν να λειτουργήσουν ως υπενθυμίσεις που ενθαρρύνουν το παιδί σας να νιώθει άνετα με αυτό που είναι και να εκφράζει με ειλικρίνεια όσα σκέφτεται και αισθάνεται.

Ανθεκτικότητα: Αυτός ο πόρος μπορεί να βοηθήσει το παιδί σας να ενισχύσει την αυτοαξία και την αυτοεικόνα του, ανεξάρτητα από τον κόσμο που προβάλλεται στο διαδίκτυο.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01

Φροντίστε οι συμβουλές σας να είναι ευγενικές, ενθαρρυντικές, σχετικές, ενσυναισθητικές, ενδυναμωτικές και ρεαλιστικές, διατηρώντας παράλληλα την ελπίδα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02

Καλλιεργήστε μια σχέση εμπιστοσύνης με το παιδί σας και δημιουργήστε ένα περιβάλλον όπου θα νιώθει άνετα να μιλά ανοιχτά και με ειλικρίνεια για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει όσον αφορά την ταυτότητά του και τις σχέσεις του στο διαδίκτυο.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 03

Αναρτήστε στο σπίτι μια αφίσα (με όλα ή με μια επιλογή μηνυμάτων από τις λίστες που προτείνονται στις τελευταίες δύο σελίδες αυτού του πόρου) με θετικά μηνύματα που μπορούν να ενισχύσουν την αυτοεικόνα, την αυτοαξία και την αυτοπεποίθηση του παιδιού σας. Η αφίσα θα μπορούσε να δημιουργηθεί από το ίδιο το παιδί σας!)

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Παιδιά 10-12 ετών

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να παρατηρήσει πώς νιώθει αφού περάσει χρόνο στο διαδίκτυο και να μιλήσει γι' αυτό. Μπορείτε να του ζητήσετε να πει μια λέξη που περιγράφει πώς αισθάνεται. Υπενθυμίστε του ότι αυτό που βλέπει στο διαδίκτυο είναι συχνά επεξεργασμένο, έχει φίλτρα ή είναι απλώς ένα κομμάτι της συνολικής εικόνας. Με βάση όσα μοιράζεται μαζί σας για τα συναισθήματά του, επιλέξτε μία ή περισσότερες δηλώσεις από τη λίστα «Να είσαι ο εαυτός σου στο διαδίκτυο» και πείτε τις στο παιδί σας. Ενθαρρύνετε το να φτιάξει μια δημιουργική αφίσα χρησιμοποιώντας αυτή ή αυτές τις δηλώσεις.

Παιδιά 12-14 ετών

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει στον εαυτό του αυτές τις ερωτήσεις για όσα βλέπει στο διαδίκτυο: Είναι αληθινό; Είναι η πλήρης εικόνα; Πώς με κάνει να νιώθω; Ένιωθα έτσι πριν μπω στο διαδίκτυο; Γιατί νιώθω έτσι τώρα; Δείξτε του τη λίστα με τις δηλώσεις «Μείνε πιστός στον εαυτό σου στο διαδίκτυο» (στην τελευταία σελίδα αυτού του πόρου) και ρωτήστε το με ποιες από αυτές ταυτίζεται. Ενθαρρύνετε το να αποθηκεύσει τη δήλωση κάπου που θα μπορεί να τη βρει γρήγορα, όταν βιώνει αρνητικά συναισθήματα μετά τη χρήση του διαδικτύου. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να την έχει ως wallpaper ή ως σημείωση στο κινητό του.

ΠΟΡΟΙ

- Επιλέξτε εξωτερικούς πόρους (1-3), π.χ. ιστοσελίδες, βίντεο, ταινίες ή βιβλία κατάλληλα για οικογένειες
- Επιλέξτε ανοιχτούς και προσβάσιμους πόρους (αποφύγετε περιεχόμενο επί πληρωμή, εκτός αν είναι ευρέως διαθέσιμο)
- Συμπεριλάβετε τον τίτλο, τον σύνδεσμο και μια περιγραφή μίας γραμμής



