"Technology should be our servant, not our master"

- Ludovic Tendron -

Intellectual Output 4

ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΕΡΓΟΥ

ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ STEPIN

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:

IO4: STEPIN POLICY TOOL KIT: SETTING UP THE SUPPORT CENTRES: OUTREACH CAMPAIGN FROM THE LOCAL TO THE NATIONAL LEVEL

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

IO4-A1: DESIGN AND DEVELOPMENT OF THE TOOL KIT

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ:

RIC NOVO MESTO

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΕΡΓΟ:

STEPIN: Supporting Parents to Deal with the Excessive Online Time and Habits of Their Children

ΑΚΡΟΝΥΜΟ:

STEPin

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ:

https://stepin-project.eu

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΕΡΓΟΥ:

Gottfried Wilhelm Leibniz University Hannover, Germany

ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ

PROJECT NO.:

Project No: 2020-1-DE02-KA204-007452

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

This document by STEPIN is licensed under CC BY-SA 4.0.

To view a copy of this license, visit https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0

TABLE OF CONTENT

Introduction ..... **Error! Bookmark not defined.**

STEPin monitoring report for dealing with internet abusive behaviour (IAB) **Error! Bookmark not defined.**

National Monitoring Report ..... **Error! Bookmark not defined.**

Competence Framework ..... **Error! Bookmark not defined.**

STEPin online platform and assessment tool 9

e-Academy 9

e-Library ..... **Error! Bookmark not defined.**

e-Community 10

Mapping Tool ..... **Error! Bookmark not defined.**

Mobile app ..... **Error! Bookmark not defined.**

Assessment tool ..... **Error! Bookmark not defined.**

STEPin Parental Educational Pack 13

The STEPin Parental Educational pack is divided into 5 modules: **Error! Bookmark not defined.**

Benefits of Internet Use ..... **Error! Bookmark not defined.**

Risks of Internet Use ..... **Error! Bookmark not defined.**

Risk Factors for Problematic Use ..... **Error! Bookmark not defined.**

Parental Skills ..... **Error! Bookmark not defined.**

Coping Skills ..... **Error! Bookmark not defined.**

How we built our campaign ..... **Error! Bookmark not defined.**

STEPin CAMPAIGN 18

Training activities ..... **Error! Bookmark not defined.**

STEPin inter-generational initiative among parents and young people **Error! Bookmark not defined.**

STEPin Motivational strategy 22

Get in touch with us! 23

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το πρόγραμμα **STEPin** αφορά την υποστήριξη των γονέων ώστε να γίνουν πρότυπα για τα παιδιά τους και κίνητρα για τη χρήση του διαδικτυακού τους χρόνου με λογικό και εποικοδομητικό τρόπο, προωθώντας παράλληλα την ευημερία των παιδιών τους και τον υγιεινό τρόπο ζωής των οικογενειών τους.

Οι περισσότεροι γονείς που έχουν παιδιά σχολικής ηλικίας άνω των 10 ετών ανήκουν οι ίδιοι σε μια άλλη, λιγότερο ψηφιακή γενιά, αισθάνονται αδύναμοι να αντιμετωπίσουν αυτούς τους κινδύνους, να αποτρέψουν την υπερβολική έκθεση των παιδιών τους ή ακόμη και τη δική τους στο διαδίκτυο, να τα προστατεύσουν και να αντιμετωπίσουν πιθανές καταχρηστικές συμπεριφορές. Εκτός από τα παραπάνω, οι ίδιοι οι γονείς, ως ενήλικες, αντιμετωπίζουν συναφή προβλήματα.

Για τους ενήλικες (γονείς), αυτό καθίσταται ιδιαίτερα δύσκολο αν αναλογιστεί κανείς ότι το 40% των ενηλίκων στην ΕΕ δεν έχουν επαρκείς ψηφιακές δεξιότητες (Eurostat 2018) και ακόμη και όσοι διαθέτουν πραγματική γνώση των ψηφιακών δεξιοτήτων συχνά δεν έχουν τη στάση να τις αξιοποιήσουν πλήρως: μόνο το 2% των ψηφιακά ικανών μπορεί να επιδείξει κριτική σκέψη κατά την αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο (EU, 2017).

Για την αντιμετώπιση των παραπάνω, η κοινοπραξία του έργου παράγει έναν χάρτη του σημερινού σκηνικού σε όλες τις χώρες και καταγράφει τις προσπάθειες αντιμετώπισης της καταχρηστικής συμπεριφοράς/εθισμού στο Διαδίκτυο, όπως φαίνεται στη στάση των παιδιών και των νέων (10-18 ετών), ενώ προτείνει μια σειρά δράσεων:

- στοχευμένα προγράμματα επιμόρφωσης γονέων/εκπαιδευτικών,

- που παρέχονται σε ένα ελκυστικό περιβάλλον κοινωνικής μάθησης, και

- βασίζονται στην έννοια της παρακίνησης των μαθητών.

Οι ροές εργασίας με κίνητρα που έχουν σχεδιαστεί γύρω από την απονομή εμβλημάτων μετά την επίτευξη μεμονωμένων ή ομαδικών προκλήσεων θα βυθίσουν τους εκπαιδευόμενους σε ένα πλαίσιο κοινωνικής μάθησης για να τους βοηθήσουν να επιτύχουν τους στόχους τους για τη μείωση της οθόνης.

Επιπλέον, το έργο προχωράει ακόμη περισσότερο αξιοποιώντας το ρόλο των γονέων ως ΑΜΒΑΣΙΛΩΝ/ ΠΡΟΤΥΠΩΝ ΡΟΛΟΥ που φροντίζουν για την ευημερία των παιδιών τους, εισάγοντας παράλληλα υγιεινούς τρόπους ζωής στην οικογένειά τους. Οργανώθηκαν δραστηριότητες παρακίνησης για να ενθαρρυνθούν οι γονείς να αναστοχαστούν τις συνήθειές τους αρχικά μειώνοντας τον χρόνο τους στην οθόνη και στη συνέχεια να αξιολογήσουν, να εντοπίσουν, να προλάβουν ή να αντιμετωπίσουν την on-line συμπεριφορά των παιδιών τους.

7 οργανισμοί από το Ηνωμένο Βασίλειο, την Κύπρο, την Ελλάδα, τη Γερμανία, τη Μακεδονία, τη Σλοβενία και την Κροατία συνεργάζονται σε αυτό το απαιτητικό έργο συμπληρώνοντας ο ένας τον άλλον από άποψη τεχνογνωσίας και εμπειρίας, αλλά με κοινό ΣΤΟΧΟ: *να υποστηρίξουν τους γονείς ώστε να είναι σε θέση να εντοπίζουν, να προλαμβάνουν ή να αντιμετωπίζουν καταχρηστικές συμπεριφορές στο διαδίκτυο, βελτιώνοντας παράλληλα την ευημερία των οικογενειών τους.*

Ο στόχος αυτός επιτεύχθηκε μέσω της υλοποίησης 4 κύριων πνευματικών αποτελεσμάτων:

1. **STEPin έκθεση παρακολούθησης για την αντιμετώπιση της καταχρηστικής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο και των τυχερών παιχνιδιών.**
   Περιλαμβάνει χαρτογράφηση καλών πρακτικών, πολιτικών, πρωτοβουλιών, προγραμμάτων, σεμιναρίων κ.λπ. σε περιφερειακό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο για την αντιμετώπιση της IAB των νέων- αξιολόγηση μεταξύ των εταίρων και σύγκριση με τις συστάσεις της ΕΕ- έρευνα και ανάλυση των υφιστάμενων αναγκών και κενών από την οπτική γωνία των γονέων και των νέων- δημιουργία του πλαισίου ικανοτήτων STEPin και σύσταση συμβουλευτικής ομάδας εμπειρογνωμόνων

2. **Πλατφόρμα και εργαλείο αξιολόγησης STEPin**
   Περιλαμβάνει ηλεκτρονική ακαδημία όλων των ενοτήτων που αναπτύχθηκαν, ηλεκτρονική βιβλιοθήκη με πρόσθετους πόρους και καλές πρακτικές, ηλεκτρονική κοινότητα όπου μπορείτε να ζητήσετε συμβουλές ή να συζητήσετε το θέμα, διαδραστικό εργαλείο χαρτογράφησης όπου συγκεντρώνονται όλες οι καλές πρακτικές, οι τρέχουσες πρωτοβουλίες, τα προγράμματα και οι πολιτικές, και εργαλείο αξιολόγησης ένα ερωτηματολόγιο με εξατομικευμένες ανατροφοδοτήσεις και σχέδια με βάση τις ανάγκες κάθε χρήστη.

