



### ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;

Να παρατηρούμε τα συναισθήματα των άλλων στο διαδίκτυο και να απαντάμε με ενδιαφέρον, σαφήνεια και σεβασμό - ακόμα και σε σύντομα μηνύματα.



Τι θα μάθει το παιδί μου από αυτή τη δραστηριότητα;

- Διάλογο με σεβασμό
- Συναισθηματική ρύθμιση

### ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Από τις οθόνες απουσιάζει ο τόνος της φωνής και οι εκφράσεις του προσώπου, γι' αυτό τα μηνύματα μπορούν εύκολα να παρερμηνευτούν. Η ψηφιακή ενσυναίσθηση -να κάνουμε μια παύση, να βάζουμε τον εαυτό μας στη θέση του άλλου και να επιλέγουμε λέξεις που ηρεμούν τα πνεύματα- προστατεύει τις φιλίες, αποτρέπει τις επιθέσεις πολλών εναντίον ενός και βοηθά τα παιδιά να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους πριν αναρτήσουν κάτι. Όταν οι νέοι εξασκούνται στο να ελέγχουν τις υποθέσεις τους και να αποσαφηνίζουν τις προθέσεις τους, νιώθουν μεγαλύτερη ασφάλεια να συνεισφέρουν, εντάσσουν τους άλλους πιο εύκολα στις ομάδες τους και λύνουν τις παρεξηγήσεις γρηγορότερα. Αυτές οι συνήθειες βελτιώνουν την ευημερία τους στις ομαδικές συνομιλίες, στα παιχνίδια και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

<b>ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01</b> Αναρωτήσου «Πώς θα νιώσει ο άλλος όταν το διαβάσει αυτό;» πριν το στείλεις.	<b>ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02</b> Χρησιμοποίησε φράσεις σε πρώτο πρόσωπο: «Ενίωσα παραμελημένος/η - μπορούμε να μιλήσουμε;»	<b>ΣΥΜΒΟΥΛΗ 03</b> Αν ένα μήνυμα σε κάνει να νιώσεις άσχημα, κάνε μια παύση: πάρε μια ανάσα → ονόμασε το συναίσθημα → επέλεξε μια απάντηση.	<b>ΣΥΜΒΟΥΛΗ 04</b> Διευκρίνισε πρώτα: «Εννοείς...;» αντί να υποθέτεις το χειρότερο.	<b>ΣΥΜΒΟΥΛΗ 05</b> Πρόσθεσε στοιχεία που βοηθούν στην κατανόηση του ύφους (emoji/παραγράφους) με μέτρο, για να μειώσεις τις παρερμηνείες.
---	---	--	--	--

### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Διοργανώστε μια εβδομάδα «Ενσυναίσθηση στο Διαδίκτυο» σε δύο μέρη:

1. Έλεγχος ύψους 60 δευτερολέπτων πριν από κάθε δημοσίευση ή απάντηση.
2. Ένα διορθωτικό μήνυμα σε περίπτωση παρεξήγησης («Ξαναδιάβασα το μήνυμά μου - συγγνώμη αν ακούστηκε απότομο. Εννοούσα...»). Καταγράψτε τις «επιτυχίες» σε χαρτί ή σε κοινόχρηστο έγγραφο και επιβραβεύστε συγκεκριμένες φράσεις που απέδωσαν.

#### Παιδιά 10-12 ετών

**Δραστηριότητα:** Επιλέξτε τρία σύντομα μηνύματα (π.χ. «Καλά», «Πού ήσουν;», «Ωραία»). Ζητήστε από το παιδί σας να εξηγήσει πώς ακούγεται το κάθε μήνυμα στα αυτιά του. Συζητήστε τουλάχιστον δύο πιθανές ερμηνείες ή τόνους (π.χ. φιλικό vs εκνευρισμένο ύφος). Στη συνέχεια, ξαναγράψτε τα μαζί, έτσι ώστε να εκφράζουν ξεκάθαρα την πρόθεση (προσθέτοντας έναν χαιρετισμό, ένα συναίσθημα ή μια διευκρινιστική ερώτηση).

