

PreWorks



Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

ΤΕΣΣΕΡΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗΣ
ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ ΚΑΙ
ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΠΑΡΑΒΑΤΙΚΗΣ
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ



PreWorks

Η παρούσα έκδοση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων. Δεν αντιπροσωπεύει την άποψη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχει.



PreWorks 2026

Illustrations & Layout
HUT creative studio

Πρόλογος

Η σεξουαλική αγωγή και η εκπαίδευση σε θέματα σχέσεων αποτελεί βασικό θεμέλιο για την προώθηση της ισότητας των φύλων και την πρόληψη των σεξουαλικά παραβατικών συμπεριφορών. Στο σημερινό, εξελισσόμενο κοινωνικό τοπίο, οι νέες και οι νέοι χρειάζεται να έχουν πρόσβαση σε ακριβή, συμπεριληπτική και ολοκληρωμένη εκπαίδευση, η οποία να τους παρέχει τη δυνατότητα να εξερευνούν τις σχέσεις με αυτοπεποίθηση, σεβασμό και ευαισθητοποίηση.

Το **εκπαιδευτικό πρόγραμμα PreWorks** είναι ένα προσεκτικά σχεδιασμένο θεωρητικό και πρακτικό πλαίσιο το οποίο ενώνει **τέσσερις βασικές ενότητες**, σχεδιασμένες να εφοδιάσουν τα άτομα με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και την κριτική σκέψη που είναι απαραίτητες ώστε να μπορούν να συνάπτουν ασφαλείς, υγιείς και ισότιμες σχέσεις. Θεμελιωμένο στις σύγχρονες αξίες της συμπεριληπτικής ολοκληρωμένης σεξουαλικής εκπαίδευσης και της εκπαίδευσης σε θέματα σχέσεων, το παρόν εκπαιδευτικό πρόγραμμα ασχολείται με θέματα ζωτικής σημασίας, όπως τα όρια, η συναίνεση, η ψηφιακή αυτοπροβολή και ο αντίκτυπος των κοινωνικών προτύπων στην ταυτότητα φύλου και τις σχέσεις.

Επιπλέον, αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αναπτύχθηκε μέσω της συνεργασίας μεταξύ ατόμων με ειδικευση στην εκπαίδευση, την κοινωνική εργασία και τις σπουδές φύλου και αποτελεί μια προληπτική προσέγγιση για την πρόληψη της σεξουαλικά παραβατικών συμπεριφορών. Με την προώθηση ανοιχτών συζητήσεων, την ενθάρρυνση του αναστοχασμού και την παροχή πρακτικών εργαλείων, το **PreWorks** στοχεύει στη δημιουργία μόνιμων αλλαγών και στην ενδυνάμωση των ατόμων ώστε να οικοδομήσουν σχέσεις βασισμένες στον αμοιβαίο σεβασμό και την ισότητα.

Στο επίκεντρο αυτού του προγράμματος σπουδών βρίσκεται η δέσμευση για την **ισότητα των φύλων** -όχι μόνο ως θεωρητική έννοια, αλλά ως μία πρακτική ενσωματωμένη τόσο στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις όσο και τις κοινωνικές δομές. Με την αμφισβήτηση των αρνητικών στερεοτύπων, την αποδόμηση των άνισων σχέσεων εξουσίας και την προώθηση ενός συμπεριληπτικού μέλλοντος χωρίς αποκλεισμούς, θέτουμε τις βάσεις για έναν κόσμο όπου όλα τα άτομα, ανεξαρτήτως φύλου, μπορούν να ευημερούν χωρίς διακρίσεις και βία. Η επίτευξη της ισότητας των φύλων δεν είναι απλώς ένας στόχος, αλλά μια συνεχής διαδικασία που απαιτεί εκπαίδευση, διάλογο και ενεργό συμμετοχή.

