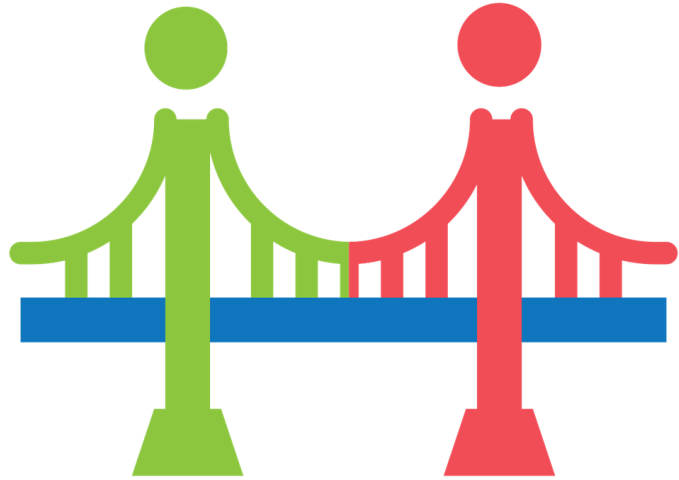




CULTURAL BRIDGES



CULTURAL BRIDGES

Engaging Young People and Youth Workers to develop their Cultural Intelligence for Diverse Online Communities

Θέμα: Ψηφιακή ευημερία και ασφάλεια

Μαθησιακοί στόχοι

Γνώσεις	Δεξιότητες	Στάσεις
<p>Προχωρημένες γνώσεις σχετικά με την έννοια της ψηφιακής ευημερίας και τα συστατικά της, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγείας, της ιδιωτικής ζωής και της ασφάλειας στο διαδίκτυο.</p> <p>Βελτιωμένη κατανόηση της ψηφιακής ανθεκτικότητας, συμπεριλαμβανομένων στρατηγικών για τη διατήρηση της συναισθηματικής ευημερίας ενόψει αρνητικών αλληλεπιδράσεων στο διαδίκτυο.</p> <p>Βελτιωμένες γνώσεις σχετικά με την ευημερία στο διαδίκτυο, τον τρόπο αντιμετώπισης αρνητικών σχολίων και συναισθημάτων, διαφορετικών απόψεων, τρολ κ.λπ.</p> <p>Περιεκτικές γνώσεις σχετικά με τα νομικά πλαίσια και τους μηχανισμούς αναφοράς για την αντιμετώπιση της διαδικτυακής παρενόχλησης και της ρητορικής μίσους.</p>	<p>Εφαρμόστε τεχνικές και συνήθειες αυτοφροντίδας για να διατηρήσετε την ψυχική και συναισθηματική σας ευεξία σε ψηφιακά περιβάλλοντα.</p> <p>Κατανοήστε τις πρακτικές ασφάλειας στο διαδίκτυο και τις ηθικές παραμέτρους όταν ασχολείστε με την ψηφιακή υπεράσπιση.</p> <p>Εξερευνήστε στρατηγικές και πόρους για την προώθηση της ψηφιακής ευεξίας και ασφάλειας για τον εαυτό σας και τους άλλους.</p> <p>Αντιμετωπίστε αποτελεσματικά περιστατικά παρενόχλησης και άλλες διαδικτυακές απειλές.</p> <p>Εφαρμόστε τεχνολογίες ενίσχυσης της ιδιωτικότητας, όπως VPN και κρυπτογραφημένες εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων, για την ασφάλεια της διαδικτυακής επικοινωνίας.</p> <p>Αντιμετωπίστε αποτελεσματικά την διαδικτυακή παρενόχληση, συμπεριλαμβανομένης της αναφοράς περιστατικών, του αποκλεισμού χρηστών και της πρόσβασης σε κατάλληλους πόρους υποστήριξης.</p>	<p>Συνειδητοποίηση της σημασίας της διατήρησης μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ των διαδικτυακών και των μη διαδικτυακών δραστηριοτήτων.</p> <p>Επίδειξη ενσυναίσθησης, συμπόνιας και υποστήριξης προς άτομα που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ή βλάβες που σχετίζονται με τον ψηφιακό κόσμο.</p> <p>Συνειδητοποίηση της σημασίας του καθορισμού ψηφιακών ορίων για την προστασία της προσωπικής ευημερίας κατά τη συμμετοχή στο διαδίκτυο.</p> <p>Προώθηση μιας προληπτικής στάσης όσον αφορά την αναζήτηση υποστήριξης και τη χρήση των διαθέσιμων πόρων όταν αντιμετωπίζονται προκλήσεις ψυχικής υγείας που σχετίζονται με τον ψηφιακό κόσμο.</p>

Τι είναι η ψηφιακή ευημερία;



Ορισμός:

Η ψηφιακή ευημερία είναι η ισορροπία μεταξύ της χρήσης της τεχνολογίας και της διατήρησης μιας υγιούς κατάστασης του νου, του σώματος και των σχέσεων.

Βασικές έννοιες για την ψηφιακή ευημερία



Προστασία της
ψυχικής σας
υγείας

Διαχείριση του
χρόνου χρήσης
της οθόνης



Η τήρηση αυτών των απλών
βημάτων είναι το κλειδί για την
ψηφιακή ευημερία.



