

## Post-(it) το πρόβλημα σου

Ενότητες:	Υγεία & Ευημερία
Θέμα:	Προστασία της ευημερίας μας σε ψηφιακό περιβάλλον
Τίτλος:	Post-(it) το πρόβλημα σου
Target group:	Μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου
Έναυσμα:	Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εμφανίζουν μόνο τις ευτυχισμένες μας στιγμές και όχι την καθημερινότητά μας. Ακόμα κι έτσι, οι περισσότεροι χρήστες έχουν την τάση να συγκρίνουν τον τρόπο ζωής τους με άλλους, οδηγώντας σε υψηλά επίπεδα άγχους και κατάθλιψης. Ειδικά, το Fear of Missing Out (FOMO) θεωρείται ένα σύγχρονο φαινόμενο που έγινε εμφανές περίπου την ίδια εποχή με την άνοδο των social media και αποτελεί ένα από τα πιο διαδεδομένα αρνητικά αποτελέσματα της ψηφιακής εποχής (Stegner, 2023).
Στόχος:	Οι μαθητές ανταλλάσσουν τα αρνητικά συναισθήματά τους που καλλιεργούνται διαρκώς όταν χρησιμοποιούν κάθε είδους μέσα κοινωνικής δικτύωσης και συνειδητοποιούν ότι, μερικοί από αυτούς μοιάζουν και με άλλους εφήβους, καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι «δεν υπάρχει τίποτα για να ντρέπονται». Αντίθετα, οι μαθητές μπορούν να συλλέξουν ιδέες για να προστατεύσουν την ευημερία τους από αυτές τις αρνητικές σκέψεις
Διεκπεραίωση:	Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να υλοποιηθεί μέσα σε μία τάξη.
Εκτιμώμενη διάρκεια:	Στην τάξη: 1 εβδομάδα Απολογισμός στην τάξη: 60 λεπτά

### Αναλυτικό περιεχόμενο και οδηγίες:

- Στην αρχή της εβδομάδας, θα υπάρχει ένας πίνακας ανακοινώσεων μέσα στην τάξη με τίτλο «post-(it) το πρόβλημα σου». Όλοι οι μαθητές θα ενθαρρύνονται να καρφίτσωσουν ένα post-it που περιέχει ένα συναίσθημα/κατάσταση/σκέψη που προέρχεται από την προσωπική τους εμπειρία κατά τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Για παράδειγμα, ένας μαθητής μπορεί να γράψει «Όταν περιηγούμαι στο Instagram, αισθάνομαι εξαιρετικά αγχωμένος και παραμελημένος». Αυτές οι σημειώσεις θα μπορούσαν να γραφτούν ανώνυμα, έτσι ώστε οι έφηβοι να αισθάνονται ελεύθεροι να εκφράσουν ακόμη, και τις βαθύτερες σκέψεις τους.
  - Στο τέλος της εβδομάδας, αυτές οι αναρτήσεις θα συγκεντρωθούν και ο καθηγητής θα τις διαβάσει δυνατά. Φυσικά, κάθε μαθητής/μαθήτρια που νιώθει αρκετή αυτοπεποίθηση για να εξομολογηθεί, ποια σημειώσει του/της ανήκει, ενθαρρύνεται ιδιαίτερα. Με αυτόν τον τρόπο, γίνεται φανερό ότι η συντριπτική πλειοψηφία των σκέψεων τους μοιράζεται και από άλλους μαθητές, δημιουργώντας έτσι μια συλλογική ατμόσφαιρα.
  - Τέλος, τόσο οι μαθητές όσο και ο καθηγητής τους συζητούν για τους λόγους που μπορεί να οδήγησαν σε αυτές τις απαισιόδοξες και καταθλιπτικές σκέψεις και προτείνουν μεθόδους για την εξάλειψη αυτών των συναισθημάτων.

## Βιβλιογραφικές αναφορές

- Stegner, 2023. Seven negative effects of social media on people and users. Retrieved from: <https://www.makeuseof.com/tag/negative-effects-social-media/>