Ελπίζουμε ότι αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα χρησιμεύσει ως πολύτιμο βοήθημα για τα άτομα που εργάζονται με τη νεολαία και που ενεργά προωθούν κουλτούρα σεβασμού, ασφάλειας και ισότητας. Συμμετέχοντας σε αυτές τις συζητήσεις και δραστηριότητες, κάνουμε ένα σημαντικό βήμα προς ένα πιο συμπεριληπτικό και δίκαιο μέλλον. Μαζί ανοίγουμε το δρόμο για ένα μέλλον όπου η ισότητα, ο σεβασμός και η αξιοπρέπεια δεν είναι απλώς τα ιδανικά μας, αλλά βιωμένη πραγματικότητα για όλους, όλες και όλα.

Περιεχόμενα

Δομή του εκπαιδευτικού προγράμματος	5
Ενότητα 1: Φύλο & Στερεότυπα	6
Θεωρητικό πλαίσιο	7
Η προέλευση των έμφυλων στερεοτύπων και των κοινωνικών προσδοκιών.....	7
Η ψυχολογία των έμφυλων στερεοτύπων και των κοινωνικών προσδοκιών.....	8
Η λειτουργία των προτύπων φύλου και των κοινωνικών προσδοκιών	8
Οι επιδράσεις και οι συνέπειες των προτύπων φύλου και των κοινωνικών προσδοκιών στις αντιλήψεις και τη συμπεριφορά	9
Η επιρροή των έμφυλων στερεοτύπων και των κοινωνικών προσδοκιών στις σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές	9
Προτάσεις βασισμένες σε στοιχεία για την αντιμετώπιση των έμφυλων στερεοτύπων και των κοινωνικών προσδοκιών	10
Εργαστήριο: Φύλο & Στερεότυπα	12
Επισκόπηση της ενότητας.....	12
Υλικά που απαιτούνται για αυτή την ενότητα.....	13
Κανόνες ομάδας	13
Περιγραφή Δραστηριοτήτων.....	13
Παιχνίδι τοποθέτησης (15 λεπτά)	14
Διάλογος (25 λεπτά)	17
Εργαστήριο: Μελέτη περιπτώσεων (40 λεπτά).....	18
Εργαστήριο: ομάδες χωρισμένες σε διαφορετικές περιπτώσεις/διαφορετικά θέματα	18
Δραστηριότητα κλεισίματος (5 λεπτά)	21
Αντιμετώπιση προβλημάτων για εκπαιδευτές και εκπαιδευτριες	21
Πρόσθετα υλικά	21
Ενότητα 2: Ψηφιακός Εαυτός.....	22
Θεωρητικό πλαίσιο	23
Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης	25
Υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης	26
Αποτελεσματικές παρεμβάσεις και εργαλεία	27

Επιπτώσεις της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία....	28
Προτάσεις βασισμένες σε στοιχεία για την κατάλληλη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.....	30
Εγγραμμιασμός στα ψηφιακά μέσα	30
Προώθηση του εγγραμμιασμού στα ψηφιακά μέσα	31
Ψηφιακή ευημερία	31
Ηλεκτρονικός εκφοβισμός και σεξουαλική παρενόχληση στο διαδίκτυο....	31
Εργαστήριο: Ψηφιακός Εαυτός	33
Επισκόπηση της ενότητας.....	33
Υλικά που απαιτούνται για αυτή την ενότητα.....	34
Κανόνες ομάδας	34
Περιγραφή Δραστηριοτήτων	34
Εισαγωγή (5 λεπτά)	34
Σπάζοντας τον πάγο (5 λεπτά)	35
Άσκηση βασισμένη σε φωτογραφία, «Ποια/Ποιος είμαι εγώ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;» (25 λεπτά).....	35
Διάλειμμα (10 λεπτά)	36
Προστατεύοντας τον ψηφιακό εαυτό σας (40 λεπτά).....	37
Δραστηριότητα κλεισίματος (5 λεπτά)	39
Αντιμετώπιση προβλημάτων για εκπαιδευτριες/εκπαιδευτές	39
Πρόσθετο υλικό	40
Ενότητα 3: Ασφαλείς σχέσεις και στρατηγικές ασφαλείας.....	41
Θεωρητικό πλαίσιο	42
Γονεϊκότητα, οικογένεια και πρόληψη κατά την πρώιμη παιδική ηλικία.....	42
Κίνδυνος σεξουαλικά παραβατικών συμπεριφορών στις σχέσεις.....	43
Πληθυσμός/Ομάδες που κινδυνεύουν από σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές	44
Οι συνέπειες των σεξουαλικά παραβατικών συμπεριφορών στις σχέσεις	44
Προτάσεις βασισμένες σε στοιχεία για ασφαλείς σχέσεις και στρατηγικές ασφαλείας.....	44
Εργαστήριο: Στρατηγικές Ασφαλείας	45
Επισκόπηση της ενότητας.....	46
Υλικά που απαιτούνται για αυτή την ενότητα.....	46
Κανόνες ομάδας	46
Περιγραφή Δραστηριοτήτων.....	47