Προστασία της
ιδιωτικής ζωής και
των δεδομένων σας

Ανάπτυξη υγιεινών
διαδικτυακών
συνηθειών

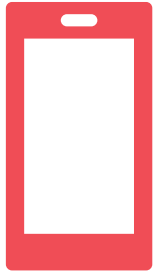


Προστασία της ψυχικής σας υγείας



- #1 Κάντε τακτικά διαλείμματα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης** - Απομακρυνθείτε από τις οθόνες για 5-10 λεπτά κάθε ώρα. Αυτό βοηθά στη μείωση του στρες και στην αποφυγή της αίσθησης υπερβολικής πίεσης από το περιεχόμενο του διαδικτύου.
- #2 Επιλέξτε προσεκτικά τις ροές σας** - Ακολουθήστε λογαριασμούς που σας ενθαρρύνουν και σας εμπνέουν. Σταματήστε να ακολουθείτε ή σιγάστε λογαριασμούς που προωθούν αρνητικά συναισθήματα ή συγκρίσεις.
- #3 Ασκήστε την προσοχή** - Χρησιμοποιήστε εφαρμογές όπως το Headspace ή το Calm για να κάνετε ασκήσεις αναπνοής και διαλογισμό, που σας βοηθούν να διαχειριστείτε το άγχος και να παραμείνετε συγκεντρωμένοι.
- #4 Περιορίστε την έκθεση σε αρνητικές ειδήσεις** - Ισορροπήστε την ενημέρωση με την αυτοφροντίδα. Εάν ορισμένα θέματα ειδήσεων σας προκαλούν άγχος, κάντε ένα διάλειμμα από αυτά ή περιορίστε τον χρόνο που αφιερώνετε στην ανάγνωσή τους.
- #5 Ζητήστε υποστήριξη** - Εάν αισθάνεστε κατάθλιψη ή άγχος, μην διστάσετε να μιλήσετε με φίλους, συγγενείς ή να χρησιμοποιήσετε διαδικτυακές υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης για βοήθεια.

Διαχείριση του χρόνου χρήσης της οθόνης



#1 Ορίστε χρονικά όρια χρήσης της οθόνης - Χρησιμοποιήστε τα ενσωματωμένα εργαλεία στο τηλέφωνό σας ή εφαρμογές όπως το «Screen Time» (iOS) ή το «Digital Wellbeing» (Android) για να ορίσετε ημερήσια όρια χρήσης για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και άλλες εφαρμογές.

#2 Δημιουργήστε ζώνες χωρίς τεχνολογία - Ορίστε περιοχές του σπιτιού σας, όπως το τραπέζι του φαγητού ή το υπνοδωμάτιο, ως χώρους χωρίς τεχνολογία, για να ενθαρρύνετε περισσότερες offline αλληλεπιδράσεις και καλύτερο ύπνο.

#3 Προγραμματίστε ημέρες ψηφιακής αποτοξίνωσης - Επιλέξτε μία ημέρα την εβδομάδα ή τον μήνα για να αποσυνδεθείτε από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να επικεντρωθείτε σε offline δραστηριότητες, όπως το διάβασμα, το σχέδιο ή την ενασχόληση με υπαίθριες δραστηριότητες.

#4 Χρησιμοποιήστε ξυπνητήρια και χρονόμετρα - Ρυθμίστε ξυπνητήρια για να σας υπενθυμίζουν πότε είναι ώρα να κάνετε ένα διάλειμμα από τις οθόνες, ειδικά όταν εργάζεστε για τα μαθήματά σας ή παίζετε παιχνίδια.

#5 Παρακολουθήστε τη χρήση σας - Ελέγξτε την καθημερινή αναφορά χρόνου χρήσης οθόνης για να κατανοήσετε πού περνάτε τον περισσότερο χρόνο σας στο διαδίκτυο και προσαρμόστε τον εάν χρειάζεται.

Προστασία της ιδιωτικής ζωής και των δεδομένων σας



#1 Χρησιμοποιήστε ισχυρούς, μοναδικούς κωδικούς πρόσβασης - Δημιουργήστε σύνθετους κωδικούς πρόσβασης χρησιμοποιώντας ένα συνδυασμό γραμμάτων, αριθμών και συμβόλων. Χρησιμοποιήστε ένα πρόγραμμα διαχείρισης κωδικών πρόσβασης για να τους παρακολουθείτε.

#2 Ενεργοποιήστε την επαλήθευση δύο παραγόντων (2FA) - Προσθέστε ένα επιπλέον επίπεδο ασφάλειας στους λογαριασμούς σας χρησιμοποιώντας την 2FA, η οποία απαιτεί ένα δεύτερο βήμα επαλήθευσης για να συνδεθείτε.

#3 Να είστε προσεκτικοί με την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών - Αποφύγετε να κοινοποιείτε δημόσια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσωπικά στοιχεία όπως τη διεύθυνση του σπιτιού σας, τον αριθμό τηλεφώνου ή το όνομα του σχολείου σας.

#4 Προσαρμόστε τις ρυθμίσεις απορρήτου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης - Ορίστε τα προφίλ σας ως ιδιωτικά και ελέγξτε ποιος μπορεί να βλέπει τις αναρτήσεις, τα σχόλια ή τα μηνύματά σας. Ελέγχετε τακτικά αυτές τις ρυθμίσεις, ειδικά όταν ενημερώνονται οι εφαρμογές.

#5 Αποφύγετε τη χρήση δημόσιου Wi-Fi για ευαίσθητες εργασίες - Όταν συνδέεστε σε λογαριασμούς ή πραγματοποιείτε αγορές στο διαδίκτυο, χρησιμοποιήστε μια ασφαλή σύνδεση αντί για δημόσιο Wi-Fi, ώστε να αποτρέψετε την πρόσβαση των χάκερ στα δεδομένα σας.

Ανάπτυξη υγιεινών διαδικτυακών συνηθειών



#1 Σκεφτείτε πριν δημοσιεύσετε - Σκεφτείτε τις επιπτώσεις των λέξεων σας πριν δημοσιεύσετε ή σχολιάσετε. Ρωτήστε τον εαυτό σας αν η δημοσίευσή σας είναι ευγενική, απαραίτητη και σεβαστή.