3. **Εκπαιδευτικό πακέτο για γονείς για τους πρεσβευτές του STEPin: on and offline**
   Περιλαμβάνει συνδυασμένο πρόγραμμα μονοπατιών επιμόρφωσης για την εκπαίδευση των γονέων σχετικά με τους παράγοντες που προκαλούν τον εθισμό στα IAB και τα τυχερά παιχνίδια, τις βλαβερές συνέπειες, τα σημάδια στις συμπεριφορές των παιδιών τους- εκπαιδευτικό υλικό για την υποστήριξη της παραπάνω εκπαίδευσης- μεθοδολογία STEPin AMBASSADORS που βασίζεται στη δημιουργία του ρόλου των γονέων ως καινοτόμων, και πολυεπίπεδη και πολυδύναμη εκστρατεία ευαισθητοποίησης του κοινού για το STEPin.

4. **Εργαλειοθήκη για τη δημιουργία κέντρων υποστήριξης του STEPin: εκστρατεία προβολής από το τοπικό έως το εθνικό επίπεδο**
   Περιλαμβάνει την Εργαλειοθήκη με όλες τις βασικές κατευθυντήριες γραμμές/υλικό για την υποστήριξη της δημιουργίας, της εφαρμογής και της αξιολόγησης των ΚΕΝΤΡΩΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ STEPin σε οργανωτικό επίπεδο. Τα ΚΕΝΤΡΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ STEPin παρέχουν τα προγράμματα επιμόρφωσης των γονέων, προσφέρουν το εργαλείο αναγνώρισης αξιολόγησης με βάση το AR και τα σχέδια απόσυρσης και δημιουργούν συνέργειες με εμπειρογνώμονες (κλινικούς γιατρούς, ερευνητές, εκπαιδευτικούς, ψυχολόγους κ.λπ.) για την παροχή υποστήριξης μέσω του Help Desk (εντός και εκτός σύνδεσης), την υλοποίηση της εκστρατείας ευαισθητοποίησης STEPin και την έναρξη της ΚΙΝΗΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ STEPin.

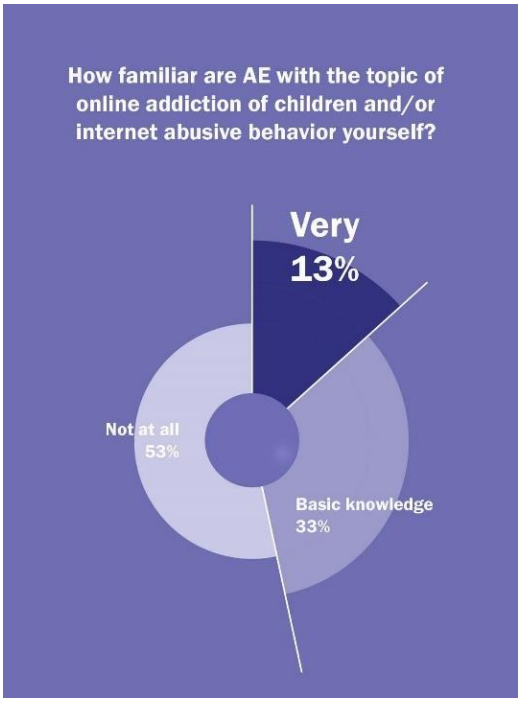
STEPIN ΕΚΘΕΣΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΧΡΗΣΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Αποτελούμενο από εθνικές εκθέσεις παρακολούθησης της καταχρηστικής συμπεριφοράς στο Διαδίκτυο (IAB) από όλες τις χώρες του έργου, καθώς και από λεπτομερή πλαίσια αρμοδιοτήτων για συγκεκριμένα θέματα σχετικά με την IAB, το διανοητικό αποτέλεσμα 1 του έργου STEPin θέτει τις βάσεις για τα ακόλουθα αποτελέσματα. Σε αυτό το μέρος της εργαλειοθήκης, θα βρείτε μια περίληψη των ευρημάτων της έκθεσης καθώς και περιγραφές των πέντε θεμάτων που διερευνούνται στα πλαίσια.

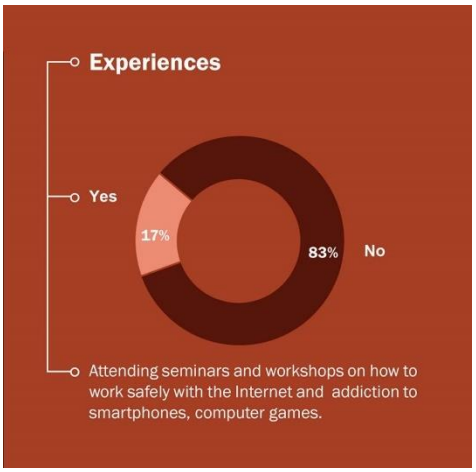
ΕΘΝΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Η έκθεση προορίζεται να χρησιμεύσει ως σύνοψη και σύγκριση των επιμέρους εθνικών εκθέσεων παρακολούθησης των χωρών-εταίρων Κροατία, Γερμανία, Σλοβενία, Βόρεια Μακεδονία, Ηνωμένο Βασίλειο, Ελλάδα και Κύπρος, που αποτελούν μέρος του ευρωπαϊκού προγράμματος STEPin, ώστε να καταδειχθεί ο τρέχων χειρισμός της ΔΒΑ. Ως εκ τούτου, τα αποτελέσματα των χωρών-εταίρων σε θέματα εθνικών πολιτικών, νόμων ΚΑΙ κανονισμών, καθώς και ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ, επιστημονικές μελέτες και η κατάσταση της τέχνης στους τομείς της καταχρηστικής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο, του διαδικτυακού εθισμού, των τυχερών παιχνιδιών και των βέλτιστων πρακτικών παρουσιάζονται συγκριτικά, ώστε να αποκτήσουμε μια ευρωπαϊκή εικόνα για το θέμα αυτό και μια τρέχουσα κατάσταση.

Δύο διαδικτυακές έρευνες μεταξύ γονέων και εκπαιδευτών ενηλίκων καταδεικνύουν τη σημασία του θέματος. Είναι σαφές μεταξύ των εκπαιδευτών ενηλίκων ότι υπάρχει μεγάλο κενό γνώσεων σε όλες τις χώρες σχετικά με την IAB και τον τρόπο αντιμετώπισής της.



Γράφημα 1: Γνώσεις σχετικά με την κατάχρηση του διαδικτύου – Κύπρος

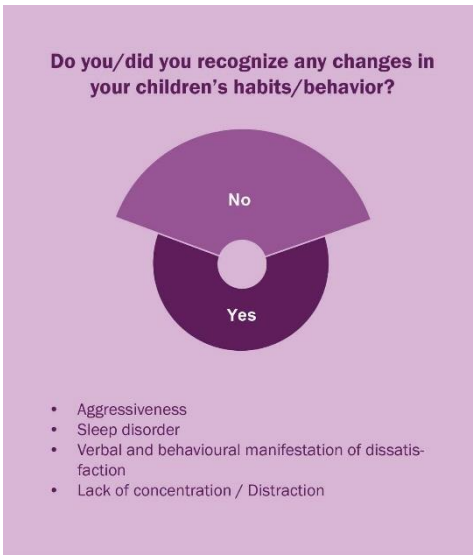


Γράφημα 2: Προσωπικές Εμπειρίες Κατάχρησης Διαδικτύου - Σλοβενία

Σχεδόν όλοι οι γονείς και οι εκπαιδευτές ενηλίκων από όλες τις χώρες-εταίρους θα ήθελαν να δουν καλύτερο ενημερωτικό υλικό και περαιτέρω κατάρτιση για να καλύψουν τα κενά στις γνώσεις τους. Είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι δεν έχει σημασία από ποια χώρα προέρχεται ο ερωτώμενος και αν, για παράδειγμα, έχουν καθοριστεί οι προϋποθέσεις του νομικού πλαισίου ή όχι. Παρόλο που υπάρχουν διαφορές ως προς τον επείγοντα χαρακτήρα της ανάγκης, οι ερωτηθέντες από όλες τις χώρες επιθυμούν βελτίωση.

Η επόμενη ενότητα εξετάζει το νομικό πλαίσιο. Σε χώρες όπως η Γερμανία, η Κύπρος ή η Ελλάδα, όπου υπάρχουν σαφή νομικά πλαίσια ή εθνικές στρατηγικές των αρμόδιων υπουργείων για το θέμα της ΔΑΒ, ο χειρισμός φαίνεται να ρυθμίζεται με σαφήνεια. Ιδιαίτερα τα κυβερνητικά προγράμματα και οι πρωτοβουλίες σε αλληλεπίδραση με τις ΜΚΟ συμβάλλουν στη δημιουργία ενός ετερογενούς φάσματος προσφορών για παιδιά, εφήβους και γονείς, ενώ η γερμανική νομοθεσία έχει λάβει την πιο ξεκάθαρη θέση στο θέμα της κατάχρησης του διαδικτύου. Στην Κροατία, τη Σλοβενία ή τη Βόρεια Μακεδονία, δεν υπάρχει νομικό πλαίσιο για το θέμα της ΔΟΠ, γεγονός που οδηγεί στο ότι το θέμα της ΔΟΠ βρίσκει ελάχιστη υποστήριξη. Οι σημαντικότεροι κοινωνικοί φορείς εδώ είναι κυρίως ΜΚΟ και επομένως δεν είναι οργανωμένοι από το κράτος.