Εισαγωγή (10 λεπτά)	47
Σπάζοντας τον πάγο (5 λεπτά)	47
Ομαδική συζήτηση (20 λεπτά)	48
Προσομοίωση μελέτης περίπτωσης (40 λεπτά)	49
Ομαδικές συζητήσεις (10 λεπτά)	50
Δραστηριότητα χαρτογράφησης υποστηρικτικού πλαισίου (7 λεπτά)	51
Παιχνίδι ρόλων και επεξεργασία πιθανών σεναρίων (20 λεπτά)	51
Δραστηριότητα κλεισίματος (10 λεπτά)	52
Αντιμετώπιση προβλημάτων για εκπαιδευτριες ή εκπαιδευτές	53
Πρόσθετο υλικό	53
Ενότητα 4: Επικοινωνία με σεβασμό και συναίνεση	54
Θεωρητικό πλαίσιο	55
Εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση	55
Ψηφιακή επικοινωνία και η επιρροή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης	55
Πολιτισμικές μετατοπίσεις και κινήσεις	56
Διαφορές στις προσεγγίσεις της συναίνεσης	56
Συστάσεις για τη βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων	57
Εργαστήριο: Επικοινωνία με σεβασμό και συναίνεση	57
Επισκόπηση της ενότητας	58
Υλικά που απαιτούνται για αυτή την ενότητα	59
Κανόνες ομάδας	59
Περιγραφή Δραστηριοτήτων	59
Εισαγωγή (10 λεπτά)	59
Αναστοχασμός προσωπικών προτιμήσεων («Ποιος/ποια είμαι») (5 λεπτά)	60
Ο ιστός των ορίων (40 λεπτά)	61
Σενάρια συναίνεσης (40 λεπτά)	63
Κύκλος κλεισίματος (5 λεπτά)	67
Αντιμετώπιση προβλημάτων για εκπαιδευτριες και εκπαιδευτές	67
Πρόσθετο υλικό	69
Βιβλιογραφία	70

Δομή του εκπαιδευτικού προγράμματος

Το εκπαιδευτικό υλικό έχει σχεδιαστεί και δομηθεί ως ένα διαδραστικό μαθησιακό ταξίδι, χωρισμένο σε τέσσερις βασικές ενότητες, η καθεμία εκ των οποίων διερευνά βασικά θέματα σχετικά με την ταυτότητα, τις σχέσεις και την ψηφιακή ευημερία. Οι ενότητες βασίζονται η μία στην άλλη και μπορούν να υλοποιηθούν με ευελιξία ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας.

Οι τέσσερις ενότητες είναι:

Φύλο & Στερεότυπα
Ψηφιακός εαυτός
Ασφαλείς σχέσεις και στρατηγικές ασφάλειας
Επικοινωνία με σεβασμό και συναίνεση

Κάθε ενότητα ξεκινά με ένα κεφάλαιο όπου πλαισιώνονται σφαιρικά το εκάστοτε θέμα, εφοδιάζοντας τους συντονιστές και τις συντονίστριες με το απαραίτητο θεωρητικό υπόβαθρο, γνώση των βασικών εννοιών και την πρακτική καθοδήγηση για την εφαρμογή τους. Αυτή η θεωρητική και πρακτική βάση διασφαλίζει ότι οι εκπαιδευτές και οι εκπαιδευτές αισθάνονται σίγουρες και σίγουροι, αλλά και καλά προετοιμασμένες και προετοιμασμένοι για να δουλέψουν πάνω στις ομαδικές δραστηριότητες.