#2 Επαληθεύστε τις πληροφορίες πριν τις μοιραστείτε - Αποφύγετε τη διάδοση παραπληροφόρησης ελέγχοντας την ακρίβεια των ειδήσεων ή του περιεχομένου πριν το μοιραστείτε με άλλους.

#3 Συμμετέχετε θετικά στο διαδίκτυο - Εστιάστε σε θετικές αλληλεπιδράσεις, όπως το να αφήνετε υποστηρικτικά σχόλια και να συμμετέχετε σε ενθαρρυντικές διαδικτυακές κοινότητες.

#4 Δημιουργήστε ισορροπία μεταξύ της κατανάλωσης και της δημιουργίας περιεχομένου - Αν περνάτε πολύ χρόνο σερφάροντας, προσπαθήστε να το ισορροπήσετε με δραστηριότητες όπως η δημιουργία δικών σας έργων τέχνης, μουσικής ή βίντεο για να εκφράσετε τον εαυτό σας.

#5 Ασκήστε ψηφιακή ενσυναίσθηση - Κατανοήστε ότι πίσω από κάθε προφίλ υπάρχει ένας πραγματικός άνθρωπος με συναισθήματα. Δείξτε ενσυναίσθηση στις διαδικτυακές σας αλληλεπιδράσεις, ειδικά κατά τη διάρκεια διαφωνιών.

Η σημασία της ασφάλειας στο διαδίκτυο

Στατιστικό: Το 60% των εφήβων το 2023 ανέφερε ότι έχει υποστεί κάποια μορφή διαδικτυακής παρενόχλησης (Πηγή: Pew Research Center, 2023).

Γιατί η ασφάλεια στο διαδίκτυο είναι σημαντική:

- Προστατεύει τα προσωπικά σας στοιχεία από κακή χρήση.
- Σας βοηθά να αποφύγετε τον εκφοβισμό στο διαδίκτυο και τις ανεπιθύμητες αλληλεπιδράσεις.
- Σας επιτρέπει να συμμετέχετε με ασφάλεια σε θετικές διαδικτυακές κοινότητες.



Κοινές ψηφιακές απειλές και κίνδυνοι

Η διαδικτυακή παρενόχληση περιλαμβάνει το cyberbullying, το doxxing και το trolling.

- Το **cyberbullying** είναι η χρήση ψηφιακών πλατφορμών για να παρενοχλεί, να απειλεί ή να ταπεινώνει κάποιον επανειλημμένα.
- Το **doxxing** είναι η πράξη της δημόσιας κοινοποίησης των ιδιωτικών, προσωπικών πληροφοριών κάποιου στο διαδίκτυο χωρίς τη συγκατάθεσή του, συχνά με σκοπό την παρενόχληση ή τον εκφοβισμό.
- Το **trolling** είναι η πράξη της σκόπιμης δημοσίευσης προκλητικών, προσβλητικών ή διαταρακτικών μηνυμάτων στο διαδίκτυο με σκοπό να προκαλέσει έντονη αντίδραση ή να προκαλέσει δυσφορία.

Ο αντίκτυπος της διαδικτυακής παρενόχλησης στους ανθρώπους μπορεί να περιλαμβάνει συναισθηματική δυσφορία, άγχος και πιθανά προβλήματα ασφάλειας εκτός διαδικτύου.



Κοινές ψηφιακές απειλές και κίνδυνοι

Οι πιο προηγμένες διαδικτυακές απειλές και κίνδυνοι μπορεί να περιλαμβάνουν:

- **Phishing:** Δόλιες προσπάθειες απόκτησης ευαίσθητων πληροφοριών.
- **Κλοπή ταυτότητας:** Κλοπή προσωπικών πληροφοριών με σκοπό την τέλεση απάτης.
- **Κυβερνο-παρενόχληση:** Χρήση του διαδικτύου για την παρενόχληση ή την καταδίωξη ενός ατόμου.
- **Παραβιάσεις δεδομένων:** Μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση σε προσωπικά δεδομένα.

Το ξέρατε; 1 στους 3 νέους αντιμετώπισε ένα ψεύτικο προφίλ το 2023 (Πηγή: Norton Cyber Safety Insights).

Για να προστατευτείτε από αυτές τις διαδικτυακές απειλές και κινδύνους, μπορείτε:

- Να αναγνωρίζετε ύποπτες δραστηριότητες - Να είστε επιφυλακτικοί απέναντι σε ανεπιθύμητα μηνύματα που ζητούν προσωπικές πληροφορίες.
- Να χρησιμοποιείτε ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης - Να χρησιμοποιείτε μοναδικούς κωδικούς πρόσβασης και να ενεργοποιείτε την επαλήθευση δύο παραγόντων.
- Να διαχειρίζεστε τις ρυθμίσεις απορρήτου - Να διατηρείτε τα προσωπικά σας στοιχεία ιδιωτικά και να είστε προσεκτικοί όταν μοιράζεστε πληροφορίες στο διαδίκτυο.

Κατανόηση των ρυθμίσεων απορρήτου



Γιατί να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις απορρήτου σας;



Για να ελέγχετε ποιος βλέπει τις αναρτήσεις σας, ποιος μπορεί να αλληλεπιδράσει μαζί σας και ποιες πληροφορίες είναι διαθέσιμες στο κοινό.



Συμβουλή από επαγγελματία:
Ελέγχετε πάντα τις ρυθμίσεις απορρήτου όταν ενημερώνονται οι εφαρμογές!

Πλατφόρμες στις οποίες πρέπει να εστιάσετε:

Instagram: Πώς να κάνετε τον λογαριασμό σας ιδιωτικό, να ελέγχετε τα σχόλια και να αποκλείετε χρήστες.