**Αναστοχασμός:** «Ποια αναδιατύπωση έκανε τη μεγαλύτερη διαφορά; Πότε θα χρησιμοποιήσεις αυτή τη φράση αυτή την εβδομάδα;» Ενθαρρύνετε μια δοκιμή στην πραγματική ζωή και μοιραστείτε τι συνέβη κατά τη διάρκεια του δείπνου.

#### Παιδιά 12-14 ετών

**Δραστηριότητα:** E-C-H-O: Μια ψύχραιμη απάντηση για δύσκολα μηνύματα. Χρησιμοποιήστε αυτόν τον οδηγό 4 βημάτων μαζί με το παιδί σας, όταν ένα μήνυμα είναι απότομο, μπερδεμένο ή ενοχλητικό:

<b>Δείξτε ενσυναίσθηση</b> Δείξτε ότι καταλαβαίνετε τι νιώθει το άτομο. «Καταλαβαίνω γιατί σε αναστάτωσε αυτό».	<b>Διευκρινίστε</b> Επιβεβαιώστε τι εννοούσε ο άλλος πριν βγάλετε βιαστικά συμπεράσματα. «Για να είμαι σίγουρος/η, σε ενόχλησε που δεν απάντησα;»	<b>Υποθέστε τον αντίκτυπο</b> Αναγνωρίστε πώς μπορεί να φάνηκαν τα δικά σας λόγια ή οι πράξεις σας στους άλλους. «Το σύντομο μηνυμά μου μπορεί να ακούστηκε σαν να ήμουν εκνευρισμένος/η.»	<b>Προτείνετε ένα επόμενο βήμα</b> Προτείνετε έναν θετικό τρόπο να προχωρήσετε. «Θέλεις να μιλήσουμε και να το ξεκαθαρίσουμε;»
--	--	---	---

#### Δοκιμάστε το μαζί:

- Επιλέξτε ένα δύσκολο μήνυμα, είτε πραγματικό είτε φανταστικό.
- Το παιδί σας γράφει μια αυθόρμητη απάντηση (την πρώτη του παρόρμηση).
- Στη συνέχεια, ξαναγράψτε τη χρησιμοποιώντας τα βήματα E-C-H-O.
- Συγκρίνετε: Ποια απάντηση είναι πιο ήρεμη, πιο ευγενική, πιο σαφής;

#### Αναστοχασμός:

##### Ρωτήστε το παιδί σας:

- «Ποια διαφορά έκανε η χρήση του E-C-H-O στο μήνυμα;»
- «Ποιο βήμα ήταν το πιο εύκολο για σένα; Ποιο ήταν το πιο δύσκολο;»
- «Πώς θα ένιωθε ο άλλος αν έπαιρνε την απάντηση E-C-H-O αντί για την πρώτη;»
- «Πότε θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις το E-C-H-O στην πραγματική ζωή αυτή την εβδομάδα - σε μια συνομιλία, ένα παιχνίδι ή ένα ομαδικό μήνυμα;»

### RESOURCES

[Common Sense Media](#) - Digital Citizenship for Families - Conversation starters and family tips on respectful online behaviour

[Childnet](#) - Online Relationships - Practical guidance and videos for empathy, kindness, and safe communication.

Τι θα μάθει το παιδί μου από αυτή τη δραστηριότητα;

- Συμμετοχή στην κοινότητα
- Ομαδική εργασία

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η «ΚΑΛΟΣΥΝΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ»

Το να προάγουμε την καλοσύνη και την υποστήριξη στο διαδίκτυο σημαίνει να παρατηρούμε τους άλλους, να επιλέγουμε λέξεις που δείχνουν σεβασμό και να κάνουμε μικρές πράξεις που βελτιώνουν την ψηφιακή μας κοινότητα.

### ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Τα παιδιά περνούν μεγάλο μέρος της κοινωνικής τους ζωής σε ψηφιακούς χώρους. Η εξάσκηση της καλοσύνης στο διαδίκτυο δημιουργεί ασφαλέστερες κοινότητες, μειώνει τις συγκρούσεις και τον αποκλεισμό και ενισχύει τις φιλίες στην πραγματική ζωή. Βοηθά επίσης τα παιδιά να μάθουν πώς τα λόγια τους επηρεάζουν τους άλλους, ακόμα και όταν τα μηνύματα είναι σύντομα ή ανώνυμα. Μικρές πράξεις υποστήριξης - ένα «ευχαριστώ», ένας έπαινος, ένα ενδιαφέρον για το πώς είναι ο άλλος - δημιουργούν συνήθειες που μεταφέρονται στο σχολείο, στις δραστηριότητες και στην οικογενειακή ζωή.



### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



#### ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01

Ορίστε έναν απλό κανόνα «πρώτα η καλοσύνη», πριν από κάθε ανάρτηση ή σχόλιο.



#### ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει μια παύση, να ξαναδιαβάσει και να ελέγξει τον τόνο των μηνυμάτων του.



#### ΣΥΜΒΟΥΛΗ 03

Δώστε το παράδειγμα του δημόσιου επαίνου: αναρτήστε ένα ειλικρινές κομπλιμέντο κάθε εβδομάδα.



#### ΣΥΜΒΟΥΛΗ 04

Δημιουργήστε την οικογενειακή συνήθεια να αναφέρετε το επιβλαβές περιεχόμενο αντί να απαντάτε σε αυτό.



#### ΣΥΜΒΟΥΛΗ 05

Ορίστε στιγμές χωρίς συσκευές για να εκφράσετε την εκτίμησή σας πρόσωπο με πρόσωπο.

### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΗΜΕΡΑ	Μικρή πράξη καλοσύνης στο διαδίκτυο	Ολοκληρώθηκε
Δευτέρα	Στείλε ένα θετικό μήνυμα ή emoji για να ομορφύνεις τη μέρα κάποιου.	<input type="checkbox"/>
Τρίτη	Ευχαρίστησε κάποιον στο διαδίκτυο που μοιράστηκε κάτι χρήσιμο ή διασκεδαστικό.	<input type="checkbox"/>
Τετάρτη	Κάνε ένα ειλικρινές κομπλιμέντο για την ανάρτηση ή το επίτευγμα ενός συμμαθητή σας.	<input type="checkbox"/>
Πέμπτη	Μοιράσου έναν χρήσιμο πόρο (π.χ. συμβουλή για μελέτη, σύνδεσμο για την ευημερία) με έναν φίλο.	<input type="checkbox"/>
Παρασκευή	Προσκάλεσε κάποιο άτομο που μπορεί να νιώθει αποκλεισμένο να συμμετάσχει σε μια ομαδική συνομιλία ή σε ένα παιχνίδι.	<input type="checkbox"/>
Σάββατο κύριακο	Αναστοχαστείτε μαζί: Ποια πράξη σου άρεσε περισσότερο; Ποιος θα μπορούσε να έχει ανάγκη από λίγη καλοσύνη την επόμενη εβδομάδα;	<input type="checkbox"/>

Μπορείτε να δημιουργήσετε έναν παρόμοιο πίνακα για τη 2η και την 3η εβδομάδα.

ΗΜΕΡΑ	Μικρή πράξη καλοσύνης στο διαδίκτυο	Ολοκληρώθηκε
Δευτέρα		<input type="checkbox"/>
Τρίτη		<input type="checkbox"/>
Τετάρτη		<input type="checkbox"/>
Πέμπτη		<input type="checkbox"/>
Παρασκευή		<input type="checkbox"/>
Σάββατο κύριακο	Εβδομάδα 2: Πώς τα πήγαμε αυτή την εβδομάδα; Τι θα συνεχίσουμε;	<input type="checkbox"/>
	Εβδομάδα 3: Πώς επηρέασε η καλοσύνη μας τους άλλους; Τι θα συνεχίσουμε;	<input type="checkbox"/>

#### Παιδιά 10-12 ετών

Σκεφτείτε μαζί πέντε ιδέες για «καλοσύνη στο διαδίκτυο» (π.χ. emoji με high-five, χρήσιμοι σύνδεσμοι, καλωσόρισμα νέων παικτών σε ένα παιχνίδι). Ζητήστε από το παιδί σας να επιλέγει μία ιδέα την ημέρα και να την δοκιμάζει σε ένα ασφαλές, οικείο περιβάλλον (π.χ. ομαδική συνομιλία τάξης).