Μετά το θεωρητικό πλαίσιο, κάθε ενότητα περιλαμβάνει ένα σχέδιο εργαστηρίου δομημένο σε δραστηριότητες που υποστηρίζουν τη συμμετοχή, τον αναστοχασμό και τη μάθηση με τον εξής τρόπο:

- **Εισαγωγή** - Παρουσίαση του βίντεο PreWorks και σύντομη επισκόπηση των στόχων και της σημασίας του εργαστηρίου.
- **Δραστηριότητα ενεργοποίησης** - Μια διαδραστική άσκηση για να κεντρίσετε την περιέργεια και να ενεργοποιήσετε τις προηγούμενες γνώσεις.
- **Θεωρητικές ασκήσεις** - Βασικό περιεχόμενο που παρέχεται μέσω καθοδηγούμενων δραστηριοτήτων, συζητήσεων ή εισηγήσεων.
- **Διάλειμμα** - Μια σύντομη παύση για ξεκούραση και ανάκτηση δυνάμεων.
- **Αναστοχασμός** - Εμβάθυνση της κατανόησης μέσω συζήτησης, προσωπικού προβληματισμού ή δημιουργικών μεθόδων.
- **Δραστηριότητα κλεισίματος** - Ολοκλήρωση με μια ανακεφαλαίωση, ανατροφοδότηση ή ένα μήνυμα που θα πάρει η ομάδα μαζί της.

Αυτή η δομή παρέχει συνοχή, δίνοντας σε κάθε εργαστήριο έναν οικείο ρυθμό, βοηθώντας τα άτομα που συμμετέχουν να αισθάνονται ασφαλή και προσανατολισμένα προς μία διαδικασία μάθησης. Ταυτόχρονα, προσφέρει ευελιξία - οι συντονίστριες ή οι συντονιστές μπορούν να προσαρμόσουν το βάθος, το χρόνο ή τη μορφή κάθε μέρους με βάση την ηλικία, το επίπεδο της ενέργειας, τις προηγούμενες γνώσεις ή τις συναισθηματικές αντιδράσεις της ομάδας.

Ενότητα 1

Φύλλο & Στερεότυπα



Ενότητα 1: Φύλο & Στερεότυπα

Θεωρητικό πλαίσιο

Τα έμφυλα στερεότυπα και οι κοινωνικές προσδοκίες περιλαμβάνουν τις σχέσεις και τους ρόλους των φύλων όπως αυτά εξελίσσονται στα διάφορα πολιτισμικά πλαίσια. Σε αυτά περιλαμβάνεται η ανάπτυξη και ο αντίκτυπος αυτών των ρόλων στο χρόνο, ο αναστοχασμός και οι συζητήσεις σχετικά με το φύλο, την ταυτότητα φύλου καθώς και την έκφραση φύλου. Αφορούν επίσης τη συμπερίληψη και την αναγνώριση διαφορετικών ταυτοτήτων, συμπεριλαμβανομένων των ΛΟΑΤΚΙ+, προωθώντας μια ολοκληρωμένη κατανόηση της δυναμικής του φύλου στην κοινωνία (Risman, 2004).

Οι έρευνες δείχνουν σταθερά ότι τα πρότυπα των φύλων και οι κοινωνικές προσδοκίες επηρεάζουν βαθιά την ανάπτυξη των νέων. Αυτές οι νόρμες διαμορφώνουν την ταυτότητα, τη συμπεριφορά και τις εκφάνσεις της ψυχικής υγείας εντός διαφόρων πολιτισμικών πλαισίων (R. Connell, 2012- Leaper, 2015). Οι παραδοσιακοί ρόλοι των φύλων συχνά επιβάλλουν περιορισμούς στην προσωπική έκφραση, οδηγώντας σε ψυχικό στρες και περιορισμένες ευκαιρίες τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια (Galambos, Berenbaum, & McHale, 2009).