TikTok: Πώς να αλλάξετε τις ρυθμίσεις απορρήτου, να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία περιορισμένης πρόσβασης και να περιορίσετε τις αλληλεπιδράσεις.

Σενάριο: Παραβίαση της ιδιωτικότητας στο διαδίκτυο

Σενάριο

Ένας 17χρονος μοιράστηκε προσωπικές φωτογραφίες σε ένα δημόσιο προφίλ. Οι φωτογραφίες χρησιμοποιήθηκαν κατά λάθος από άλλους, με αποτέλεσμα να υποστεί παρενόχληση.

Τι συνέβη

Ο χρήστης ένιωσε άγχος και στρες λόγω της κατάχρησης των εικόνων του.

Αποτέλεσμα





Επικοινωνήσαν με την υποστήριξη της πλατφόρμας, ανέφεραν την κατάχρηση και έκαναν το προφίλ τους ιδιωτικό.

Διδάγματα

Πάντα να σκέφτεστε πριν μοιραστείτε κάτι και να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις απορρήτου για να αποφύγετε παρόμοιες καταστάσεις.

Πώς να αναφέρετε διαδικτυακή παρενόχληση

Βήματα για την υποβολή αναφοράς:

-  **Τεκμηριώστε το περιστατικό: Κάντε στιγμιότυπα οθόνης.**
-  **Αναφορά απευθείας στην πλατφόρμα: Οι περισσότερες πλατφόρμες διαθέτουν λειτουργία αναφοράς.**
-  **Αποκλεισμός χρήστη: Αποτροπή περαιτέρω αλληλεπίδρασης.**
-  **Ζητήστε υποστήριξη: Επικοινωνήστε με αξιόπιστους φίλους ή μέλη της οικογένειας.**



Συμβουλή από επαγγελματία:
Η αναφορά δεν είναι «καρφί» — είναι αυτοπροστασία.

Πώς να αναγνωρίσετε μια απειλή;
Ύποπτοι σύνδεσμοι, μηνύματα από άγνωστους χρήστες, προσφορές που φαίνονται πολύ καλές για να είναι αληθινές.

Πραγματική ιστορία: Ξεπερνώντας την ηλεκτρονική παρενόχληση

Μελέτη περίπτωσης: Ένας νεαρός παίκτης αντιμετώπιζε συνεχή παρενόχληση σε διαδικτυακά φόρουμ.

Λήψη μέτρων: Χρησιμοποίησε τα εργαλεία αναφοράς της πλατφόρμας, εντάχθηκε σε μια ομάδα υποστήριξης για παίκτες και μοιράστηκε την εμπειρία του για να βοηθήσει άλλους.

Αντίκτυπος: Η ιστορία του οδήγησε σε καλύτερες πρακτικές διαμεσολάβησης σε αυτό το φόρουμ.



Τι είναι το «Looksmaxxing»;

Ορισμός:

Μια επιβλαβής διαδικτυακή τάση που προωθεί την υπερβολική έμφαση στην εξωτερική εμφάνιση, ενθαρρύνοντας συχνά τις αισθητικές αλλαγές και τα μη ρεαλιστικά πρότυπα ομορφιάς.

Γιατί είναι επιβλαβές;

Μπορεί να δημιουργήσει ανασφάλειες, να επηρεάσει την αυτοεκτίμηση και να οδηγήσει σε ανθυγιεινές συμπεριφορές.

Παράδειγμα:

Δημοφιλή φόρουμ όπου οι νέοι συζητούν ακραίους τρόπους για να «βελτιωθούν»

Δείτε αυτό το βίντεο για να μάθετε περισσότερα...

Το ξέρατε;
Το 45% των νέων αισθάνθηκε αυξημένη πίεση να αλλάξει την εμφάνισή του λόγω τάσεων όπως το «looks maxxing» το 2023(Πηγή: Mental Health Foundation, 2023).



Πώς να αναγνωρίζετε επιβλαβείς διαδικτυακές τάσεις

Κόκκινες σημαίες που πρέπει να προσέξετε...



Υποσχέσεις για άμεση μεταμόρφωση.



Έμφαση στην εμφάνιση παρά στην ευημερία.



Ενθάρρυνση αισθητικών επεμβάσεων ή ακραίων δίαιτων.

Σκέψη:
Έχετε δει αυτές τις τάσεις στο διαδίκτυο;
Πώς σας έκαναν να νιώσετε;

Συμβουλές για να παραμείνετε προσγειωμένοι:

- Να θυμάστε: Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συχνά δείχνουν τα «καλύτερα στιγμιότυπα» της ζωής των ανθρώπων.
- Εστιάστε στην αποδοχή του εαυτού σας και γιορτάστε αυτό που σας κάνει μοναδικούς.
- Περιορίστε την έκθεση σε λογαριασμούς που σας κάνουν να νιώθετε πίεση ή άγχος για την εμφάνισή σας.

Σενάριο: Μια ιστορία ανθεκτικότητας

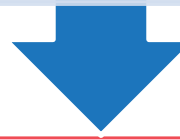
Σενάριο

Ένας νεαρός influencer μοιράστηκε την πορεία του από το περιεχόμενο που εστίαζε στην εμφάνιση προς την προώθηση της αποδοχής του εαυτού.