**Αναστοχασμός:** Στο βραδινό, ρωτήστε: «Ποιανού τη μέρα νομίζεις ότι ομορφύνες σήμερα; Πώς το κατάλαβες;» Αν κάτι φάνηκε αμήχανο, συζητήστε τι θα μπορούσε να το κάνει πιο εύκολο την επόμενη φορά (π.χ. πιο σύντομο μήνυμα, διαφορετικό κανάλι).

#### Παιδιά 12-14 ετών

Συνδημιουργήστε μια σύντομη ρουτίνα «στέλνω προσωπικό μήνυμα πριν σχολιάσω»: αν μια ανάρτηση σας προκαλεί σύγχυση ή εκνευρισμό, στείλτε ένα προσωπικό μήνυμα για διευκρινίσεις πριν απαντήσετε δημόσια. Προκαλέστε το παιδί σας να κάνει τρεις υποστηρικτικές πράξεις αυτή την εβδομάδα (π.χ. να αναδείξει το επίτευγμα ενός συμμαθητή, να προσθέσει κάποιον σε μια ομαδική συνομιλία, να μοιραστεί μια ευγενική διόρθωση με πηγές).

**Αναστοχασμός:** «Ποιο αντίκτυπο είχαν τα λόγια σου; Βγάλε ένα screenshot ή περιέγραψε ένα παράδειγμα και εξήγησε γιατί λειτούργησε».

#### RESOURCES

**Common Sense Media - "How to Be Kind Online":** «Πώς να δείχνετε καλοσύνη στο διαδίκτυο»: Σύντομες, φιλικές προς την οικογένεια οδηγίες για την ψηφιακή ευγένεια.

**Childnet - "Be Kind Online":** Συμβουλές, βίντεο και θέματα έναρξης συζήτησης για οικογένειες.



Τι θα μάθει το παιδί μου από αυτή τη δραστηριότητα;

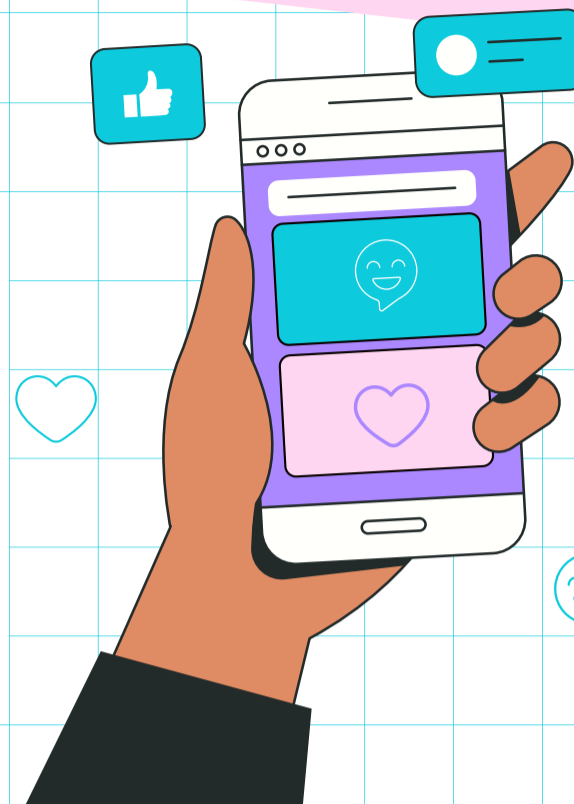
- Συμμετοχή στην κοινότητα
- Επίλυση συγκρούσεων

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ «ΚΑΝΤΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΣΥΝΟΜΙΛΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΧΡΗΣΙΜΗ»






Χρησιμοποιήστε την υπάρχουσα οικογενειακή σας συνομιλία (chat) για να κανονίζετε το πρόγραμμά σας, να μοιράζεστε τις ανάγκες σας και να λύνετε μικρές διαφωνίες χωρίς να καταλήγετε σε καυγάδες.

### ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Οι οικογένειες βασίζονται ήδη στα μηνύματα για τις μετακινήσεις, τα μαθήματα και τα σχέδιά τους. Μερικές ξεκάθαρες συνήθειες μετατρέπουν την οικογενειακή συνομιλία σε έναν πιο ήρεμο χώρο, όπου όλοι ζητούν βοήθεια, επιβεβαιώνουν λεπτομέρειες και λύνουν μικροπροβλήματα γρήγορα. Τα παιδιά εξασκούνται στο να δίνουν χρήσιμες πληροφορίες, να απαντούν εγκαίρως και να διαφωνούν με σεβασμό - δεξιότητες που θα χρησιμοποιήσουν στις σχολικές ομάδες και στις φιλίες τους. Αυτό ενισχύει την καθημερινή συνεργασία στο σπίτι και υποστηρίζει τον πυλώνα «Σχέσεις» του PERMA-Digital.



### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

 <p><b>ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01</b> Κρατήστε μόνο μία οικογενειακή συνομιλία. Καρφιτσώστε (pin) μια γραμμή με τον σκοπό της συνομιλίας («Σχέδια • Ανάγκες • Γρήγορες ενημερώσεις»).</p>	 <p><b>ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02</b> Χρησιμοποιήστε μια απλή μορφή: Πότε/Πού/Ανάγκη/Ποιος (π.χ. «Τετάρτη 16:00 / Γυμναστήριο / Χρειάζομαι μεταφορικό / Άλεξ»).</p>	 <p><b>ΣΥΜΒΟΥΛΗ 03</b> Απαντήστε με ✓/X ή μια ώρα («15:50 παραλαβή»).</p>	 <p><b>ΣΥΜΒΟΥΛΗ 04</b> Αν η συζήτηση γίνει έντονη, κάντε μια παύση και συμφωνήστε να το συζητήσετε από κοντά («Ας το συζητήσουμε στις 19:30»).</p>	 <p><b>ΣΥΜΒΟΥΛΗ 05</b> Κλείνετε τις σημαντικές αποφάσεις με μια σύνοψη μίας γραμμής, ώστε να αποφεύγετε την επανάληψη.</p>
--	---	--	---	---

### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Κάντε έναν «έλεγχο πραγματικότητας» διάρκειας 7 ημερών, χρησιμοποιώντας τα εργαλεία που ήδη έχετε:

1. Καρφιτσώστε 2 κανόνες στην κορυφή της συνομιλίας: μορφή (Πότε/Πού/Ανάγκη/Ποιος) + «Όχι ειδοποιήσεις αργά το βράδυ, συζήτηση στο πρωινό».
2. Καθημερινή ενημέρωση για πρακτικά θέματα (γονέας ή έφηβος): ένα μήνυμα κάθε βράδυ που θα αναφέρει τις αυριανές μετακινήσεις, χρήματα/έγγραφα που χρειάζονται και οποιαδήποτε άλλη βοήθεια.
3. Μία σύνοψη ανά θέμα: όποιος ολοκληρώνει μια συζήτηση δημοσιεύει το τελικό πλάνο (ώρα/τόπος/ποιος).
4. Χρήση φωνητικών μηνυμάτων (μέγιστη διάρκεια 30 δευτερόλεπτα) για σύνθετες πληροφορίες, ώστε να αποφεύγετε παρερμηνείες του ύφους.
5. Κυριακή 10 λεπτά: ανοίξτε το ημερολόγιο, επιβεβαιώστε μετακινήσεις/εξετάσεις, διαγράψτε παλιά μηνύματα μετά την αποθήκευση της σύνοψης.

#### Παιδιά 10-12 ετών

Δώστε στο παιδί σας μια συγκεκριμένη ευθυνότητα για την εβδομάδα: «Βοηθός υπενθυμίσεων». Θα στέλνει ένα μόνο μήνυμα κάθε βράδυ με «3 πράγματα για την επόμενη μέρα»: (α) ώρα μεταφορικού, (β) ένα αντικείμενο που πρέπει να πάρετε μαζί σας, (γ) ένα αίτημα για βοήθεια. Ελέγχετε το μαζί για σαφήνεια (περιλαμβάνει το πότε/πού/ανάγκη/ποιος;).