Η προέλευση των έμφυλων στερεοτύπων και των κοινωνικών προσδοκιών

Η ανάπτυξη των ρόλων και των σχέσεων των φύλων επηρεάζεται από τις πολιτισμικές αλλαγές και τις κοινωνικές προσδοκίες. Με την πάροδο του χρόνου, οι ρόλοι αυτοί έχουν εξελιχθεί, αντανakλώντας αλλαγές στις πολιτισμικές στάσεις και αξίες (R. Connell, 2012). Για παράδειγμα, σε πιο ισότιμες κοινωνίες, οι νέες και οι νέοι ενδέχεται να βιώνουν μεγαλύτερη ευελιξία στους ρόλους των φύλων, γεγονός που προσφέρει ευρύτερες ευκαιρίες αυτοέκφρασης και προσωπικής ανάπτυξης (Ridgeway, 2011).

Ιστορικά, οι έμφυλες νόρμες και οι κοινωνικές προσδοκίες έχουν επηρεαστεί βαθιά από τις πατριαρχικές δομές, όπου οι άνδρες και οι γυναίκες είχαν αυστηρά καθορισμένους ρόλους. Στις προνεωτερικές κοινωνίες, οι θρησκευτικές και πολιτισμικές πεποιθήσεις ήταν αυτές που υπαγόρευαν τη σεξουαλική συμπεριφορά, συνδέοντας συχνά τη σεξουαλικότητα των γυναικών με την οικογενειακή τιμή και την ηθική αρετή (Brundage, 2009)..

Ο 20ός αιώνας έφερε σημαντικές αλλαγές, καθώς τα φεμινιστικά κινήματα αμφισβήτησαν τους παραδοσιακούς ρόλους των φύλων και υποστήριξαν τη σεξουαλική αυτονομία. Την περίοδο αυτή άρχισε η επανεκτίμηση των κανόνων που περιβάλλουν τις σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές, αν και οι κοινωνικές προσδοκίες συνέχισαν να επιβάλλουν διπλά πρότυπα. Σήμερα, ο λόγος γύρω από τις σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές έχει εξελιχθεί και επικεντρώνεται στη σεξουαλική δύναμη, τη δυναμική των σχέσεων εξουσίας και τη συμμετοχικότητα, αναγνωρίζοντας ευρύτερες πολιτισμικές αλλαγές προς την κατεύθυνση της αναγνώρισης διαφορετικών έμφυλων ταυτοτήτων και σεξουαλικοτήτων (Ridgeway, 2011).

Η ψυχολογία των έμφυλων στερεοτύπων και των κοινωνικών προσδοκιών

Η κοινωνική κατηγοριοποίηση είναι μια αναπόφευκτη πτυχή της ανθρώπινης γνωστικής λειτουργίας, η οποία συμβαίνει από τη βρεφική κιόλας ηλικία. Η διαδικασία της κατηγοριοποίησης είναι αυτή που διαμορφώνει την αντίληψή μας για τις ομοιότητες και τις διαφορές. Ενώ η κατηγοριοποίηση εξυπηρετεί κρίσιμες γνωστικές λειτουργίες βοηθώντας μας να οργανώσουμε και να πλοηγηθούμε στον κόσμο, μπορεί επίσης να επιφέρει δυσμενείς συνέπειες, όπως ενίσχυση των στερεοτύπων. Οι έμφυλοι ρόλοι είναι ένα ξεκάθαρο παράδειγμα των ενσωματωμένων στερεοτύπων, δηλαδή των αντιλήψεών μας για το τι θεωρείται αρσενικό και τι θηλυκό, οι οποίες ποικίλλουν ανά τις εποχές και τους πολιτισμούς. Οι αντιλήψεις αυτές μπορούν να οδηγήσουν στο άγχος λόγων των έμφυλων ρόλων, όταν δηλαδή τα άτομα ταυτίζονται πιο έντονα ως μέλη μιας ομάδας παρά ως μοναδικά άτομα. Όταν η ιδιότητα του μέλους μιας ομάδας γίνεται εμφανής, υπάρχει η τάση να δημιουργείται θετική «κοινωνική διακριτότητα», δηλαδή η συμμόρφωση προς τις προσδοκίες της ομάδας και η διάκριση ενάντια των εξωομάδων ή εκείνων που απειλούν τη «δική μας κοσμοθεωρία».