- 1 Είσαι κάτι περισσότερο από τις αναρτήσεις σου. Αυτό που μοιράζεσαι στο διαδίκτυο είναι μόνο ένα μικρό κομμάτι του εαυτού σου.
- 2 Τα «like» δεν μετρούν την αξία σου. Είσαι πολύτιμος/η γι' αυτό που είσαι και όχι για τα κλικ των άλλων.
- 3 Η διαδικτυακή ιστορία του καθενός είναι διαφορετική. Αυτό που βλέπεις στις οθόνες δεν είναι πάντα όλη η αλήθεια.
- 4 Είναι εντάξει να είσαι διαφορετικός/ή. Ο κόσμος θα ήταν πολύ βαρετός αν σε όλους άρεσαν τα ίδια πράγματα!
- 5 Μην αλλάζεις για να ταιριάξεις με τους άλλους. Οι πραγματικοί φίλοι σε αγαπούν γι' αυτό που είσαι.
- 6 Κάνε διαλείμματα από τις οθόνες. Η ζωή εκτός οθόνης σε βοηθά να νιώθεις ηρεμία, δύναμη και χαρά μέσα σου.
- 7 Να είσαι καλός/ή με τους άλλους και με τον εαυτό σου. Οι λέξεις στο διαδίκτυο μπορούν να πληγώσουν. Χρησιμοποίησε τις δικές σου για να βοηθάς, όχι για να κάνεις κακό.
- 8 Αν κάτι σε κάνει να νιώθεις άσχημα, πες το σε κάποιον. Μίλησε σε έναν γονέα, εκπαιδευτικό ή φίλο που εμπιστεύεσαι.
- 9 Εκτίμησε όσα σε κάνουν ξεχωριστό/ή. Τα ταλέντα σου, το χαμόγελό σου, οι ιδέες σου - όλα αυτά έχουν αξία.
- 10 Όσο μεγαλώνεις μαθαίνεις. Δεν χρειάζεται να τα έχεις όλα ξεκαθαρισμένα ακόμα.

Είσαι υπέροχος/η ακριβώς όπως είσαι - τόσο στο διαδίκτυο όσο και στην πραγματική ζωή! Υπάρχει μόνο ένας/μία σαν εσένα, είσαι μοναδικός/ή!



ΜΕΙΝΕ ΠΙΣΤΟΣ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- 1 Δεν χρειάζεται να είσαι τέλειος/α στο διαδίκτυο. Η πραγματική ζωή είναι απρόβλεπτη - όλοι κάνουν λάθη.
- 2 Μη συγκρίνεις τα δικά σου «παρασκήνια» με τις καλύτερες στιγμές των άλλων. Οι άνθρωποι δημοσιεύουν τις καλύτερες στιγμές τους, όχι την πλήρη αλήθεια τους.
- 3 Η αξία σου δεν καθορίζεται από τους ακόλουθους ή τα σχόλια. Η αυτοπεποίθηση πηγάζει από το πώς βλέπεις εσύ τον εαυτό σου.
- 4 Είναι εντάξει να διαφωνείς με σεβασμό. Δεν χρειάζεται να συμφωνείς με κάθε άποψη ή να ακολουθείς κάθε τάση.
- 5 Αν κάτι στο διαδίκτυο σε κάνει να νιώθεις ασημαντος/η ή θυμωμένος/η, κάνε μια παύση. Κάνε ένα βήμα πίσω, πάρε μια ανάσα και μίλησε γι' αυτό.
- 6 Η κριτική λέει περισσότερο για τους άλλους παρά για εσένα. Κράτα ό,τι σε βοηθά να εξελιχθείς και άφησε τα υπόλοιπα.
- 7 Μπορείς να ελέγχεις ποιους αφήνεις να μπαίνουν στη ζωή σου. Ακολούθησε ανθρώπους που σε εμπνέουν και σε ανεβάζουν, όχι εκείνους που σου ρουφούν την ενέργεια.
- 8 Έχεις το δικαίωμα να αποσυνδεθείς. Προστάτεψε την ηρεμία σου κάνοντας διαλείμματα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- 9 Να είσαι περήφανος/η για τον πραγματικό σου εαυτό. Δεν χρειάζεσαι φίλτρα για να λάμπεις.
- 10 Ζήτησε βοήθεια όταν τα πράγματα δυσκολεύουν. Οι δυνατοί άνθρωποι μιλούν για τα συναισθήματά τους και ζητούν υποστήριξη.