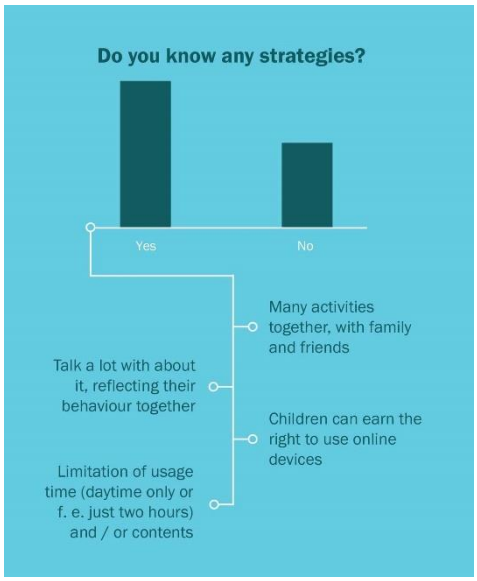
Μια ματιά στα επιστημονικά αποτελέσματα δείχνει μια ενδιαφέρουσα εικόνα. Ενώ στην Κροατία και τη Βόρεια Μακεδονία έχουν γίνει ελάχιστες έρευνες, στην Κύπρο είναι εμφανής η τάση ενός προβλήματος. Η Ελλάδα παρουσιάζει ανησυχητικά αποτελέσματα, ενώ η γερμανική επιστήμη συμβάλλει σημαντικά στην έρευνα στον τομέα της ΔΑΒ με διάφορες μελέτες.



Γράφημα 3: Απόψεις Γονέων σχετικά με την χρήση των παιδιών τους - Ελλάδα

Παρ' όλα αυτά, σε όλες τις χώρες μπορούν να εντοπιστούν βέλτιστες πρακτικές, ορισμένες από τις οποίες είναι οργανωμένες και δομημένες σε κυβερνητικό ή μη κυβερνητικό επίπεδο. Αυτό συνάδει με τα αποτελέσματα των διαδικτυακών ερευνών σε ενήλικες φορείς και ενήλικες γονείς των αντίστοιχων χωρών εταίρων.

Στην Ελλάδα και τη Γερμανία, υπάρχουν διάφορες πρωτοβουλίες και οργανώσεις που μπορούν να θεωρηθούν ως εθνικές βέλτιστες πρακτικές. Στην Ελλάδα, για παράδειγμα, προσφέρονται διαδικτυακά σεμινάρια και διαδικτυακό εκπαιδευτικό υλικό για την υποστήριξη των νεαρών χρηστών του διαδικτύου.



Γράφημα 4: Στρατηγικές Αντιμετώπισης από Γονείς - Γερμανία

Στη Γερμανία, βέλτιστες πρακτικές μπορούν να παρατηρηθούν στην κυβερνητική πρωτοβουλία "Ins Netz gehen" ("Πηγαίνοντας στο διαδίκτυο"), η οποία αποτελεί πρωτοβουλία του Ομοσπονδιακού Κέντρου Αγωγής Υγείας (BZH) και επικεντρώνεται στην ισορροπημένη χρήση των μέσων ενημέρωσης από τους νέους.

Στη Σλοβενία, την Κύπρο και την Κροατία, υπάρχουν επίσης πολλές πρωτοβουλίες και προσφορές, εργαστήρια που παρέχουν συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με το διαδίκτυο, με διαφορετική εστίαση.

Η σύνοψη των αποτελεσμάτων των εθνικών εκθέσεων έχει μια πολύ σαφή εικόνα των συνθηκών στις αντίστοιχες χώρες-εταίρους και του τρόπου με τον οποίο αντιμετωπίζουν το ζήτημα της εθιστικής συμπεριφοράς στο Διαδίκτυο (IAB) μεταξύ των παιδιών και των εφήβων. Έτσι, προκύπτει η ανάγκη για πληροφόρηση και εκπαιδευτικές ευκαιρίες για τη σωστή αντιμετώπιση του ζητήματος της κατάχρησης του διαδικτύου.

Όλα τα αποτελέσμα μπορείτε να τα βρείτε και να τα κατεβάσετε στην σελίδα του έργου εδώ https://stepin-project.eu.

Εκπαιδευτικό Πλαίσιο Δεξιοτήτων

Το πλαίσιο δεξιοτήτων του έργου STEPin βασίζεται στα γενικά ευρήματα των εθνικών εκθέσεων παρακολούθησης. Στόχος του είναι να προσδιορίσει κεντρικά και σχετικά θέματα σχετικά με τη ΔΒΑ και να τα χαρτογραφήσει εστιάζοντας στις γνώσεις και τις χρήσιμες δεξιότητες. Στη συνέχεια παρουσιάζονται και περιγράφονται εν συντομία τα πέντε κύρια θέματα. Προσαρμόστηκαν σε ενότητες για την ψηφιακή ακαδημία STEPin που περιλαμβάνουν λεπτομερείς πληροφορίες καθώς και συμβουλές και ασκήσεις για τους γονείς.

Οφέλη Χρήσης Διαδικτύου

Ένα από τα κύρια οφέλη του διαδικτύου είναι ότι δίνει τη δυνατότητα στους νέους να συναναστρέφονται με άλλους ανθρώπους μέσω πολλαπλών μορφών κοινωνικής σύνδεσης, εφόσον τηρείται η σημασία των ορίων. Το Διαδίκτυο μας δίνει επίσης ευκαιρίες να μάθουμε και να αναπτύξουμε δεξιότητες και μέσω αυτού, μας δίνει τη δυνατότητα να εξερευνήσουμε τη δική μας ταυτότητα. Τέλος, αυτή η ενότητα ασχολείται με τις ευκαιρίες δημιουργίας δημιουργικών διεξόδων στο διαδίκτυο και τη σύνδεσή τους με τα συναισθήματά μας.

Δεξιότητες Αντιμετώπισης και Πρόληψης για Γονείς

Συχνά, οι γονείς έρχονται αντιμέτωποι με πολλές απροσδόκητες καταστάσεις με τα παιδιά τους και μπορεί να αισθάνονται ανήσυχοι ότι η ικανότητά τους να τα καταφέρνουν καλά ως γονείς δεν είναι αρκετή. Αυτή η ενότητα βοηθά τους γονείς στην αντιμετώπιση της IAB. Επικεντρώνεται στη σχέση γονέα-παιδιού και δίνει παραδείγματα βέλτιστης πρακτικής για το πώς να επικοινωνείτε με το παιδί σας και πώς να αντιμετωπίζετε τις συγκρούσεις που μπορεί να προκύψουν.

Κίνδυνοι Χρήσης Διαδικτύου

Σε αντίθεση με τα οφέλη της χρήσης του Διαδικτύου, αυτό το μέρος του πλαισίου επικεντρώνεται στους κινδύνους που μπορεί να προκύψουν από την παρουσία στο Διαδίκτυο. Εξηγεί σε ποιους κινδύνους κυβερνοασφάλειας εκτίθενται τα παιδιά κατά την παραμονή τους στο διαδίκτυο και παρουσιάζει τις απαραίτητες δεξιότητες για την αναγνώριση και την αντιμετώπιση διαφόρων καταστάσεων. Επιπλέον, συζητά τις επιπτώσεις της ΔΒΔ στην ψυχική υγεία και ευαισθητοποιεί για θέματα όπως η κατάθλιψη ή ο εθισμός λόγω της διαδικτυακής παρουσίας.

Παράγοντες κινδύνου για προβληματική χρήση του Διαδικτύου

Αυτή η ενότητα παρέχει πληροφορίες σχετικά με τους παράγοντες κινδύνου για προβληματική χρήση του Διαδικτύου για να υποστηρίξει τους γονείς στην ανίχνευση των σημείων και των συμπτωμάτων της IAB. Αυτοί οι παράγοντες κινδύνου χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες: Πρώτον, προβληματική χρήση του διαδικτύου και δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά, δεύτερον, χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που συνδέονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο και τρίτον, συγκεκριμένα σημάδια για IAB που μπορούν να αναζητήσουν οι γονείς, όπως εναλλαγές της διάθεσης ή κούραση.

Δεξιότητες αντιμετώπισης

Η τελευταία ενότητα επικεντρώνεται στις δεξιότητες αντιμετώπισης που είναι σημαντικές για να μπορέσετε να αντιμετωπίσετε την καθημερινή ζωή στον ψηφιακό μας κόσμο. Εξηγεί και δίνει βέλτιστες πρακτικές για διάφορες στρατηγικές και δεξιότητες όπως η αντιμετώπιση με επίκεντρο το συναίσθημα ή η αντιμετώπιση με επίκεντρο το πρόβλημα. Δίνει επίσης πληροφορίες για τους δυσλειτουργικούς μηχανισμούς Αντιμετώπισης και πώς να τους εντοπίζετε.

ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ STEPIN ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η διαδικτυακή πλατφόρμα STEPin λειτουργεί ως βοήθημα για τους γονείς και ως ένα ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό πακέτο με εκπαιδευτικό υλικό για τους εκπαιδευτές ενηλίκων. Στόχος της είναι να παρέχει τις απαραίτητες γνώσεις, τα εργαλεία και τους διδακτικούς πόρους για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο και των συναφών επικίνδυνων συμπεριφορών μέσω ανοικτών και διαδραστικών μεθοδολογιών επιμόρφωσης και ροών εργασίας παρακίνησης που βασίζονται σε ένα σύστημα ανταμοιβής με ανοικτά σήματα.

Διαδικτυακή Ακαδημία e-Academy

Συλλογή 5 ενοτήτων διδασκαλίας:

- Παράγοντες κινδύνου για προβληματική χρήση του διαδικτύου
- Κίνδυνος χρήσης του Διαδικτύου
- Γονικές δεξιότητες
- Οφέλη από τη χρήση του διαδικτύου
- Δεξιότητες αντιμετώπισης

Οι ενότητες αυτές εξηγούν τους κινδύνους και τα οφέλη της χρήσης του διαδικτύου, τους συμπεριφορικούς και ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη στάση των παιδιών, το ρόλο των γονέων στα αντίστοιχα αποτελέσματα, τους εξωτερικούς παράγοντες (όπως οι φίλοι) που αυξάνουν τους κινδύνους, καθώς και τα μέτρα παρέμβασης και πρόληψης.

Οι ενότητες περιέχουν εύκολα κατανοητό περιεχόμενο και έχουν σχεδιαστεί για να προσφέρουν συμπυκνωμένες γνώσεις στον μέσο χρήστη. Επιπλέον, παρουσιάζουν χρήσιμες αναφορές και πρόσθετους πολυμεσικούς πόρους ανοικτής πρόσβασης (όπως βίντεο στο YouTube) που μπορούν να ενισχύσουν τη γνώση και την κατανόηση του θεωρητικού υπόβαθρου.

Διαδικτυακή Βιβλιοθήκη

Μια συλλογή πρόσθετων θεωρητικών πηγών και καλών πρακτικών για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τους κινδύνους χρήσης του διαδικτύου, τις στρατηγικές πρόληψης, τις στρατηγικές αντιμετώπισης κ.ο.κ. Αυτό θα υποστηρίξει τους γονείς να βρουν τρόπους να περιορίσουν τη χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά τους και να παρεμβαίνουν όταν εντοπίζουν επικίνδυνες συμπεριφορές (π.χ. στα παιχνίδια, στις αγορές, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κ.λπ.).

Η ηλεκτρονική βιβλιοθήκη περιέχει επίσης διάφορα άλλα εργαλεία και πηγές που μπορούν να αξιοποιήσουν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί, όπως συστάσεις και πολιτικές της ΕΕ, εθνικές/περιφερειακές εκθέσεις, τρέχουσες πρωτοβουλίες, προγράμματα, ευκαιρίες κατάρτισης κ.λπ.

e-Community

Ένα φόρουμ για την ανταλλαγή ιδεών, την αποστολή μηνυμάτων, προτάσεων ή/και ιδεών. Αυτή η λειτουργία θα παίξει το ρόλο ενός helpdesk, όπου γονείς, εκπαιδευτικοί, εμπειρογνώμονες, κοινωνικοί λειτουργοί και άλλοι ενδιαφερόμενοι θα μπορούν να ανταλλάσσουν ιδέες, καλές πρακτικές, οδηγίες και άλλους τρόπους υποστήριξης των στόχων του έργου STEPin.

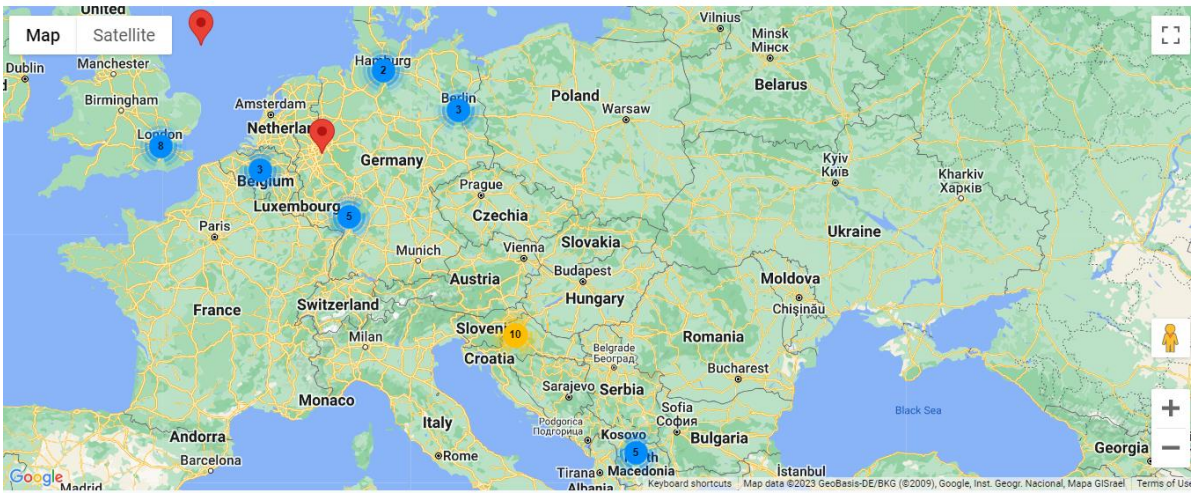
Χαρακτηριστικά **e-Community:**

- Φόρμα επικοινωνίας - Για να συμπληρώνεται από τους ενδιαφερόμενους με αιτήματα ή ιδέες.

- Φόρουμ STEPin - Για τα εγγεγραμμένα μέλη για την ανταλλαγή οποιουδήποτε σχετικού περιεχομένου, γνώμης, πρότασης κ.λπ.

Δια δραστικός Χάρτης Καλών Πρακτικών

Ένα πρακτικό εργαλείο για τη συλλογή και την ανταλλαγή καλών πρακτικών, υφιστάμενων πρωτοβουλιών, προγραμμάτων και πολιτικών στις χώρες εταίρους και σε ολόκληρη την Ευρώπη. Το εργαλείο αυτό θα απευθύνεται στην ομάδα-στόχο των γονέων, καθώς και στους εκπαιδευτικούς και τους νέους, ώστε να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν με βιώσιμο τρόπο τα ζητήματα που σχετίζονται με την καταχρηστική συμπεριφορά στο Διαδίκτυο (IAB).



Γράφημα 5: Εργαλείο χαρτογράφησης: Διαδραστικός χάρτης καλών πρακτικών, υφιστάμενων πρωτοβουλιών, προγραμμάτων και πολιτικών στις χώρες εταίρους και σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Το εργαλείο περιέχει έναν διαδραστικό χάρτη. Οι χρήστες μπορούν να επιλέξουν να φιλτράρουν τα αποτελέσματά τους με βάση τη χώρα ενδιαφέροντος, τον τύπο του οργανισμού, την ομάδα-στόχο κ.λπ.

Το εργαλείο αποτελεί επίσης μια ευκαιρία για τους επαγγελματίες και τους σχετικούς οργανισμούς να προωθήσουν τις βέλτιστες πρακτικές τους, τις τρέχουσες πρωτοβουλίες τους και κάθε άλλη σχετική δραστηριότητα.

Εφαρμογή STEPIN

Μια βάση δεδομένων με πόρους και έναν οδηγό γονέων για το IAB.

Περιέχει τα ίδια χαρακτηριστικά με το εργαλείο αξιολόγησης και επιτρέπει στους γονείς να έχουν πάντα πρόχειρη λύση για τον εντοπισμό και τη διαχείριση/μετριασμό της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου.

Εργαλείο Αξιολόγησης

Ένα εργαλείο που θα εντοπίζει, θα αναφέρει και θα προτείνει εξατομικευμένα σχέδια μετριασμού με βάση τις ανάγκες κάθε χρήστη.

Το εργαλείο αξιολόγησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εξής:

Πώς να ξεκινήσετε τη στρατηγική σας: Εάν έχετε δημιουργήσει λογαριασμό και είστε ήδη συνδεδεμένοι, πατήστε το κουμπί "Ξεκινήστε τη στρατηγική σας" που βρίσκεται στην αρχική σελίδα Εικόνα 5. Στη συνέχεια, στη σελίδα "Ξεκινήστε τη στρατηγική σας" απαντήστε στις ερωτήσεις πατώντας το κουμπί "Έναρξη" (βλ. Εικόνα 6). Όταν απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις του εργαλείου, θα λάβετε ανατροφοδότηση με βάση τις απαντήσεις που δώσατε.