Η λειτουργία των προτύπων φύλου και των κοινωνικών προσδοκιών

Σε κοινωνιολογικό επίπεδο, τα πρότυπα φύλου και οι κοινωνικές προσδοκίες λειτουργούν ως μηχανισμοί που διατηρούν και ενισχύουν την κοινωνική τάξη υπαγορεύοντας στα άτομα ορισμένες συμπεριφορές και συγκεκριμένους ρόλους ως κατάλληλα για το κάθε άτομο με βάση το φύλο του. Αυτές οι νόρμες είναι βαθιά ενσωματωμένες στον ιστό της κοινωνίας και επηρεάζουν θεσμούς όπως η οικογένεια, η εκπαίδευση και ο χώρος εργασίας. Συνηγορούν στη διαιώνιση των υφιστάμενων δυναμικών εξουσίας με την καθιέρωση και τη διατήρηση μιας ιεραρχίας μεταξύ των φύλων, όπου παραδοσιακά, η αρρενωπότητα συχνά υπερέχει αξιακά έναντι της θηλυκότητας (R. Connell, 2012). Κατά αυτόν τον τρόπο, η ενίσχυση των έμφυλων ρόλων συμβάλλει στη σταθεροποίηση των υπάρχοντων κοινωνικών δομών παρέχοντας σαφείς κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με το τι αναμένεται από κάθε άτομο, προωθώντας την κοινωνική συνοχή. Ωστόσο οι κανόνες αυτοί συμβάλλουν παράλληλα στην περιθωριοποίηση όσων δεν συμμορφώνονται, διαιωνίζοντας την ανισότητα και περιορίζοντας τις προσωπικές ελευθερίες των ατόμων. Η άκαμπτη επιβολή των έμφυλων στερεοτύπων μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνικό αποκλεισμό, διακρίσεις και έμφυλη βία, ιδίως κατά των ατόμων που αμφισβητούν τους παραδοσιακούς έμφυλους ρόλους (Butler, 2011). Ως εκ τούτου, ενώ οι έμφυλες νόρμες και οι κοινωνικές προσδοκίες παρέχουν ένα πλαίσιο για την κοινωνική οργάνωση, επιβάλλουν επίσης σημαντικούς περιορισμούς στην ατομική ταυτότητα και την κοινωνική ισότητα.

Οι επιδράσεις και οι συνέπειες των προτύπων φύλου και των κοινωνικών προσδοκιών στις αντιλήψεις και τη συμπεριφορά

Οι έμφυλες νόρμες και οι κοινωνικές προσδοκίες διαμορφώνουν σε βάθος τις αντιλήψεις και τις συμπεριφορές, οδηγώντας συχνά σε αρνητικά αποτελέσματα όπως η επιθετικότητα, η βία και οι σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές. Τα παραδοσιακά ιδεώδη του ανδρισμού, τα οποία δίνουν έμφαση στην κυριαρχία και την επιθετικότητα, κανονικοποιούν τις βίαιες συμπεριφορές, ιδίως μεταξύ των ανδρών, και προωθούν μια λανθασμένη επιβεβαίωση της εξουσίας (R. W. Connell & Messerschmidt, 2005). Αυτές οι πιέσεις συμβάλλουν στην έμφυλη βία και τις σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές, ενισχύοντας έτσι τις πατριαρχικές δομές. Επιπλέον, το άγχος της συμμόρφωσης με τους άκαμπτους έμφυλους ρόλους επηρεάζει αρνητικά την ψυχική υγεία, οδηγώντας σε προβλήματα όπως το άγχος και η κατάθλιψη τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες (Mahalik, Burns, & Syzdek, 2007). Αυτές οι επιπτώσεις υπογραμμίζουν την ανάγκη αμφισβήτησης και περαιτέρω επαναπροσδιορισμού των επιβλαβών αυτών έμφυλων στερεοτύπων.