Αποτέλεσμα

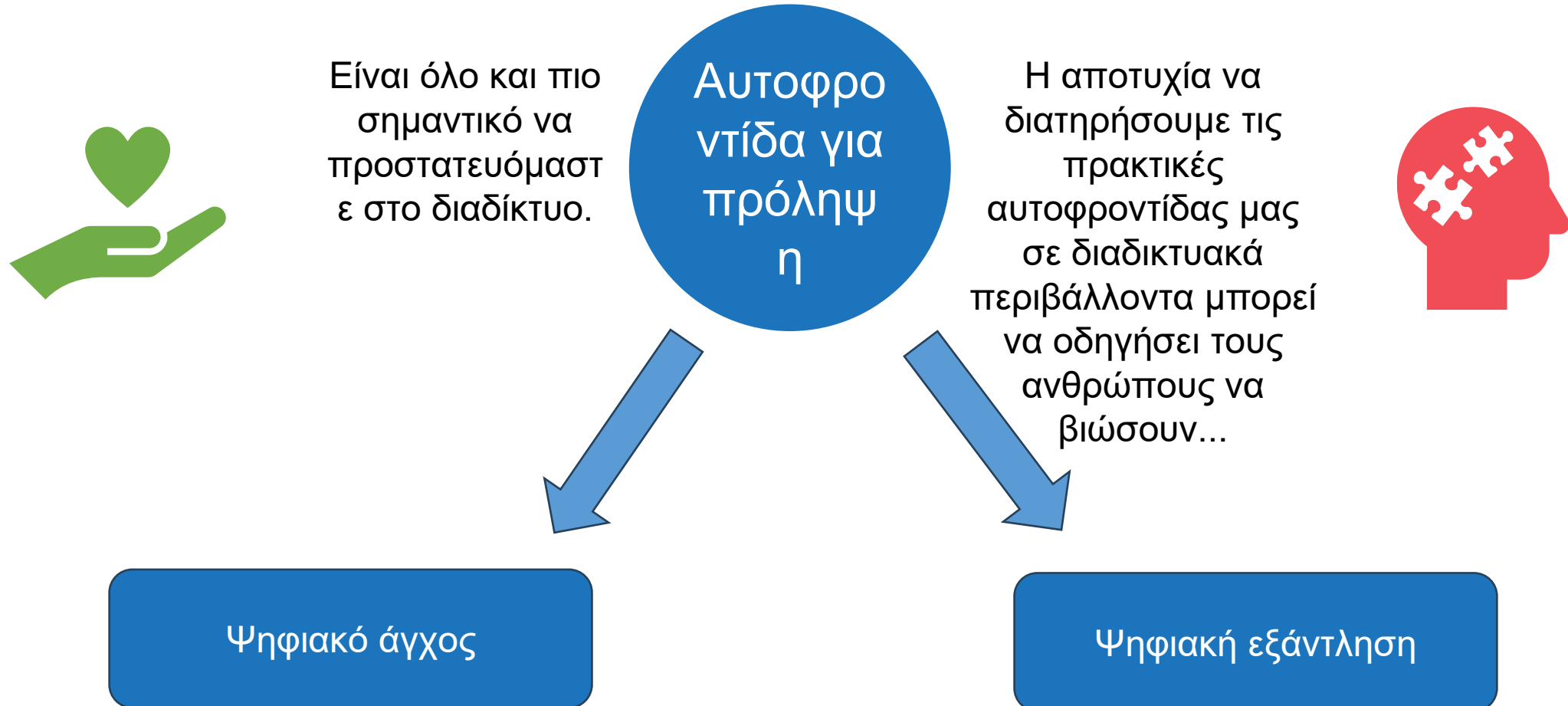
Απέκτησαν ένα πιο υποστηρικτικό και θετικό κοινό.



Βασικό συμπέρασμα

Η μετατόπιση της εστίασης από την εμφάνιση στις αξίες μπορεί να βελτιώσει την εμπειρία στο διαδίκτυο.

Τεχνικές αυτοφροντίδας για ψηφιακή ευεξία



Τεχνικές αυτοφροντίδας για ψηφιακή ευεξία

Ο ψηφιακός στρες αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο η συνεχής συνδεσιμότητα μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, κατάθλιψη και εξάντληση.

- Η πίεση να είστε συνεχώς συνδεδεμένοι και διαθέσιμοι στο διαδίκτυο μπορεί να δημιουργήσει ψυχική ένταση, επηρεάζοντας τη γενική σας ευεξία.
- Μελέτες δείχνουν ότι ο υπερβολικός χρόνος που περνάτε μπροστά στην οθόνη συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα άγχους και χαμηλότερα επίπεδα ψυχικής υγείας.

Τα σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης περιλαμβάνουν:

- Δυσκολία στη διαχείριση των καθημερινών εργασιών ή αίσθημα ότι πνίγεστε από τις ευθύνες.
- Συνεχής ανησυχία, άγχος ή νευρικότητα σχετικά με τις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις ή τις ψηφιακές εργασίες.
- Αίσθημα κόπωσης όλη την ώρα, ακόμα και μετά από αρκετό ύπνο, λόγω πνευματικής εξάντλησης από την παρατεταμένη χρήση οθόνης.
- Έλλειψη ενθουσιασμού για δραστηριότητες που κάποτε απολαμβάνατε, τόσο στο διαδίκτυο όσο και εκτός διαδικτύου.



Τεχνικές αυτοφροντίδας για ψηφιακή ευεξία

Εάν αντιμετωπίζετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα ψηφιακού στρες ή ακόμη και εξάντλησης, είναι σημαντικό να κάνετε ένα βήμα πίσω και να αρχίσετε να διαχειρίζεστε την ευημερία σας σε διαδικτυακά περιβάλλοντα. Δοκιμάστε μερικές από αυτές τις στρατηγικές για να σας βοηθήσουν να φροντίσετε τον εαυτό σας στο διαδίκτυο:

#1 - Κάντε μια ψηφιακή αποτοξίνωση

Το να κάνετε τακτικά διαλείμματα από τις οθόνες βοηθά να επαναφέρετε το μυαλό σας και να μειώσετε το άγχος.