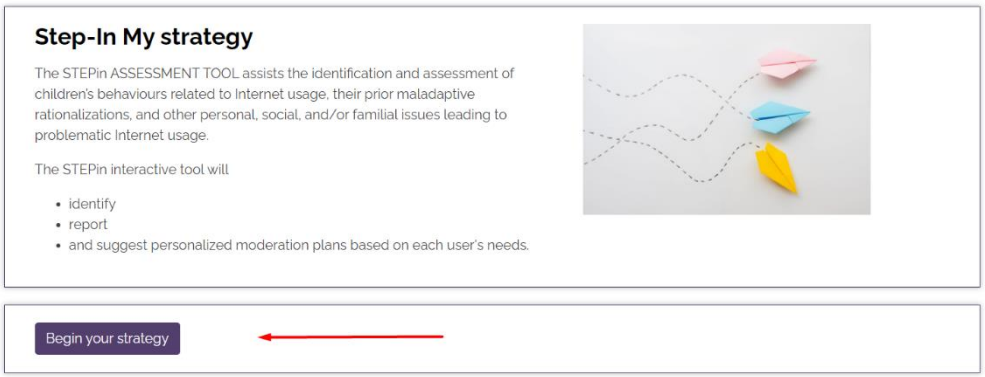


Figure 5: Begin your strategy

Πηγαίνετε στη στρατηγική σας: Εάν απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις στη σελίδα "Ξεκινήστε τη στρατηγική σας", μπορείτε τώρα να δείτε τη στρατηγική σας. Στη γραμμή πλοήγησης πατήστε το στοιχείο "Η στρατηγική μου". Στη σελίδα "Βήμα στη στρατηγική μου", μπορείτε να δείτε 5 ενότητες δράσης και 5 τύπους δράσης.

Οι ενότητες δράσης είναι οι εξής:

- Παράγοντες κινδύνου για προβληματική χρήση

- Κίνδυνος χρήσης του διαδικτύου

- Γονικές δεξιότητες

- Οφέλη της χρήσης του Διαδικτύου

- Δεξιότητες αντιμετώπισης

Οι **τύποι δράσης** είναι οι εξής:

- Δράση που έχει προαπαιτούμενα (πρέπει πρώτα να εφαρμοστούν άλλες δράσεις), αλλά δεν απαιτεί εκπαίδευση.

- Μακροπρόθεσμη δράση που μπορεί να εφαρμοστεί άμεσα.

- Γρήγορη νίκη.

- Απλή δράση που μπορεί να εφαρμοστεί άμεσα αλλά απαιτεί εκπαίδευση.

- Δράση που έχει προαπαιτούμενα και απαιτεί εκπαίδευση.

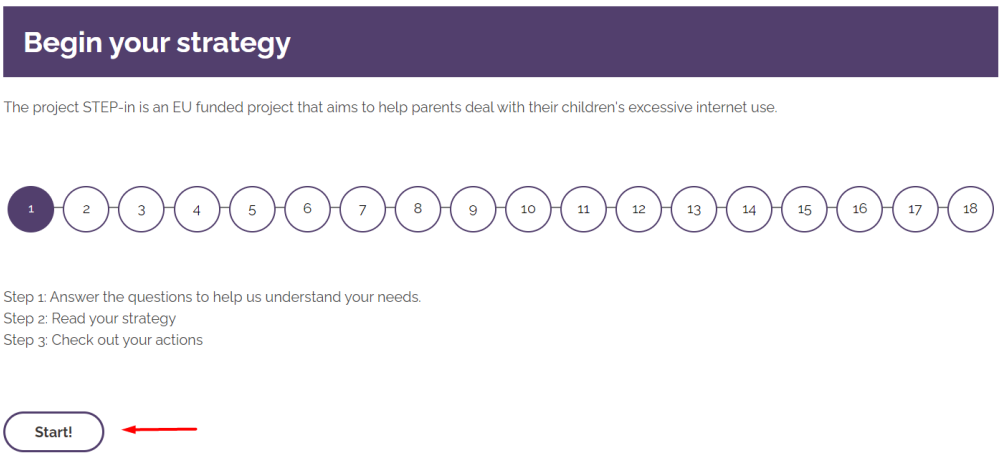


Figure 6: Start the Strategy

Το Γράφημα 7 απεικονίζει τη σελίδα στρατηγικής Step-In. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα φίλτρα αυτής της σελίδας για να λάβετε τα αποτελέσματα που θέλετε. Για παράδειγμα, για να δείτε μόνο την ενότητα "Coping Skills" (Δεξιότητες αντιμετώπισης), επιλέξτε το πρώτο πτυσσόμενο στοιχείο "Coping Skills" (Δεξιότητες αντιμετώπισης) και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί "Apply" (Εφαρμογή).

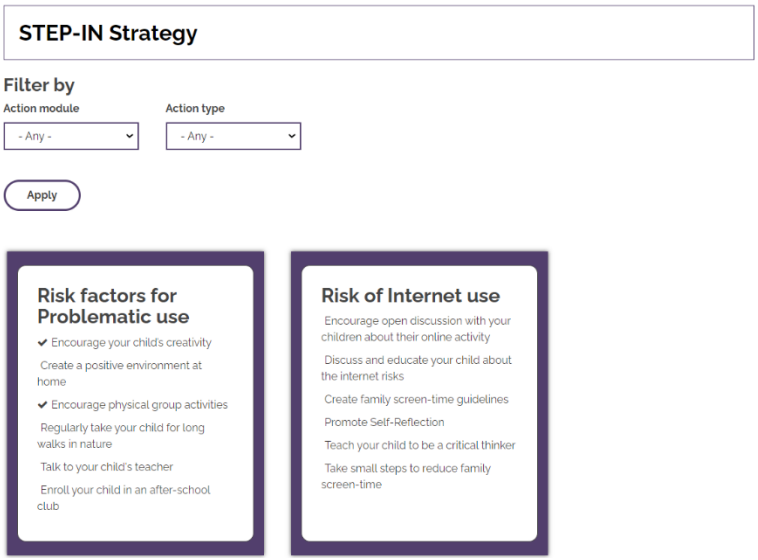


Figure 7: My strategy Page

Πώς να ολοκληρώσετε τις Ενέργειες στις Ενότητες Δράσης: Κάθε μία από τις Ενότητες Δράσης έχει κάποιες Ενέργειες. Για παράδειγμα, αν ολοκληρώσετε τη Δράση "Δυσλειτουργικά στυλ αντιμετώπισης" της ενότητας δράσης "Δεξιότητες αντιμετώπισης" μπορείτε να πατήσετε το κουμπί "Κάντε κλικ εδώ για να επισημάνετε αυτή τη δράση ως ολοκληρωμένη αν την έχετε υλοποιήσει". Όλες οι ενέργειες που έχουν ολοκληρωθεί ελέγχονται (βλ. Γράφημα 9).

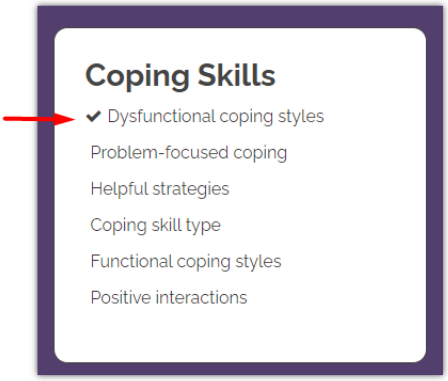


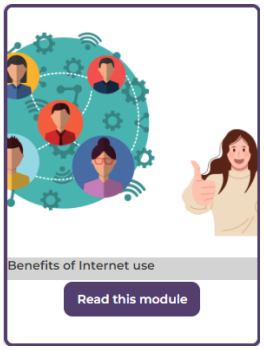
Figure 8: Completed Action

STEPIN ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

Το εκπαιδευτικό πακέτο για γονείς STEPIN αναφέρεται σε μια συλλογή πόρων και υλικών που έχουν σχεδιαστεί για γονείς, με στόχο να τους υποστηρίξουν στην πρόληψη και αντιμετώπιση καταχρηστικών συμπεριφορών στο διαδίκτυο και τελικά να γίνουν πρότυπα για τα παιδιά τους (πρεσβευτές STEPIN).

Το υλικό που αναπτύχθηκε εδώ είναι σύμφωνο με τις ανάγκες των γονέων που εντοπίστηκαν σε όλες τις συμμετέχουσες χώρες στο πλαίσιο του IO1 και συνδέεται επίσης με το εργαλείο αξιολόγησης STEPIN για την υποστήριξη των γονέων στην αντιμετώπιση των αναγκών που εντοπίστηκαν μέσω του εργαλείου αξιολόγησης.