Η σύγκριση κλέβει τη χαρά. Μην επιτρέπεις ποτέ σε κανέναν να ελέγχει το πώς νιώθεις. Γιατί να προσπαθείς να ταιριάξεις με τους άλλους, όταν γεννήθηκες για να ξεχωρίζεις;





Τι είναι αυτή η δραστηριότητα;

Αυτή είναι η δραστηριότητα με το «ανθρωπάκι-μπισκότο», (gingerbread) μέσα από την οποία τα παιδιά μπορούν να περιγράψουν την ταυτότητά τους στον ψηφιακό κόσμο.

ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΑΠΟ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ;

Αυτογνωσία: Η προτεινόμενη δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει το παιδί σας να συνειδητοποιήσει τις προθέσεις και τις αξίες του στο διαδίκτυο, το περιεχόμενο που βλέπει ή μοιράζεται, καθώς και την προσωπικότητα που υιοθετεί και προβάλλει.

Αυτοέκφραση: Αυτός ο πόρος μπορεί να βοηθήσει το παιδί σας να εκφράσει τις σκέψεις, τις απορίες, τα συναισθήματα, τα δυνατά του σημεία και τα κίνητρά του στον ψηφιακό κόσμο.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Είναι σημαντικό τα παιδιά να έχουν συνείδηση του ποιοι είναι στον ψηφιακό κόσμο, καθώς αυτό καθορίζει τη στάση, τις επιλογές και τις ενέργειές τους στο διαδίκτυο.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01

Συζητήστε με το παιδί σας για το πώς χρησιμοποιεί τον χρόνο του στο διαδίκτυο. Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε: «Δείξε μου ένα πράγμα που σου άρεσε σήμερα στο διαδίκτυο».



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02

Κάντε το παιδί σας να νιώσει ασφάλεια, ώστε να μοιράζεται ανοιχτά μαζί σας όλα όσα κάνει στο διαδίκτυο.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 03

Βοηθήστε το παιδί σας να συνδέσει την πραγματική με την ψηφιακή του ταυτότητα. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρωτήσετε: «Ποια πράγματα για τον εαυτό σου νιώθεις πιο άνετα να μοιράζεσαι στο διαδίκτυο και ποια πράγματα για τον εαυτό σου νιώθεις πιο άνετα να μοιράζεσαι στην πραγματική ζωή; Γιατί;»

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Παιδιά 10-12 ετών

Ζητήστε από το παιδί σας να περιγράψει ποιο είναι στο διαδίκτυο, ονομάζοντας τα διάφορα μέρη στο ανθρωπάκι-μπισκότο.

Το κεφάλι μπορεί να αντιπροσωπεύει όσα το ενδιαφέρουν στο διαδίκτυο. Ρωτήστε: **Τι θέλεις να μάθεις;**

Η καρδιά θα μπορούσε να αντιπροσωπεύει τις αξίες του ή πώς θέλει να αισθάνεται και να συμπεριφέρεται στο διαδίκτυο. Ρωτήστε: **Πώς θέλεις να αισθάνεσαι; Πώς θέλεις να κάνεις τους άλλους να αισθάνονται;**

Τα χέρια θα μπορούσαν να αντιπροσωπεύουν τι θέλει να κάνει/δημιουργήσει στο διαδίκτυο και πώς αυτό μπορεί να κάνει τον κόσμο καλύτερο. Ρωτήστε: **Τι θέλεις να κάνεις; Πώς μπορείς να κάνεις τον κόσμο καλύτερο;**

Τα πόδια μπορούν να αντιπροσωπεύουν τα δυνατά του σημεία, καθώς και τα πρόσωπα που επιλέγει να ακολουθεί στο διαδίκτυο. Ρωτήστε: **Ποια είναι τα δυνατά σου σημεία; Ποιους ανθρώπους θέλεις να ακολουθείς;**

Πώς μπορούν οι ψηφιακές μου δραστηριότητες να κάνουν τον κόσμο καλύτερο;

Τι θέλω να μάθω στο διαδίκτυο;

Πώς θέλω να νιώθω και να κάνω τους άλλους να νιώθουν στο διαδίκτυο;

Ποια δυνατά μου σημεία μπορούν να με βοηθήσουν στον ψηφιακό κόσμο;

ΠΟΡΟΙ

Ένα βίντεο 3 λεπτών που εξηγεί τη σημασία, τις μορφές και τις επιπτώσεις της ψηφιακής ταυτότητας.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΗ Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ;

Αφορά την εκμάθηση του τρόπου με τον οποίο χτίζουμε ουσιαστικές και γεμάτες σεβασμό συνδέσεις σε διαδικτυακές κοινότητες.