Συμβουλές:

Προγραμματίστε συγκεκριμένες ώρες κάθε μέρα για να αποσυνδεθείτε
Χρησιμοποιήστε εφαρμογές που περιορίζουν τον χρόνο που περνάτε μπροστά στην οθόνη
Ασχοληθείτε με χόμπι ή δραστηριότητες εκτός διαδικτύου.
Οφέλη: Βελτιωμένη συγκέντρωση, καλύτερος ύπνος και βελτιωμένη διάθεση.

#2 – Δοκιμάστε λίγο Mindfulness...

Πρακτική βαθιάς αναπνοής - Απλές ασκήσεις αναπνοής μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του στρες και στην προώθηση της χαλάρωσης.

Διαλογισμός - Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα στο διαλογισμό για να καθαρίσετε το μυαλό σας και να βελτιώσετε τη συγκέντρωσή σας.

Ασκήσεις χαλάρωσης -

Δραστηριότητες όπως η γιόγκα, η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση ή η καθοδηγούμενη απεικόνιση μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση του στρες.

#3 – Ζητήστε βοήθεια...

Μιλήστε με φίλους και συγγενείς – Μοιραστείτε τα συναισθήματα και τις εμπειρίες σας με άτομα που εμπιστεύεστε.

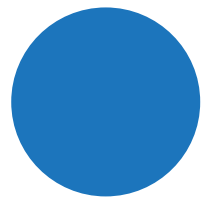
Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια – Εάν η κατάσταση γίνει αφόρητη, σκεφτείτε να μιλήσετε με έναν σύμβουλο ή θεραπευτή.

Γίνετε μέλος ομάδων υποστήριξης – Αυτές οι ομάδες μπορούν να σας προσφέρουν ένα αίσθημα κοινότητας και κοινών εμπειριών για τη διαχείριση του ψηφιακού στρες.

Τεχνικές αυτοφροντίδας για ψηφιακή ευεξία

#4 – Δημιουργήστε ένα προσωπικό πρόγραμμα φροντίδας του εαυτού σας...

- Κατανοήστε ποιοι συγκεκριμένοι παράγοντες της ψηφιακής σας ζωής σας προκαλούν άγχος, όπως η χρήση των κοινωνικών μέσων, οι συνεχείς ειδοποιήσεις ή οι διαδικτυακές συγκρούσεις.
- Τηρείτε ημερολόγιο για να παρακολουθείτε τις διαδικτυακές σας δραστηριότητες και σημειώνετε πότε αισθάνεστε άγχος ή ανησυχία.
- Ορίστε συγκεκριμένα όρια για την καθημερινή χρήση οθονών, όπως να μην χρησιμοποιείτε οθόνες κατά τη διάρκεια των γευμάτων ή πριν τον ύπνο.
- Αφιερώστε χρόνο για σωματική άσκηση, χόμπι και διαπροσωπικές συναναστροφές που σας αρέσουν.
- Ενσωματώστε συνήθειες όπως τακτικά διαλείμματα, χρήση οθονών σε καλά φωτισμένους χώρους και διατήρηση καλής στάσης σώματος.
- Αξιολογείτε περιοδικά το σχέδιο φροντίδας του εαυτού σας για να δείτε τι λειτουργεί και τι χρειάζεται προσαρμογή.
- Να είστε πρόθυμοι να αλλάξετε τις στρατηγικές σας ανάλογα με τις ανάγκες, ώστε να ταιριάζουν καλύτερα στις εξελισσόμενες ανάγκες και τον τρόπο ζωής σας.



Αυτοφροντίδα στους ψηφιακούς χώρους

Τι είναι το πρόγραμμα αυτοφροντίδας;

Μια στρατηγική για τη διαχείριση της ψυχικής και συναισθηματικής σας υγείας κατά τη χρήση ψηφιακών πλατφορμών.

Παράδειγμα εξαρτημάτων:



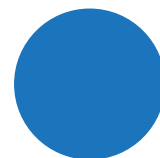
Κάντε τακτικά διαλείμματα από τις οθόνες.



Ακολουθήστε θετικούς, ενθαρρυντικούς λογαριασμούς.



Ορίστε ημερήσια χρονικά όρια για τη χρήση των κοινωνικών μέσων.



Αντιμετωπίζοντας την αρνητικότητα στο διαδίκτυο

Αν συναντήσετε αρνητικά σχόλια στο διαδίκτυο...

- ➔ Μην εμπλέκεστε με trolls.
- ➔ Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία «σίγαση» ή «αποκλεισμός».
- ➔ Θυμηθείτε: Τα αρνητικά σχόλια συχνά λένε περισσότερα για τον σχολιαστή παρά για εσάς.



Συμβουλή από επαγγελματία:
Εστιάστε στα θετικά σχόλια και στην εποικοδομητική κριτική.

Σενάριο: Μετατρέποντας την αρνητικότητα σε θετικότητα

Σενάριο

Ένας νεαρός καλλιτέχνης δέχτηκε κριτική για το έργο του στο διαδίκτυο. Αντί να αντιδράσει, χρησιμοποίησε τα σχόλια για να βελτιωθεί και μοιράστηκε την πρόοδό του.



Αποτέλεσμα

Η διαδικτυακή κοινότητα στήριξε την πορεία ανάπτυξής τους.

Ψηφιακή ανθεκτικότητα

Ορισμός:

Η ικανότητα προσαρμογής και ανάκαμψης από αρνητικές εμπειρίες στο διαδίκτυο.

Γιατί είναι σημαντικό;

Σας βοηθά να διατηρήσετε την ψυχική σας ευεξία ακόμα και όταν αντιμετωπίζετε προκλήσεις όπως το cyberbullying.