Η εκπαιδευτική συλλογή χωρίζεται σε 5 ενότητες:

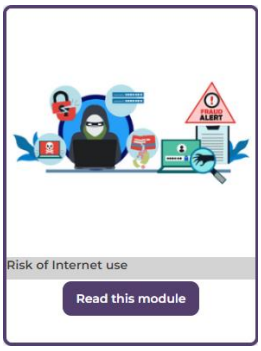


Οφέλη από τη χρήση του Διαδικτύου

Το Διαδίκτυο είναι ένα εργαλείο και η κατάχρηση αυτού του εργαλείου μπορεί να προκαλέσει κινδύνους. Ωστόσο, αν χρησιμοποιηθεί σωστά μπορεί να προσφέρει πολλά οφέλη, όπως η κοινωνικοποίηση, η εξερεύνηση της ταυτότητας και η δημιουργικότητα, όπως διερευνήθηκε στην Ενότητα 1.

Κίνδυνοι από τη χρήση του Διαδικτύου

Η αυξανόμενη διαθεσιμότητα και χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά έχει αυξήσει την έκθεσή τους σε διάφορους κινδύνους ασφαλείας στον κυβερνοχώρο. Αυτή η ενότητα παρέχει πληροφορίες σχετικά με τους πιθανούς κινδύνους που συνδέονται με τη χρήση του διαδικτύου, όπως θέματα κυβερνοασφάλειας, αλλά και πιθανούς κινδύνους που ενδέχεται να επηρεάσουν την ψυχική υγεία και την ευημερία των χρηστών.

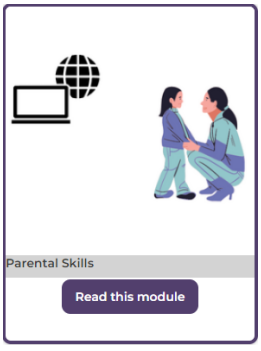


Παράγοντες κινδύνου για προβληματική χρήση

Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με την προβληματική χρήση του διαδικτύου. Αυτή η ενότητα εξετάζει την επίδραση της προσωπικότητας, των εξωτερικών στρεσογόνων παραγόντων και της πίεσης των συνομηλίκων ως πιθανούς παράγοντες κινδύνου.

Γονικές δεξιότητες

Αυτή η ενότητα παρέχει πληροφορίες σχετικά με δύο ευρύτερα σύνολα δεξιοτήτων που αποτελούν σημαντικό μέρος των γονικών δεξιοτήτων, παρουσιάζονται: δεξιότητες επικοινωνίας και δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων. Επιπλέον, εξηγούνται οι δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης, ως μέρος των επικοινωνιακών δεξιοτήτων και οι δεξιότητες διαχείρισης θυμού ως μέρος των δεξιοτήτων επίλυσης συγκρούσεων. Η ενότητα αυτή απευθύνεται σε γονείς που επιθυμούν να βελτιώσουν τις δεξιότητες επικοινωνίας και επίλυσης συγκρούσεων σε σχέση με τα παιδιά τους.



Δεξιότητες αντιμετώπισης

Αυτή η ενότητα παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις δεξιότητες αντιμετώπισης και τις στρατηγικές αντιμετώπισης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση καθημερινών προβλημάτων τόσο από τους γονείς όσο και από τα παιδιά τους.

Μπορείτε να βρείτε όλο το υλικό στο STEPin project website και STEPin Academy.

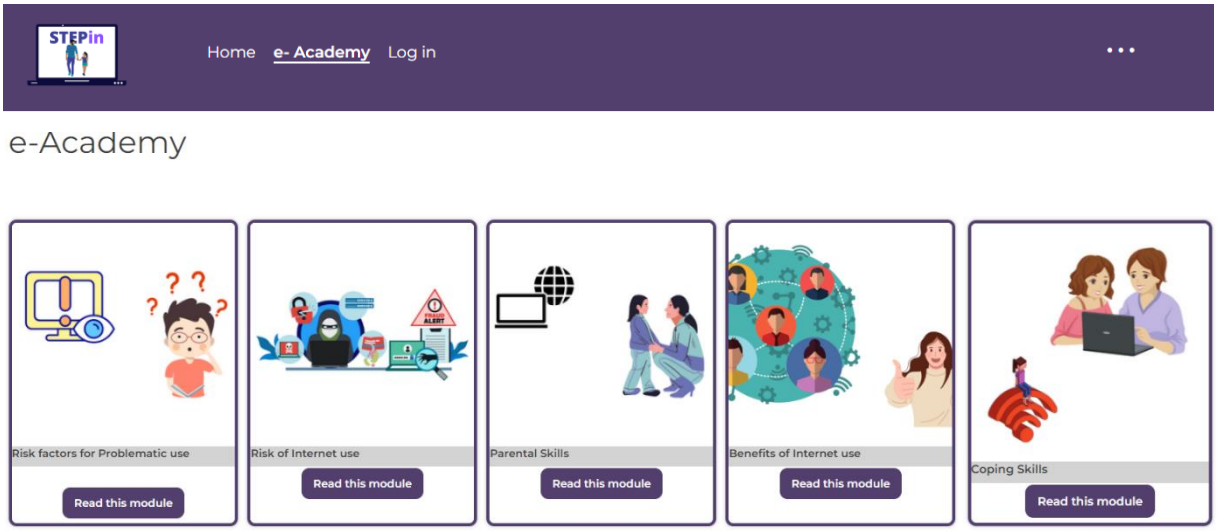


Figure 9: e-Academy Page

Εκτός από το υλικό που αναπτύχθηκε, η Βιβλιοθήκη STEPin προσφέρει μια συλλογή ηλεκτρονικών εργαλείων/ηλεκτρονικών πηγών/καλών πρακτικών για την περαιτέρω υποστήριξη των γονέων που αντιμετωπίζουν την προβληματική χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά τους.

Η Βιβλιοθήκη STEPin βρίσκεται εδώ: http://step-in.erasmusplus.space/library

Πώς φτιάξαμε την καμπάνια μας

Η σημερινή επικράτηση των τεχνολογιών στην καθημερινή μας ζωή μας ανάγκασε να ακολουθήσουμε και να προσαρμοστούμε στην ψηφιακή εποχή. Παρά την προσπάθειά μας για παρακολούθηση οι ψηφιακές δεξιότητες, ιδίως των γονέων, συχνά δεν είναι αρκετές. Ο ρόλος των οθονών στη ζωή των παιδιών γίνεται ολοένα και πιο σημαντικός και για τους γονείς, είναι ζωτικής σημασίας να κατανοήσουν πώς λειτουργούν όλα. Πρέπει να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο για να καθοδηγούν τα παιδιά τους προς θετικές δραστηριότητες, να τα ευαισθητοποιούν σχετικά με τους κινδύνους, τους κινδύνους και τις αποδεκτές δραστηριότητες και να τα ενθαρρύνουν να δραστηριοποιούνται εκτός του ψηφιακού κόσμου.

Figure 10: Become a Role model video is available:

DE | HR | EN | SI | MK | EL

Οι γονείς είναι οι πρώτοι που αντιλαμβάνονται τις αλλαγές στη ζωή των παιδιών τους, και το πρόγραμμα STEPin αποσκοπεί στην υποστήριξη των γονέων ώστε να γίνουν πρότυπα για τα παιδιά τους και κίνητρα για να χρησιμοποιούν το χρόνο τους στο διαδίκτυο με λογικό και εποικοδομητικό τρόπο, προωθώντας παράλληλα την ευημερία των παιδιών τους και τον υγιεινό τρόπο ζωής των οικογενειών τους.

Τι λένε οι ειδικοί για την υπερβολική έκθεση στην οθόνη;

Ρωτήσαμε έναν Λέκτορα Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Nottingham Trent πότε το αποδεκτό γίνεται υπερβολικό.

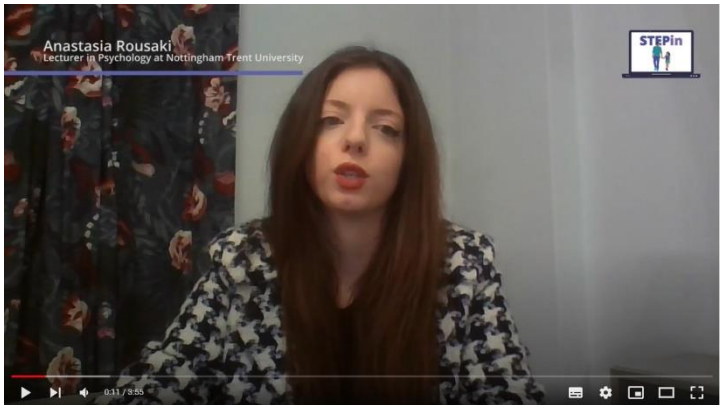


Figure 11: Video What do experts say about excessive screen exposure? Is available on the YouTube channel.

Παρακολουθήστε το βίντεο για συμβουλές σχετικά με το πώς να αναγνωρίζετε και να αποφεύγετε την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, ποια σημάδια εθισμού πρέπει να αναζητήσετε και πού μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια. Τα βίντεο με συμβουλές εμπειρογνωμόνων είναι διαθέσιμα με υπότιτλους σε όλες τις γλώσσες των εταίρων (DE, HR, EN, SI, MK, EL).