Η επιρροή των έμφυλων στερεοτύπων και των κοινωνικών προσδοκιών στις σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές

Τα έμφυλα στερεότυπα και οι κοινωνικές προσδοκίες επηρεάζουν σημαντικά τις σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές μέσω μιας σύνθετης αλληλεπίδρασης πολιτισμικών, κοινωνικών και ατομικών παραγόντων.

Η ανάπτυξη των έμφυλων σχέσεων και ρόλων

Η ανάπτυξη των έμφυλων ρόλων και των σχέσεων επηρεάζεται από τις πολιτισμικές αλλαγές και τις κοινωνικές προσδοκίες. Με την πάροδο του χρόνου, οι ρόλοι αυτοί έχουν εξελιχθεί, αντανakλώντας αλλαγές στις πολιτισμικές στάσεις και αξίες (R. Connell, 2012). Για παράδειγμα, σε πιο ισότιμες κοινωνίες, οι νέοι και οι νέες μπορεί να βιώνουν μεγαλύτερη ευελιξία στους έμφυλους ρόλους, γεγονός που οδηγεί σε ευρύτερες ευκαιρίες για αυτοέκφραση και προσωπική ανάπτυξη (Ridgeway, 2011).

Αναστοχασμός και συζητήσεις για το φύλο, την ταυτότητα φύλου και την έκφραση φύλου

Ο αυτο-αναστοχασμός και οι ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με το φύλο, την ταυτότητα φύλου και την έκφραση φύλου είναι ζωτικής σημασίας για την υγιή ψυχολογική ανάπτυξη. Τέτοιοι διάλογοι επιτρέπουν στις νέες και στους νέους να εξερευνήσουν και να κατανοήσουν την ταυτότητά τους σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον (Galambos et al., 2009), κάτι το οποίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα έφηβα άτομα καθώς αυτά εξερευνούν τις πολυπλοκότητες της αναπτυσσόμενης ταυτότητάς τους.

ΛΟΑΤΚΙ+ Νεολαία

Τα ΛΟΑΤΚΙ+ νέα άτομα αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις λόγω του κοινωνικού στίγματος και της έλλειψης αποδοχής, οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν σε υψηλότερα ποσοστά εκφοβισμού, προβλήματα ψυχικής υγείας και χαμηλότερη αυτοεκτίμηση.

(Russell & Fish, 2016). Οι έρευνες δείχνουν ότι τα υποστηρικτικά περιβάλλοντα, συμπεριλαμβανομένων των οικογενειακών και σχολικών πλαισίων χωρίς αποκλεισμούς, διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην προώθηση της θετικής ανάπτυξης και της ευημερίας των ΛΟΑΤΚΙ+ νέων (Russell & Fish, 2016). Τα περιβάλλοντα αυτά μπορούν έτσι να μετριάσουν τις αρνητικές επιπτώσεις του κοινωνικού στίγματος και να προωθήσουν την ανθεκτικότητα.

Πολιτιστικά συμφραζόμενα

Οι έμφυλοι κανόνες και προσδοκίες διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό μεταξύ των πολιτισμών, επηρεάζοντας τον τρόπο με τον οποίο οι νέες και οι νέοι αντιλαμβάνονται και εκτελούν τους ρόλους τους ως προς το φύλο. Η κατανόηση των πολιτισμικών διαφορών συνεπώςείναι απαραίτητη στην προσπάθεια ανάπτυξης αποτελεσματικών παρεμβάσεων και συστημάτων υποστήριξης για τη νεολαία.