Πού μπορείτε να βρείτε υποστήριξη;

- Ηλεκτρονικές γραμμές βοήθειας όπως η Childline.
- Ομάδες υποστήριξης της κοινότητας.
- Πόροι ψυχικής υγείας που παρέχονται από πλατφόρμες κοινωνικών μέσων.

Συμβουλές για ψηφιακή ανθεκτικότητα:

- Εστιάστε σε πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε.
- Αναπτύξτε θετική εσωτερική ομιλία.
- Αναζητήστε υποστηρικτικές κοινότητες στο διαδίκτυο.

Βρίσκοντας την ισορροπία

Η εξεύρεση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ των διαδικτυακών και των μη διαδικτυακών δραστηριοτήτων είναι σημαντική για τη διατήρηση της ψυχικής και συναισθηματικής ευεξίας. Βοηθά στην πρόληψη της εξάντλησης, μειώνει το άγχος και το στρες που συχνά συνδέονται με τη συνεχή ψηφιακή συνδεσιμότητα και αφήνει χρόνο για προσωπικές σχέσεις και σωματικές δραστηριότητες, οι οποίες είναι βασικές για τη γενική υγεία.

Μια ισορροπημένη προσέγγιση διασφαλίζει ότι η τεχνολογία βελτιώνει, αντί να κατακλύζει, την καθημερινή μας ζωή, αφήνοντας χώρο για σημαντικές μη διαδικτυακές εμπειρίες.

Συμβουλές για την εξεύρεση ισορροπίας:

- Προγραμματίστε χρόνο για χόμπι εκτός διαδικτύου.
- Δημιουργήστε ζώνες χωρίς τεχνολογία στο σπίτι σας.
- Συμμετέχετε σε υπαίθριες δραστηριότητες ή κοινωνικές συναντήσεις.

Το ξέρατε;

Το 70% των εφήβων δήλωσαν ότι αισθάνθηκαν καλύτερα μετά τη μείωση του χρόνου που περνούσαν μπροστά στην οθόνη

(Πηγή: Common Sense Media, 2023).

Πρακτικές ασφάλειας στο διαδίκτυο και ηθική ψηφιακή υπεράσπιση



➔ Η **ψηφιακή υπεράσπιση** περιλαμβάνει τη χρήση διαδικτυακών πλατφορμών για την προώθηση κοινωνικών αλλαγών, την ευαισθητοποίηση και την υποστήριξη θεμάτων που έχουν σημασία για εσάς και την κοινότητά σας.

Όταν ασχολείστε με την ψηφιακή υπεράσπιση, είναι σημαντικό να συμπεριφέρεστε με ηθικό τρόπο, ώστε να διατηρήσετε την αξιοπιστία και την εμπιστοσύνη.

➔ Η **ηθική συμπεριφορά** σημαίνει να διασφαλίζουμε ότι όλες οι ενέργειες και τα μηνύματα είναι σεβαστά, ειλικρινή και διακριτικά.

Ασφάλεια στο διαδίκτυο και ηθική ψηφιακή υπεράσπιση

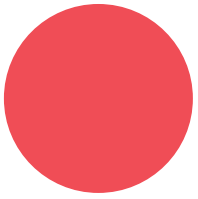
Τα βασικά πράγματα που πρέπει να θυμάστε σχετικά με την ηθική συμπεριφορά που σχετίζεται με την ψηφιακή υπεράσπιση περιλαμβάνουν...

#1 - Ο σεβασμός των απόψεων και των απόψεων των άλλων προάγει ένα θετικό διαδικτυακό περιβάλλον.

#2 - Πάντα να επαληθεύετε τα γεγονότα πριν μοιραστείτε πληροφορίες, για να αποτρέψετε τη διάδοση παραπληροφόρησης.

#3 - Η ειλικρίνεια στις προσπάθειές σας για υπεράσπιση βοηθά στην οικοδόμηση μιας αξιόπιστης φήμης, ενώ η προσοχή στον αντίκτυπο των λέξεων και των πράξεών σας στους άλλους είναι σημαντική για τη διατήρηση ενός σεβαστού διαλόγου.

#4 - Και να θυμάστε ότι η ψηφιακή υπεράσπιση πρέπει να στοχεύει στην έμπνευση και την κινητοποίηση, όχι στη διαίρεση ή τη βλάβη.



Πρακτικές ασφάλειας στο διαδίκτυο

Στη σημερινή ψηφιακή εποχή, η ασφάλεια στο διαδίκτυο είναι πολύ σημαντική... Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να παραμείνετε ασφαλείς στο διαδίκτυο:

Για να επαληθεύσετε τις πληροφορίες πριν τις μοιραστείτε, πάντα να τις διασταυρώνετε με αξιόπιστες πηγές για να διασφαλίσετε την ακρίβειά τους. Αυτό βοηθά στην καταπολέμηση της διάδοσης ψευδών πληροφοριών, οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν σε παρεξηγήσεις και πανικό.

Ο σεβασμός της ιδιωτικής ζωής είναι μια άλλη σημαντική πτυχή της ασφάλειας στο διαδίκτυο. Πάντα να ζητάτε τη συγκατάθεση πριν μοιραστείτε προσωπικές πληροφορίες, φωτογραφίες ή ιστορίες οποιουδήποτε ατόμου. Αυτή η πρακτική προστατεύει τα δικαιώματα των ατόμων και διατηρεί την εμπιστοσύνη.

Όταν συμμετέχετε σε διαδικτυακές συζητήσεις, είναι σημαντικό να επικοινωνείτε με σεβασμό. Αποφύγετε τη χρήση επιθετικής ή συγκρουσιακής γλώσσας, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε κλιμάκωση των συγκρούσεων και να δημιουργήσει ένα εχθρικό περιβάλλον.

