



Φύλλο δραστηριότητας

—
Εξερευνώντας τον
ψηφιακό μου εαυτό

Τίτλος δραστηριότητας:

Εξερευνώντας τον ψηφιακό μου εαυτό

Θέμα δραστηριότητας:

Ψηφιακή ταυτότητα και online/offline αυτοαντίληψη

Μαθησιακά Αποτελέσματα:

- Σκεφτείτε τις προσωπικές ταυτότητες στο διαδίκτυο και εκτός σύνδεσης.
- Προσδιορίστε ομοιότητες και διαφορές μεταξύ του τρόπου με τον οποίο οι νέοι παρουσιάζονται ψηφιακά και εκτός σύνδεσης.
- Αναγνωρίστε τις εξωτερικές πιέσεις και τις αυτοαντιλήψεις που συνδέονται με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Δημιουργήστε ενσυναίσθηση και κατανόηση διαφορετικών ψηφιακών ταυτοτήτων εντός της ομάδας.

Διάρκεια: 90 λεπτά (1 ώρα και 30 λεπτά)

- Energiser: 15 λεπτά
- Κύρια δραστηριότητα (Εξερευνώντας τον Ψηφιακό μου Εαυτό): 50 λεπτά
- Αναστοχασμός: 15 λεπτά
- Εφαρμογή πραγματικής ζωής: 10 λεπτά

Υλικά:

- Δωμάτιο, τραπέζια και καρέκλες.
- Φύλλα χαρτιού, περιοδικά, αυτοκόλλητες σημειώσεις.
- Στυλό, έγχρωμοι μαρκαδόροι.
- Κόλλα, ταινία.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Βήμα 1: Εισαγωγή (10 λεπτά)

Energiser: Emoji Παντομίμα

- Οι συμμετέχοντες χωρισμένοι σε δύο ομάδες παίζουν ένα emoji/κατάσταση (χωρίς να το ονομάζουν) και η υπόλοιπη ομάδα, τοποθετημένη με την πλάτη στην προηγούμενη, μαντεύει. Διατηρήστε το διασκεδαστικό, γρήγορο και συνδεδεμένο με την ψηφιακή επικοινωνία.
- Επεξήγηση: Σε αυτή τη συνεδρία θα εξερευνήσουμε τη διαφορά μεταξύ του διαδικτυακού και του offline εαυτού μας μέσω μιας δημιουργικής αυτοπροσωπογραφίας, αναλογιζόμενοι πώς οι ψηφιακοί χώροι διαμορφώνουν την ταυτότητά μας και πώς θέλουμε να παρουσιάζουμε τον εαυτό μας στους άλλους.

Βήμα 2: Κύρια δραστηριότητα - Εξερευνώντας τον ψηφιακό μου εαυτό (50 λεπτά)

- Κάθε συμμετέχων δημιουργεί ένα κολάζ/σχέδιο αυτοπροσωπογραφίας χωρισμένο σε δύο μισά:
 - Online Self: πώς παρουσιάζονται, τι βλέπουν οι άλλοι, εφαρμογές που χρησιμοποιούν, φίλτρα, στυλ, emojis κ.λπ.
 - Εαυτός εκτός σύνδεσης: πώς βλέπουν τον εαυτό τους στην καθημερινή ζωή (δυνάμεις, χόμπι, διαθέσεις, σχέσεις, αξίες...).
- Μετά από 35-40 λεπτά, οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κυκλικό περίπατο στη γκαλερί: όλοι αφήνουν τα πορτρέτα τους και η ομάδα περπατά σιωπηλά παρατηρώντας. Στη συνέχεια, κάθε συμμετέχων εξηγεί λίγο (2-3 λεπτά ο καθένας).

Για μεγαλύτερες ομάδες, σκεφτείτε να χωρίσετε τους συμμετέχοντες σε μικρότερους κύκλους για τη βόλτα στη γκαλερί, ώστε όλοι να έχουν χώρο να παρατηρήσουν και να μοιραστούν άνετα.

- Υλικά: Φύλλα χαρτιού, ψαλίδια, περιοδικά, στυλό, έγχρωμοι μαρκαδόροι, κόλλα, ταινία.