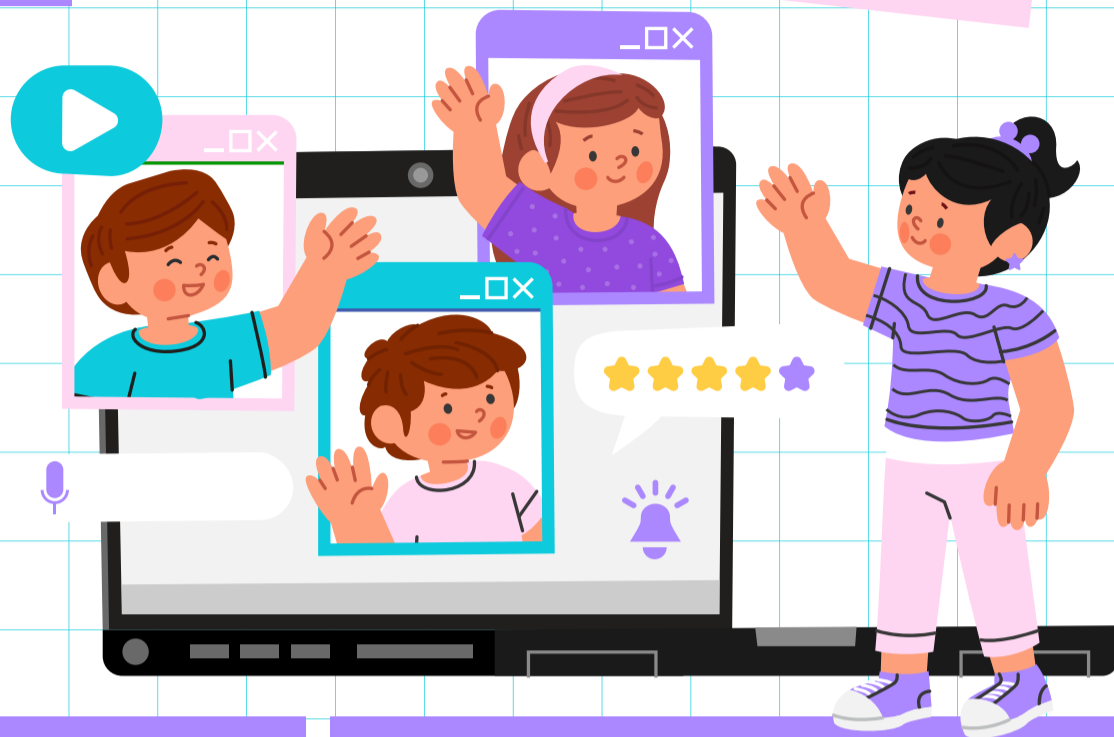


Τι θα μάθει το παιδί μου από αυτή τη δραστηριότητα;

- Αυτογνωσία σχετικά με το «γιατί» και το «πώς» συνδέεται με άλλους στο διαδίκτυο.
- Ικανότητα να επιλέγει ουσιαστικές αλληλεπιδράσεις αντί για παθητικές ή παρορμητικές συνδέσεις.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Τα παιδιά συχνά συμμετέχουν στον διαδικτυακό κόσμο χωρίς να αναστοχάζονται τον λόγο για τον οποίο αλληλεπιδρούν ή πώς αυτό τα επηρεάζει. Διδάσκοντάς τα να δρουν συνειδητά, τα βοηθάμε να αποφεύγουν τις επιφανειακές ή επιβλαβείς αλληλεπιδράσεις και να αναζητούν κοινότητες που συνάδουν με τις αξίες και τα ενδιαφέροντά τους. Αυτό δημιουργεί μια αίσθηση σκοπού και ανήκειν, αλλά και συναισθηματική ανθεκτικότητα στην ψηφιακή τους ζωή.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01

Δώστε το παράδειγμα της στοχευμένης διαδικτυακής συμπεριφοράς - δείξτε πώς επιλέγετε κοινότητες που έχουν σημασία για εσάς και εξηγήστε τους λόγους (π.χ. «Εγίνα μέλος σε αυτή την ομάδα επειδή θέλω να κρατάω επαφή με τους φίλους μου από το ποδόσφαιρο και να κανονίζουμε τις προπονήσεις μας»).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02