Αυτές οι πρακτικές όχι μόνο σας προστατεύουν, αλλά και συμβάλλουν στη δημιουργία ενός ασφαλέστερου και πιο σεβαστού ψηφιακού χώρου για όλους.

Υποστήριξη άλλων στο διαδίκτυο



Η υποστήριξη άλλων στο διαδίκτυο περιλαμβάνει την επίδειξη ενσυναίσθησης, την ενεργητική ακρόαση και την προσφορά βοήθειας σε όσους αντιμετωπίζουν προκλήσεις ή βλάβες που σχετίζονται με τον ψηφιακό κόσμο...

Η ενσυναίσθηση είναι το κλειδί. Σημαίνει να κατανοείς πραγματικά και να μοιράζεσαι τα συναισθήματα των άλλων. Όταν κάποιος αντιμετωπίζει βλάβη στο διαδίκτυο, άκου τις εμπειρίες του χωρίς να τον κρίνεις και πρόσφερε συναισθηματική υποστήριξη.

Η αναφορά επιβλαβούς συμπεριφοράς είναι ένας άλλος τρόπος για να βοηθήσετε. Εάν γίνετε μάρτυρας κακοποίησης ή παρενόχλησης, αναφέρετέ το στις αρμόδιες πλατφόρμες και αρχές. Αυτή η ενέργεια μπορεί να αποτρέψει περαιτέρω βλάβη και να προστατεύσει άλλους από παρόμοιες εμπειρίες.

Η προώθηση της θετικής στάσης στο διαδίκτυο είναι επίσης σημαντική. Ενθαρρύνετε τις εποικοδομητικές και σεβαστές συζητήσεις και επισημάνετε τις θετικές συμπεριφορές και συνεισφορές.

Βασικά συμπεράσματα

Η ψηφιακή ευημερία είναι απαραίτητη - Η εξισορρόπηση των διαδικτυακών δραστηριοτήτων με την offline ζωή είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας, καθώς βοηθά στην πρόληψη της εξάντλησης και του στρες.

Η προστασία της ιδιωτικής ζωής είναι σημαντική - Η προσαρμογή των ρυθμίσεων απορρήτου και η χρήση ισχυρών κωδικών πρόσβασης είναι απλοί αλλά αποτελεσματικοί τρόποι για την προστασία των προσωπικών πληροφοριών και την προστασία από διαδικτυακές απειλές.

Η διαχείριση του χρόνου που περνάτε μπροστά στην οθόνη μειώνει το στρες - Ο καθορισμός ορίων και η δημιουργία ζωνών χωρίς τεχνολογία μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση του χρόνου που περνάτε μπροστά στην οθόνη, οδηγώντας σε καλύτερη συγκέντρωση, βελτιωμένο ύπνο και μια πιο υγιή σχέση με την τεχνολογία.

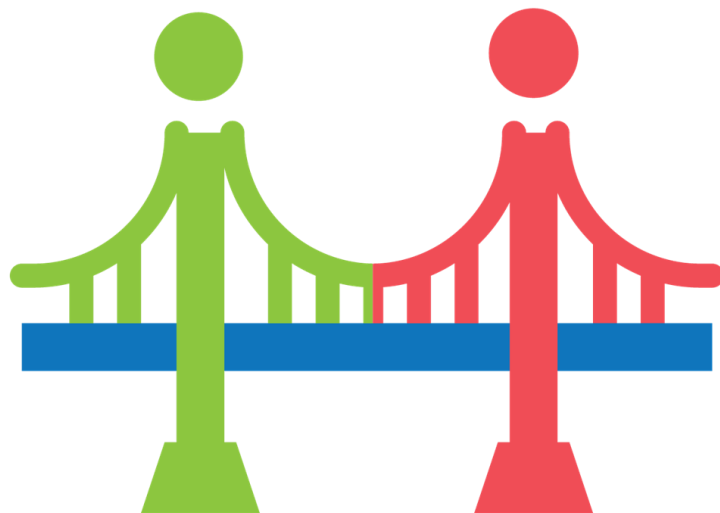
Η αυτοφροντίδα είναι το κλειδί για την αντιμετώπιση της διαδικτυακής παρενόχλησης - Η ανάπτυξη ενός σχεδίου αυτοφροντίδας και η γνώση του τρόπου αντίδρασης σε αρνητικές διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις μπορούν να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα και να βελτιώσουν την ευημερία στους ψηφιακούς χώρους.

Να είστε ενήμεροι για τις επιβλαβείς διαδικτυακές τάσεις - Τάσεις όπως το «looks maxxing» μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την αυτοεκτίμηση και την ψυχική υγεία, γι' αυτό είναι σημαντικό να είμαστε προσεκτικοί με το περιεχόμενο με το οποίο ασχολούμαστε και ακολουθούμε.

Τα δίκτυα υποστήριξης είναι πολύ σημαντικά - Η επικοινωνία με αξιόπιστους φίλους, την οικογένεια ή διαδικτυακές υπηρεσίες υποστήριξης μπορεί να προσφέρει την απαραίτητη βοήθεια και καθοδήγηση όταν αντιμετωπίζετε ψηφιακές προκλήσεις.

A black and white photograph of a field of tulips. The focus is on the buds, which are in various stages of opening. The background is softly blurred, showing more tulips and their stems. A white rectangular border is overlaid on the image, framing the central text.

Ευχαριστώ



CULTURAL BRIDGES

Engaging Young People and Youth Workers to develop their Cultural Intelligence for Diverse Online Communities



ZEMGALES
NEVALSTISKO
ORGANIZACIJU
CENTRS

AKLUB



WeLearn



JUBUK



EDUCATIONAL INSTITUTE



**ACTA
FOUNDATION**



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2023-2-LV02-KA220-YOU-000174659