**Αναστοχασμός:** Ρωτήστε: «Τι έκανε τους άλλους να απαντήσουν γρήγορα - ο χρόνος, ο τόπος ή η σαφής ερώτηση;» Εξασκηθείτε στη βελτίωση ενός από τα μηνύματα.

#### Παιδιά 12-14 ετών

Διδάξτε ένα «σενάριο μικρο διαφωνίας» για παρεξηγήσεις στη συνομιλία:

- **Αναφέρετε το γεγονός:** «Μπερδεύτηκαν τα μηνύματα - δεν είδα την αλλαγή για τις 17:00».
- **Ζητήστε τη λύση:** «Μπορούμε να συμφωνήσουμε ότι οι αλλαγές θα μπαίνουν σε μια τελική σύνοψη και ότι θα ενημερώσουμε τη συνομιλία κάθε φορά που αυτή ανανεώνεται, ώστε όλοι να ξέρουν να την ελέγξουν;»
- **Αναφέρετε τη δική σας συμβολή:** «θα αναλαμβάνω εγώ να γράφω τη σύνοψη αν ξεκινήσω τη συζήτηση». Ζητήστε από το παιδί σας να χρησιμοποιήσει αυτό το σενάριο μία φορά σε μια πραγματική οικογενειακή συζήτηση (μετακινήσεις, δουλειές του σπιτιού, χρήματα).

**Αναστοχασμός:** «Το σενάριο βοήθησε να κρατήσει λιγότερο η διαφωνία; Ποια φράση βοήθησε περισσότερο;»

#### ΠΟΡΟΙ

Common Sense Media - Family Tech Agreements - Πρακτικοί, επεξεργάσιμοι κανόνες που μπορείτε να αντιγράψετε στη συνομιλία σας

UK Safer Internet Centre - Απλό έντυπο για τον χρόνο χρήσης των συσκευών και τον τόνο



### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ «ΠΕΣ ΤΟ ΓΙΑ ΝΑ ΑΚΟΥΣΤΕΙ»;

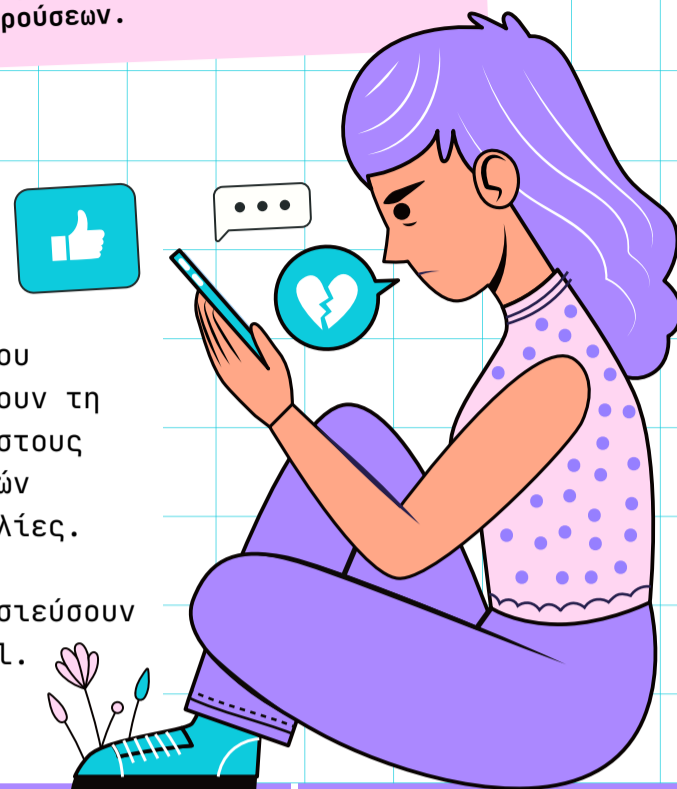
Σημαίνει να προσέχουμε πώς ακούγονται τα μηνύματά μας στο διαδίκτυο και να διαλέγουμε λέξεις που δείχνουν σεβασμό, περιορίζουν τις παρεξηγήσεις, συμπεριλαμβάνουν τους άλλους και προλαμβάνουν τις συγκρούσεις.

### ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Τα σύντομα μηνύματα ταξιδεύουν γρήγορα και ο τόνος τους συχνά χάνεται. Τα παιδιά που μαθαίνουν να ελέγχουν τον τόνο, να διευκρινίζουν την πρόθεσή τους και να προσαρμόζουν τη διατύπωσή τους αποφεύγουν τις ομαδικές επιθέσεις, τις παρεξηγήσεις και τους αχρείαστους καυγάδες. Η επικοινωνία με σεβασμό περιλαμβάνει επίσης την επίγνωση των διαφορετικών πολιτισμικών προτύπων, των ζωνών ώρας και το γλωσσικό επίπεδο στις ομαδικές συνομιλίες. Αυτές οι συνήθειες προστατεύουν τις σχέσεις, κάνουν τους διαδικτυακούς χώρους πιο φιλόξενους και βοηθούν τους νέους να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους πριν δημοσιεύσουν - κάτι που είναι βασικό για την ευημερία και τον πυλώνα «Σχέσεις» του PERMA-Digital.

Τι θα μάθει το παιδί μου από αυτή τη δραστηριότητα;

Συμμετοχή στην κοινότητα, ρύθμιση των συναισθημάτων, παγκόσμια συνείδηση, επίλυση συγκρούσεων.



### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

#### ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01

Κάντε έναν έλεγχο τόνου: Διαβάστε το μήνυμα μία φορά δυνατά. Αν ακούγεται απότομο, μαλακώστε τη διατύπωση ή προσθέστε λίγες περισσότερες πληροφορίες.

Παράδειγμα: Αντί για «Σταμάτα να στέλνεις μηνύματα τόσο αργά», δοκιμάστε «Είμαι κουρασμένος/η αυτή τη στιγμή. Μπορούμε να το συζητήσουμε αύριο το πρωί;»

#### ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02

Προτιμήστε τις ερωτήσεις από τις υποθέσεις: «Εννοούσες...;»

Παράδειγμα: «Δεν ήμουν σίγουρος τι εννοούσες με αυτό το μήνυμα. Το είπες για αστείο ή ήσουν θυμωμένος/η;»

#### ΣΥΜΒΟΥΛΗ 03

Κάντε δημόσια τους επαίνους και ιδιωτικά τις διορθώσεις.

Παράδειγμα: Στην ομαδική συνομιλία: «Ελενα, έκανες εξαιρετική δουλειά με τη διοργάνωση της εκδήλωσης!» και σε προσωπικό μήνυμα: «Γεια, μπορούμε να συζητήσουμε πώς θα μοιράσουμε τις εργασίες πιο δίκαια την επόμενη φορά;»

#### ΣΥΜΒΟΥΛΗ 04

ποφύγετε τον σαρκασμό/τα εσωτερικά αστεία σε μικτές ομάδες· δεν γνωρίζουν όλοι το δικό σας πλαίσιο.

Παράδειγμα: Αντί για «Θυάου, ιδιοφυής κίνηση...πάλι», προτιμήστε «Νομίζω ότι ίσως έχουμε παρεξηγήσει ο ένας τον άλλον. Μπορούμε να ξαναδούμε το πλάνο;»

#### ΣΥΜΒΟΥΛΗ 05

Όταν είστε αναστατωμένοι: κάντε μια παύση → αναπνεύστε → γράψτε → ξαναδιαβάστε → στείλτε (ή περιμένετε).

Παράδειγμα: Γράψτε το μήνυμα, απομακρυνθείτε για 2 λεπτά, και μετά ξαναδιαβάστε το και αλλάξτε το «Αυτό είναι τόσο εκνευριστικό» σε «Είμαι νευρισμένος/η. Μπορούμε να βρούμε μια λύση μαζί;»

### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Εξηγήστε το τεστ **TONE** για κάθε μήνυμα: **True** (Αληθές - τα γεγονότα είναι ξεκάθαρα), **Open** (Ανοιχτό - προσκαλεί σε διάλογο), **Neutral** (Ουδέτερο - χωρίς εντάσεις), **Empathic** (Ενσυναίσθητικό - λαμβάνει υπόψη την οπτική του άλλου). Τοποθετήστε τις τέσσερις λέξεις στο ψυγείο ή στην κορυφή της οικογενειακής συνομιλίας. Χρησιμοποιήστε το για μία εβδομάδα σε κάθε μήνυμα που δίνει οδηγίες, εκφράζει διαφωνία ή δίνει ανατροφοδότηση.