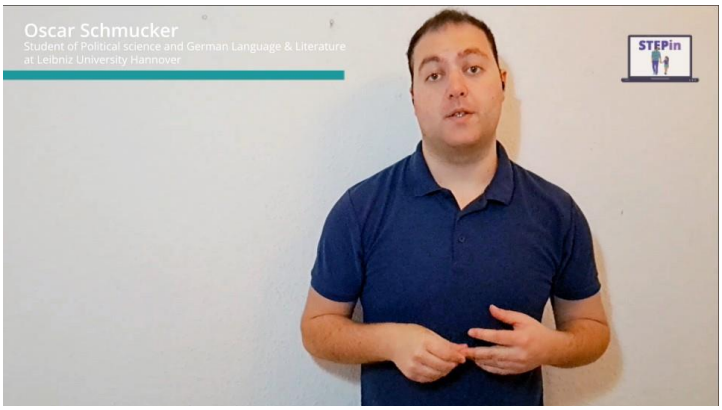


Figure 12: Video Do you think you spend too much time in front of the screen? Is available on the YouTube channel.

Ρωτήσαμε επίσης έναν φοιτητή του Πανεπιστημίου Leibniz του Ανόβερου αν πιστεύει ότι περνάει πολύ χρόνο μπροστά στην οθόνη. Είπε ότι ήταν αρκετά σοκαριστικό να συνειδητοποιήσει ότι περνάει τόσο πολύ χρόνο μπροστά στην οθόνη.

Δείτε το βίντεο σχετικά με την εμπειρία του, τι ήθελε να αλλάξει και πού βρήκε τις απαντήσεις.

Ακολουθήστε την εκστρατεία προώθησης στο κανάλι STEPin στο YouTube για να μάθετε περισσότερα για το θέμα και συμβουλές για την ευημερία όλων.

ΠΡΟΩΘΗΤΙΚΗ ΚΑΜΠΑΝΙΑ STEPIN

Για να διαδώσουμε το πρόγραμμά μας, τη σημασία του θέματος και πού μπορεί κανείς να βρει βοήθεια, οργανώσαμε InfoDAYs για γονείς, εκπαιδευτικούς, ψυχολόγους, εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας, επαγγελματίες κ.λπ. Οι InfoDAYs αποτέλεσαν μια καλή ευκαιρία για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τους σκοπούς και τους στόχους του έργου, καθώς και για την πρόσκληση των συμμετεχόντων να συμμετάσχουν μαζί μας στις δραστηριότητες πιλοτικής δοκιμής. Προσπαθήσαμε επίσης να προσελκύσουμε συμμετέχοντες για να λάβουν μέρος στο πρόγραμμα επιμόρφωσης STEPin για γονείς/εκπαιδευτικούς ώστε να εκπαιδευτούν για την εφαρμογή των ΚΕΝΤΡΩΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ STEPin και του ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ STEPin.

Figure 13: InfoDAY in Cyprus organised by Emphasys Centre.

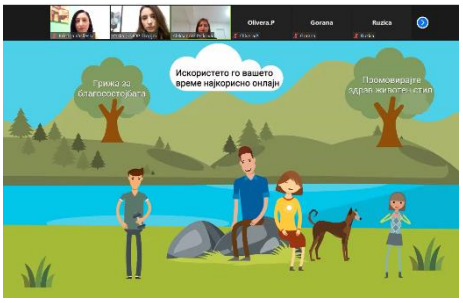


Figure 14: InfoDAY in North Macedonia organised by KMOP Skopje.

Figure 15: InfoDAY in Germany organised by Leibniz University Hannover.

Δεν υπάρχουν συγκεκριμένοι κανόνες για τον τρόπο οργάνωσης μιας InfoDAY. Κάθε εταίρος το προσέγγισε με τον δικό του τρόπο. Μπορείτε να το κάνετε αυτοπροσώπως ή διαδικτυακά, σε ένα περίπτερο πληροφόρησης ή με μια δημόσια παρουσίαση. Το σημαντικό είναι απλώς να διαδώσετε το έργο και τους στόχους του και με αυτόν τον τρόπο να δημιουργήσετε συνέργειες με γονείς, εκπαιδευτικούς, εμπειρογνώμονες, ερευνητές, κοινότητες, ιδρύματα κ.λπ. για να μοιραστείτε και να διατηρήσετε τα αποτελέσματα του έργου ακόμη και μετά την ολοκλήρωσή του.

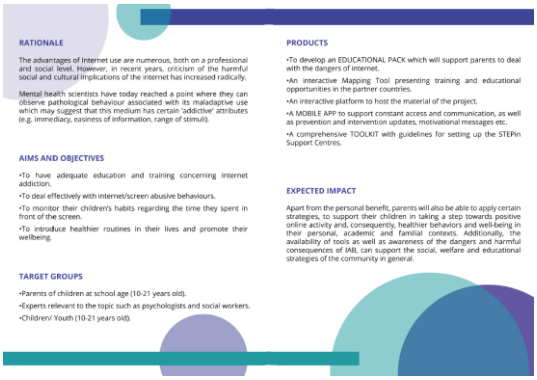
Figure 16: InfoDAY in Croatia organised by PA Step by Step.

Figure 17: InfoDAY in Slovenia organised by RIC Novo mesto.

Για την προώθηση του έργου χρησιμοποιήσαμε έντυπα έγγραφα (φυλλάδια, αφίσες, πανό) και για την ηλεκτρονική προώθηση χρησιμοποιήσαμε ηλεκτρονικές εκδόσεις των φυλλαδίων, των αφισών και των διαδικτυακών πανό με συνδέσμους προς τον ιστότοπο, τη διαδικτυακή πλατφόρμα και τα κοινωνικά δίκτυα (Facebook, Instagram, κανάλι YouTube) όπου συλλέξαμε όλα τα αποτελέσματα.

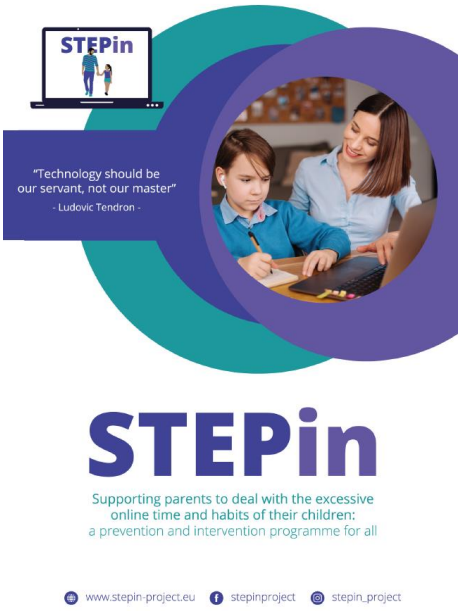
Προωθητικό Φυλλάδιο (leaflet)

Το φυλλάδιο είναι διαθέσιμο στη διεύθυνση https://stepin-project.eu σε όλες τις γλώσσες των εταίρων.



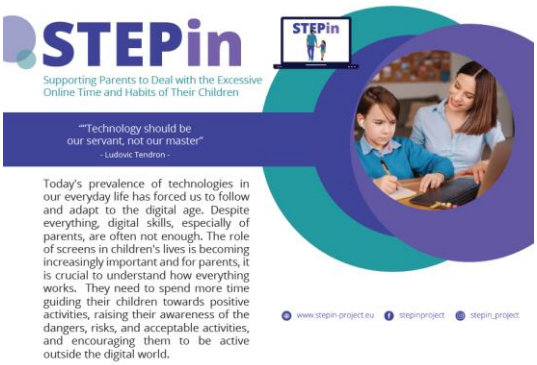
Αφίσα

Η αφίσα είναι διαθέσιμη στη διεύθυνση https://stepin-project.eu σε όλες τις γλώσσες των εταίρων.



Διαδραστικό Φυλλάδιο

Το φυλλάδιο είναι διαθέσιμο στη διεύθυνση https://stepin-project.eu σε όλες τις γλώσσες των εταίρων.



Δραστηριότητες κατάρτισης

Μετά από όλες τις δραστηριότητες προώθησης και τις πιλοτικές δοκιμές, γονείς και εκπαιδευτικοί από τέσσερις χώρες-εταίρους (Γερμανία, Κροατία, Σλοβενία και Βόρεια Μακεδονία) συμμετείχαν σε μια εκπαιδευτική συνεδρία που διοργανώθηκε από τις 17 έως τις 19 Ιανουαρίου 2023 στο Κέντρο Emphasys στη Λευκωσία της Κύπρου.

Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να μάθουν περισσότερα για τα αποτελέσματα του έργου STEPin, και συγκεκριμένα:

- Γονεϊκότητα στην ψηφιακή εποχή

- Κίνδυνοι και προκλήσεις της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου/οθόνης

- Μέτρα πρόληψης και παρέμβασης για τους γονείς

Η προσκεκλημένη ομιλήτρια Έλενα Οδυσσέως, από την EPA - Ευρωπαϊκή Ένωση Γονέων, παρουσίασε την τεχνογνωσία και την εμπειρία της σχετικά με τον αντίκτυπο της τεχνολογίας στους γονείς και τα παιδιά. Μπορείτε να βρείτε το περιεχόμενο της κατάρτισης στον ιστότοπό μας.

Figure 18: Group picture of trainees.

Figure 19: Active participation in training.

Figure 20: Guest speaker Elena Odysseos, from EPA - European Parents' Association.

Διαγενεακή πρωτοβουλία STEPin μεταξύ γονέων και νέων

Διοργανώθηκαν πρωτοβουλίες και διαγωνισμοί μεταξύ γονέων και των παιδιών τους με στόχο να αναδειχθεί ο αντίκτυπος και οι δυνατότητες της πρωτοβουλίας STEPin, όχι μόνο για την αντιμετώπιση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου, αλλά κυρίως για τον εντοπισμό των παραγόντων-αιτιών που προκαλούν αυτή τη συμπεριφορά και την επανεξέτασή τους σε υγιείς συνήθειες χρήσης του διαδικτύου. Η ιδέα ήταν να ενθαρρυνθούν υγιείς δραστηριότητες για ποιοτικό χρόνο και ευημερία.

Η ιδέα αυτής της δραστηριότητας ήταν η αξιοποίηση του ρόλου των γονέων ως Πρεσβευτών/ ROLE MODELS που φροντίζουν για την ευημερία των παιδιών τους, εισάγοντας παράλληλα υγιείς τρόπους ζωής μέσα στην οικογένειά τους και αποτρέποντας καταχρηστικές συμπεριφορές στο διαδίκτυο/στην οθόνη και προωθώντας τη χρήση του διαδικτυακού χρόνου με λογικό και εποικοδομητικό τρόπο, προάγοντας παράλληλα την ευημερία των παιδιών τους.

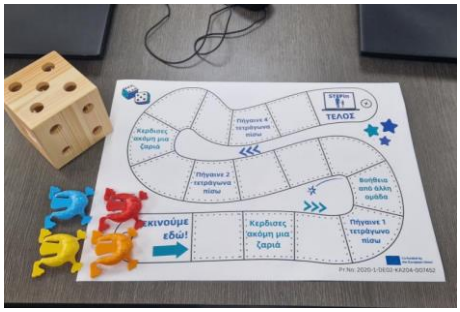


Figure 21: Board game for parents and children.

Figure 22: Opportunity to promote digital well-being and practice a healthy lifestyle.

Figure 23: Quiz about healthy screen time, online terminology, and parenting skills.

Οι συμμετέχοντες σε όλες τις χώρες-εταίρους έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον για το θέμα, έψαχναν βαθύτερα και αντανακλούσαν τη δραστηριότητά τους μπροστά στις οθόνες... τι γνωρίζουν, τι πρέπει να γνωρίζουν και τι πρέπει να αλλάξουν. Ξεκίνησε μια συζήτηση σχετικά με την τρέχουσα κατάσταση και τα μέτρα που απαιτούνται για το μέλλον. Η δραστηριότητα προσέφερε επίσης μια καλή ευκαιρία στους γονείς να δεθούν με τα παιδιά τους και να συζητήσουν για τις καταχρηστικές συμπεριφορές στο διαδίκτυο με έναν ελκυστικό τρόπο. Αποδείχθηκε ότι έχουν διαφορετική άποψη για το τι είναι ένας υγιεινός τρόπος ζωής, αλλά συμφώνησαν σε ένα πράγμα - οι άνθρωποι σήμερα περνούν πολύ χρόνο μπροστά από τις οθόνες.

Τα παιδιά και οι νέοι εξέφρασαν επίσης ότι τώρα γνωρίζουν καλύτερα τους πιθανούς κινδύνους και πώς να προωθήσουν την ηθική χρήση του Διαδικτύου για μάθηση και επικοινωνία με τους συνομηλίκους τους.

STEPIN ΣΤΑΤΗΓΙΚΗ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΕΡΓΟΥ

Για να διασφαλίσουμε τη βιωσιμότητα, τη συνέχεια και την περαιτέρω αξιοποίηση των αποτελεσμάτων του έργου, δημοσιεύσαμε τα πάντα στον ιστότοπο, συνδεθήκαμε με διάφορους οργανισμούς, δημιουργήσαμε STEPin Corners και συλλέξαμε και καταγράψαμε μαρτυρίες από τους συμμετέχοντες που ανέλαβαν ενεργό ρόλο ως ROLE MODELS.

Figure 24: Video Parents' mutual challenges is available on the YouTube channel.

Οι συμμετέχοντες στην κατάρτιση στην Κύπρο είχαν μια ανοικτή συζήτηση για θέματα που σχετίζονται με την ΔΟΠ. Μίλησαν για το τι είχαν μάθει, πόσο σήμαινε για αυτούς η ανταλλαγή εμπειριών και γνώσεων, τι θα μπορούσαν να αλλάξουν σχετικά με την καθοδήγηση των παιδιών τους και πού θα μοιράζονταν τις πληροφορίες που είχαν λάβει.

Παρακολουθήστε τις μαρτυρίες και μάθετε περισσότερα για την εκπαίδευσή μας και τι μοιράστηκαν μαζί μας οι συμμετέχοντες μετά την εκπαίδευση.

> *“Νομίζω ότι είναι σημαντικό να είσαι πρότυπο, αλλά είναι επίσης δύσκολο να είσαι και πώς μπορώ να είμαι πρότυπο για τα παιδιά αν δεν έχω αυτοέλεγχο σε τέτοιου είδους καταστάσεις.”*
>
> *- Patrick Bredl, Germany -*

Το Διαδίκτυο είναι ένα εργαλείο όπως κάθε άλλο εργαλείο και με κάθε εργαλείο πρέπει να είστε προσεκτικοί με τα παιδιά. Πρέπει να μάθεις στο παιδί πώς να χρησιμοποιεί ένα μαχαίρι ή πώς να συμμετέχει στην κυκλοφορία για παράδειγμα, αλλά δεν δίνεις σε ένα τρίχρονο παιδί να οδηγήσει αυτοκίνητο πρώτα θα πρέπει να περπατήσει μαζί μας κρατώντας το χέρι, μετά θα μπορεί να περπατήσει μόνο του, αργότερα θα μπορεί να κάνει ποδήλατο και όταν γίνει 18 ετών θα μπορεί να οδηγήσει αυτοκίνητο. Είναι βήμα προς βήμα σε μια κυκλοφορία και πιστεύω ότι κάτι παρόμοιο θα μπορούσε ή θα έπρεπε να γίνει και με τις συσκευές και το διαδίκτυο.

Figure 25: Video Awareness is a necessary step towards knowledge is available on the YouTube channel.

- Miha Gorenc, Slovenia –

"Όλοι μας αντιμετωπίζουμε προκλήσεις, ανεξάρτητα από τη χώρα από την οποία προερχόμαστε, ανεξάρτητα από την ηλικία των παιδιών μας, αντιμετωπίζουμε πολλές προκλήσεις της ψηφιακής ψηφιοποίησης, έτσι μέρος της εκπαίδευσης αφορούσε κάποιους κινδύνους από την οθόνη και τη χρήση του διαδικτύου, μέρος της εκπαίδευσης αφορούσε τις γονεϊκές δεξιότητες και πώς να τις βελτιώσουμε και πώς να γίνουμε καλύτεροι γονείς για τα παιδιά μας."

- Sivija Stanić, Croatia -

Αγάπησα την πρώτη φορά που μπόρεσα να επικοινωνήσω με γονείς και να διαπιστώσω ότι τα προβλήματα είναι τα ίδια σε κάθε χώρα, ανεξάρτητα από το ότι προερχόμαστε από διαφορετικές χώρες, ότι τα παιδιά μας είναι σε διαφορετική ηλικία, ότι έχουμε διαφορετικό κοινωνικό υπόβαθρο, πολιτισμικό υπόβαθρο, τα προβλήματα είναι τα ίδια.

- Divna Michova Gavrilova, North Macedonia -

Τελικά, συνειδητοποιήσαμε ότι το πιο σημαντικό πράγμα είναι να είμαστε ένα καλό πρότυπο. Καθένας από τους συμμετέχοντες προσπαθεί να γίνει πρότυπο για τα παιδιά του και όχι μόνο, προωθώντας τη σημασία της αυτογνωσίας, της δικής μας συμπεριφοράς μπροστά στις οθόνες και πώς αυτή επηρεάζει τα παιδιά και τους ανθρώπους γύρω μας.

Επικοινωνήστε μαζί μας!

Εξερευνήστε τα αποτελέσματά μας, βρείτε απαντήσεις στις ερωτήσεις σας και επικοινωνήστε μαζί μας.

Ακολουθήστε μας στον ιστότοπο του έργου, στο Facebook ή στο Instagram.