Δεσμεύσεις αυτοκόλλητων σημειώσεων: Κάθε συμμετέχων γράφει μια πρακτική ενέργεια που θα μπορούσε να κάνει ως εκπαιδευτής συνομηλίκων για να υποστηρίξει φίλους (π.χ. «Υπενθυμίστε σε έναν φίλο ότι αυτό που βλέπει στο διαδίκτυο δεν είναι η πλήρης εικόνα»). Τοποθετήστε τα στον τοίχο ως συλλογικό «πίνακα δράσης» για να εμπνεύσετε και να καθοδηγήσετε τη θετική επιρροή των συνομηλίκων.

Η αντανάκλασή μου:

Ατομικό ημερολόγιο (10 λεπτά): οι συμμετέχοντες γράφουν έναν σύντομο προβληματισμό σχετικά με το πώς αυτή η πρώτη συνεδρία τους έκανε να νιώσουν απαντώντας:

- Σήμερα, αυτό που μου άρεσε περισσότερο ήταν...
- Ένα πράγμα που έμαθα για την αποσύνδεση είναι...
- Ένιωσα (διάλεξε μία ή περισσότερες λέξεις)...
- Μια κατάσταση όπου θέλω να δοκιμάσω μια εναλλακτική λύση εκτός σύνδεσης είναι...
- Μια ενέργεια που θα δοκιμάσω αυτή την εβδομάδα για να με βοηθήσει να αποσυνδεθώ είναι...
- Αυτό που χρειάζομαι από τους φίλους μου για να νιώσω υποστήριξη είναι...

Γύρος ολόκληρης της ομάδας (10 λεπτά): γρήγορη περιήγηση όπου κάθε άτομο προσφέρει μια λέξη ή μια σύντομη πρόταση για το πώς αισθάνεται μετά την αποστολή.

Η αντανάκλασή μου:

Ατομικό ημερολόγιο (5 λεπτά): «Μια λέξη που περιγράφει πώς νιώθω για τον διαδικτυακό μου εαυτό είναι... / Μια λέξη που περιγράφει τον offline εαυτό μου είναι...»

Εφαρμογή πραγματικής ζωής (10 λεπτά): “Πώς θα μπορούσε η εξερεύνηση της διαδικτυακής ταυτότητας έναντι της ταυτότητας εκτός σύνδεσης να σας βοηθήσει να υποστηρίξετε συνομηλίκους που αισθάνονται πίεση να “φαίνονται τέλειοι” στο διαδίκτυο;”

Ο διαμεσολαβητής καθοδηγεί τους συμμετέχοντες σε μια σύντομη άσκηση γείωσης ή συναισθηματικό check-in για να τους βοηθήσει να επεξεργαστούν τα συναισθήματα με ασφάλεια, αυτό θα μπορούσε να είναι ένας μονολεκτικός προβληματισμός σε ένα ημερολόγιο ή μερικές βαθιές αναπνοές για επαναφορά πριν από τη μετάβαση σε πραγματικές εφαρμογές.

Σημειώσεις ομαδικού απολογισμού:

- Τι σας έκανε να συνειδητοποιήσετε η δημιουργία της διαδικτυακής και εκτός σύνδεσης αυτοπροσωπογραφίας σας για το πώς παρουσιάζετε τον εαυτό σας στους άλλους;
- Υπήρχαν ομοιότητες ή μεγάλες διαφορές μεταξύ των δύο πλευρών του πορτρέτου σας; Γιατί πιστεύετε ότι συμβαίνει αυτό;
- Πόσο από τον διαδικτυακό σας εαυτό αισθάνεται αυθεντικός και πόσο επηρεάζεται από εξωτερικές πιέσεις (φίλοι, τάσεις, μέσα κοινωνικής δικτύωσης);
- Τι παρατηρήσατε όταν κοιτάζατε τα πορτρέτα άλλων ανθρώπων; Σας εξέπληξε κάτι ή σας έκανε να νιώσετε συνδεδεμένοι;
- Γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικό για τους εκπαιδευτές συνομηλίκων να κατανοήσουν τις διαφορές μεταξύ διαδικτυακών και μη ταυτοτήτων;



SERENITY



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

«Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός έργου: 2024-2-PT02-KA220-YOU-000287246»