Βοηθήστε το παιδί σας να αναστοχαστεί ποιοι διαδικτυακοί χώροι το κάνουν να αισθάνεται ότι το εκτιμούν και ότι είναι ασφαλές (π.χ. «Οι συζητήσεις σε αυτή την πλατφόρμα/εφαρμογή/παιχνίδι είναι συνήθως ευγενικές ή κακόβουλες;», «Πιστεύεις ότι τα άτομα με τα οποία μιλάς σε ενθαρρύνουν να είσαι καλός άνθρωπος;»)

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 03

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να αναρωτηθεί πριν συμμετάσχει: «Γιατί μπήνω σε αυτή την ομάδα ή σε αυτή τη συνομιλία;»

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 04

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να χρησιμοποιούν εργαλεία αποκλεισμού (blocking) και αναφοράς (reporting)

- Βρείτε πού βρίσκονται αυτές οι λειτουργίες στις πλατφόρμες/εφαρμογές/παιχνίδια που χρησιμοποιεί το παιδί σας.
- Συζητήστε τους κανόνες κοινότητας αυτών των πλατφορμών/εφαρμογών/παιχνιδιών και πότε πρέπει να χρησιμοποιούνται οι λειτουργίες αναφοράς/αποκλεισμού
- Εξηγήστε τον σκοπό αυτών των εργαλείων, που είναι να κάνουν αυτές τις πλατφόρμες/εφαρμογές πιο ασφαλείς και θετικούς χώρους.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Παιδιά 10-12 ετών

Καθίστε με το παιδί σας και ζητήστε του να ονομάσει 2-3 διαδικτυακούς χώρους που του αρέσουν (π.χ. παιχνίδια, ομαδικές συνομιλίες, κανάλια στο YouTube).

Για κάθε ένα από αυτά, ρωτήστε:

- Τι κάνεις εκεί;
- Με ποιον μιλάς;

Πώς κάνεις τον χώρο καλύτερο για τους υπόλοιπους;

«Τι κάνει έναν διαδικτυακό χώρο να είναι ευχάριστος και θετικός; Τι θα άλλαζες για να τον κάνεις ακόμα καλύτερο;»

«Πώς επηρεάζουν οι ενέργειές μου τους άλλους στο διαδίκτυο; Τι μπορώ να κάνω για να κάνω τους αγαπημένους μου χώρους να είναι ασφαλείς και διασκεδαστικοί για όλους;»

Παιδιά 12-14 ετών

Ζητήστε από το παιδί σας να επιλέξει μία διαδικτυακή κοινότητα στην οποία συμμετέχει (π.χ. μια ομάδα θαυμαστών, μια ομάδα στο Discord, μια εκπαιδευτική πλατφόρμα).

Ζητήστε του να αναστοχαστεί γράφοντας ή συζητώντας:

- Τι μαθαίνω ή μοιράζομαι εδώ;
- Πώς συμβάλλω στην ατμόσφαιρα ή στους στόχους της ομάδας;
- Τι είδους αντίκτυπο θέλω να έχω;

«Πώς διαμορφώνω τους διαδικτυακούς χώρους στους οποίους συμμετέχω; Τι είδους μέλος της κοινότητας θέλω να είμαι;»

«Τι κάνει μια διαδικτυακή σύνδεση ουσιαστική για μένα; Πώς αποφασίζω ποιες κοινότητες αξίζουν τον χρόνο μου;»

ΠΟΡΟΙ

Πώς να προστατεύσετε το παιδί σας στο διαδίκτυο

Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να αλληλεπιδρά με ασφαλή και θετικό τρόπο στο διαδίκτυο, να κάνει αναρτήσεις συνειδητά και όχι αντιδραστικά, κατανοώντας ότι υπάρχει πάντα το δικαίωμα στην ιδιωτικότητα

Πόροι για γονείς σχετικά με τα παιχνίδια, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και άλλες πλατφόρμες που χρησιμοποιούν τα παιδιά:

Ψηφιακή Γονεϊκότητα Οδηγός για εφαρμογές

Πώς να μιλήσετε στο παιδί σας για τη ρητορική μίσους

Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να αναγνωρίζει τη ρητορική μίσους και να ξέρει τι να κάνει όταν τη συναντά.

Πώς να υποστηρίξετε το παιδί σας σε μια αρνητική εμπειρία στο διαδίκτυο

5 βήματα και στρατηγικές για να υποστηρίξετε το παιδί σας σε αρνητικές διαδικτυακές εμπειρίες.