Για παράδειγμα: Πριν (αρχικό μήνυμα): «Μπορείς να σταματήσεις να αγνοείς τα μηνύματά μου;»

#### Μετά την εφαρμογή του TONE:

**T - Αληθές:** Σου έστειλα δύο μηνύματα σήμερα για τα μαθήματα.»

**O - Ανοιχτό:** «Μπορείς να μου πεις αν τα είδες;»

**N - Ουδέτερος:** «Μη βιαστείς αν είσαι απασχολημένος.»

**E - Ενσυναίσθητικό:** «Ξέρω ότι όλοι είναι πολύ απασχολημένοι.»

#### Αναδιατυπωμένο μήνυμα:

«Σου έστειλα δύο μηνύματα σήμερα για τις εργασίες - θα μπορούσες να μου πεις αν τα είδες; Δεν βιάζομαι αν είσαι απασχολημένος/η, ξέρω ότι όλοι είναι πολύ απασχολημένοι.»

#### Παιδιά 10-12 ετών

Αναδιατύπωση. Επιλέξτε τρεις καθημερινές φράσεις (π.χ. «Πάλι άργησες», «Κάν' το τώρα», «Αυτό είναι λάθος»). Μαζί, αναδιατυπώστε κάθε μία ώστε να περνάει το τεστ TONE: προσθέστε ένα γεγονός, ένα συναίσθημα ή μια ερώτηση (π.χ. «Είναι 16:10 και το λεωφορείο φεύγει στις 16:15 - μπορείς να βγεις έξω τώρα;»). Κάντε μια γρήγορη ανάγνωση δυνατά πριν το στείλετε. Για παράδειγμα, αντί να πείτε «Κάν' το τώρα», προτιμήστε «Είναι σχεδόν ώρα για φαγητό - μπορείς να το τελειώσεις πριν φάμε;»

**Αναστοχασμός:** «Ποια διατύπωση ακούστηκε πιο ευγενική και πιο σαφής;» Ενθαρρύνετε μια πραγματική προσπάθεια αυτή την εβδομάδα και συζητήστε το αποτέλεσμα στο βραδινό.

#### Παιδιά 12-14 ετών

Δημόσιο έναντι ιδιωτικού μηνύματος. Μαζί με το παιδί σας, εξετάστε μια πρόσφατη ομαδική συνομιλία (σχολείου/ομάδας), έχοντας πάντα κατά νου την ιδιωτικότητα (χρησιμοποιήστε συνομιλίες όπου το παιδί έχει άδεια). Εντοπίστε ένα μήνυμα που θα έπρεπε να είναι δημόσιο επαίνος και ένα στο οποίο θα έπρεπε να γίνει ιδιωτική διόρθωση. Συντάξτε και τις δύο εκδοχές έτσι ώστε να περνούν το τεστ TONE και να δείχνουν παγκόσμια επίγνωση (όχι αργκό, ξεκάθαρη ζώνη ώρας, απλές λέξεις για άτομα που δεν είναι η μητρική τους γλώσσα).

**Αναστοχασμός:** «Πώς θα φαινόταν η κάθε εκδοχή σε κάποιον που είναι καινούργιος στην ομάδα; Ποια διατύπωση μείωσε την ένταση ή συμπεριέλαβε περισσότερα άτομα;» Δοκιμάστε την εναλλαγή μία φορά αυτή την εβδομάδα.

#### ΠΟΡΟΙ

**Common Sense Media** - Ψηφιακή ιθαγένεια για οικογένειες - Πρακτικές προτάσεις για να ξεκινήσετε μια συζήτηση σχετικά με τον τόνο και τον σεβασμό.

**Childnet** - Διαδικτυακές σχέσεις - Σαφείς οδηγίες για ευγενική και ασφαλή επικοινωνία σε ομαδικές συνομιλίες.