Βιντεοπαιχνίδια και παιδιά: Οδηγός για γονείς

Βοηθά τους γονείς να κατανοήσουν τόσο τις θετικές όσο και τις αρνητικές πλευρές των βιντεοπαιχνιδιών και των κοινοτήτων βιντεοπαιχνιδιών.



Τι θα μάθει το παιδί μου από αυτή τη δραστηριότητα;

- Αυτογνωσία
- Στοχευμένη χρήση της τεχνολογίας

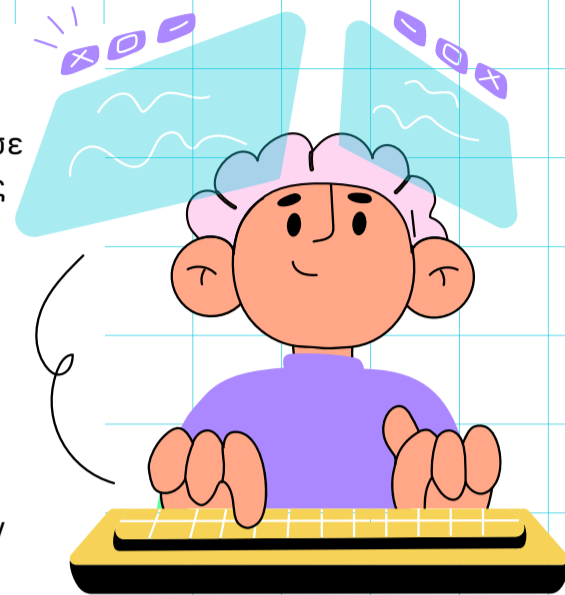
ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η «ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ» ΣΤΟΝ 21ο ΑΙΩΝΑ;

Η «ουσιαστική χρήση της τεχνολογίας» στον 21ο αιώνα σημαίνει αλληλεπίδραση με την τεχνολογία με τρόπους που συνάδουν με τις αξίες και τους σκοπούς του χρήστη, προωθώντας την ισορροπία, την αυτογνωσία και τη σύνδεση, έτσι ώστε η τεχνολογία να ενισχύει το νόημα της ζωής.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Η αυτογνωσία και η στοχευμένη χρήση της τεχνολογίας επιτρέπουν στα παιδιά να εξελιχθούν σε ισορροπημένους και συνειδητούς χρήστες της, που μπορούν να αναγνωρίζουν την κατάσταση της σωματικής και ψυχικής τους ευημερίας και να συνδέουν τις ψηφιακές τους συνήθειες με την ευρύτερη ψηφιακή τους ταυτότητα, τον σκοπό και το νόημα της ζωής τους.

Όταν τα παιδιά βλέπουν πώς η ισορροπημένη ψηφιακή χρήση μπορεί να επηρεάσει θετικά την υγεία, αναπτύσσουν συνήθειες που προάγουν την ισορροπία και την ανθεκτικότητα. Οι συνειδητοί χρήστες της τεχνολογίας είναι πιο πιθανό να εξελιχθούν σε δημιουργικούς και κριτικά σκεπτόμενους ανθρώπους με κίνητρο, οι οποίοι συνεισφέρουν στην κοινωνία μέσω της έκφρασης, της συμμετοχής στα κοινά και της δημιουργίας περιεχομένου. Όταν τα παιδιά μαθαίνουν να χρησιμοποιούν την τεχνολογία με ουσιαστικό τρόπο, είναι σε θέση να επιλέγουν εργαλεία και δραστηριότητες που συνδέονται με τα ενδιαφέροντα και τους μαθησιακούς τους στόχους.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01

Ζητήστε από το παιδί σας να μοιραστεί μαζί σας ποιες εφαρμογές ή δραστηριότητες θεωρεί σημαντικές και όχι κουραστικές, και επιβραβεύστε τα μικρά βήματα προς την ισορροπημένη χρήση «Ποιες εφαρμογές είναι οι αγαπημένες σου και γιατί;» «Ποιες εφαρμογές είναι οι πιο σημαντικές για σένα;»



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να δημιουργεί, να εξερευνά ή να μαθαίνει στο διαδίκτυο με τρόπους που συνάδουν με τα ενδιαφέροντα, τις σχολίες ή τις αξίες του («Μπορείς να σκεφτείς ένα ψηφιακό εργαλείο ή μια εφαρμογή που σε βοηθά να μάθεις περισσότερα για τα πράγματα που σου αρέσουν; Αν όχι, θέλεις να σε βοηθήσω να βρεις χρήσιμες ψηφιακές πλατφόρμες για μάθηση και δημιουργία;»).



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 03

Δείξτε στο παιδί σας πώς κάνετε μια παύση, συγκεντρώνετε και επιλέγετε την τεχνολογία συνειδητά, ενισχύοντας την αυτογνωσία και τη στοχευμένη χρήση («Κάθε φορά που ανοίγεις τον φορητό υπολογιστή σου ή πιάνεις το τηλέφωνό σου, αφιέρωσε μια στιγμή για να σκεφτείς ποιες είναι οι προθέσεις σου εκείνη τη στιγμή για τη χρήση αυτών των συσκευών.»)

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Παιδιά 10-12 ετών

Ζητήστε από το παιδί σας να συζητήσετε για την αγαπημένη του εφαρμογή, παιχνίδι ή διαδικτυακή δραστηριότητα. Βρείτε μια ήσυχη στιγμή, δείξτε ενδιαφέρον και δώστε του χρόνο να μοιραστεί τις σκέψεις και τα συναισθήματά του σχετικά με το γιατί του αρέσει, τι του μαθαίνει ή πώς συνδέεται με κάτι σημαντικό στη ζωή του.

Καθοδηγητικές ερωτήσεις:

1. Πού περνάς τον περισσότερο χρόνο σου όταν χρησιμοποιείς το τηλέφωνο/φορητό υπολογιστή σου;
2. Τι σου αρέσει περισσότερο σε αυτή την εφαρμογή/αυτό το παιχνίδι;
3. Πώς σε κάνει να νιώθεις;
4. Σε βοηθά να μαθαίνεις, να δημιουργείς ή να συνδέεσαι με άλλους;

Παιδιά 12-14 ετών

Ζητήστε από το παιδί σας να μοιραστεί μαζί σας το αγαπημένο του βίντεο και δημιουργό περιεχομένου (π.χ. από το YouTube ή το TikTok). Στη συνέχεια, μοιραστείτε το δικό σας αγαπημένο βίντεο/δημιουργό που νιώθετε άνετα να δείξετε στην οικογένειά σας. Προσκαλέστε και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας και κάντε το διασκεδαστικό!

Μοιραστείτε τις σκέψεις σας εναλλάξ:

Καθοδηγητικές ερωτήσεις για τη συζήτηση:

1. Τι σου αρέσει περισσότερο σε αυτό το βίντεο ή δημιουργό;
2. Πώς νιώθεις όταν το παρακολουθείς;
3. Τι μαθαίνεις από αυτόν ή από το περιεχόμενό του;
4. Πώς σχετίζεται αυτό με τα ενδιαφέροντα, τις αξίες ή τους στόχους σου;
5. Γιατί αυτό το βίντεο ή ο δημιουργός του είναι σημαντικός για εσένα;

ΠΟΡΟΙ

5 στρατηγικές για τον καθορισμό ορίων και κατευθυντήριων γραμμών για τα ψηφιακά μέσα για παιδιά - Digital Wellness Lab

Παρέχει πρακτικές στρατηγικές για τους γονείς, ώστε να βοηθήσουν τα παιδιά να θέσουν υγιή ψηφιακά όρια, προωθώντας την ισορροπημένη και συνειδητή χρήση της τεχνολογίας.

Οδηγός ψηφιακής ευημερίας για την οικογένεια - Digital Wellness Lab

Πρόκειται για έναν οδηγό βασισμένο σε επιστημονικές έρευνες, ο οποίος παρέχει τεκμηριωμένες στρατηγικές για την υποστήριξη της υγιούς χρήσης των μέσων από τη γέννηση έως την ενηλικίωση, βοηθώντας τις οικογένειες να χτίσουν υγιείς ψηφιακές συνήθειες.

Βοηθώντας το παιδί σας να διαχειριστεί την ψηφιακή τεχνολογία

Προσφέρει πρακτικές συμβουλές στους γονείς για να υποστηρίξουν τη μάθηση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων των παιδιών μέσω των ψηφιακών τεχνολογιών, τονίζοντας τη σημασία των ορίων και της ισορροπίας για ουσιαστικές εμπειρίες.