Εντός της Ευρώπης, τα πρότυπα των φύλων και οι κοινωνικές προσδοκίες σχετικά με τις σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές έχουν εξελιχθεί σημαντικά κατά την πάροδο του χρόνου, με αξιοσημείωτες ενδοευρωπαϊκές διαφορές. Ιστορικά, οι πιο συντηρητικές χώρες της Νότιας Ευρώπης διατήρησαν αυστηρότερους έμφυλους ρόλους, οι οποίοι συχνά διαιωνίζαν πατριαρχικές συμπεριφορές και μεγαλύτερη ανοχή σε ορισμένες σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές. Αντίθετα, οι χώρες της Βόρειας και Δυτικής Ευρώπης υιοθέτησαν σταδιακά απόψεις προσανατολισμένες προς την ισότητα, επηρεασμένες από τα φεμινιστικά κινήματα και τις προοδευτικές κοινωνικές πολιτικές, οδηγώντας σε μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση και χαμηλότερη ανοχή των σεξουαλικά παραβατικών συμπεριφορών (Korolczuk & Graff, 2018). Οι αλλαγές αυτές αντικατοπτρίζουν ευρύτερες πολιτισμικές αλλαγές σε ολόκληρη την Ευρώπη, όπου οι έμφυλοι κανόνες αμφισβητούνται όλο και περισσότερο, οδηγώντας σε διαφορετικές προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση και την πρόληψη των σεξουαλικά παραβατικών συμπεριφορών.

Υποστηρικτικά περιβάλλοντα

Η δημιουργία υποστηρικτικών περιβαλλόντων που αμφισβητούν τα παραδοσιακά έμφυλα στερεότυπα και προωθούν την αποδοχή των διαφορετικών ταυτοτήτων και εκφράσεων φύλου είναι απαραίτητη. Τα σχολεία και οι οικογένειες που προάγουν την ανοικτή επικοινωνία, τη συμμετοχικότητα και την υποστήριξη μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά την ψυχική υγεία και την ευημερία όλων των νέων, ιδιαίτερα εκείνων που προέρχονται από περιθωριοποιημένες ομάδες (Russell & Fish, 2016).

Προτάσεις βασισμένες σε στοιχεία για την αντιμετώπιση των έμφυλων στερεοτύπων και των κοινωνικών προσδοκιών

Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της επιρροής των έμφυλων στερεοτύπων και των κοινωνικών προσδοκιών στις σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές, μέσα από τις μελέτες προτείνεται μια πολύπλευρη προσέγγιση που περιλαμβάνει στρατηγικές που βασίζονται στην εκπαίδευση, τις δημόσιες πολιτικές και την κοινότητα.

Προώθηση της έμφυλης ισότητας μέσω της εκπαίδευσης

Η ενσωμάτωση της εκπαίδευσης για την ισότητα των φύλων στα σχολικά προγράμματα σπουδών είναι ζωτικής σημασίας για την αμφισβήτηση των

παραδοσιακών έμφυλων στερεοτύπων από νεαρή ηλικία. Πιο συγκεκριμένα, τη διδασκαλία δεξιοτήτων κριτικής σκέψης που βοηθούν τους μαθητές και τις μαθήτριες να αναγνωρίζουν και να αμφισβητούν τα στερεότυπα και αλλά και την προώθηση της ενσυναίσθησης και του σεβασμού προς όλα τα φύλα. Τα προγράμματα αυτά θα πρέπει επίσης να αντιμετωπίζουν τις αρνητικές επιπτώσεις των άκαμπτων έμφυλων ρόλων τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες, δίνοντας έμφαση στα οφέλη των πιο ευέλικτων και συμπεριληπτικών προτύπων φύλου (Kollmayer et al., 2020).

Πρακτικές σημειώσεις

Χρησιμοποιήστε τα εκπαιδευτικά εργαλεία για να ενισχύσετε την κριτική σκέψη, να αμφισβητήσετε τα στερεότυπα και να προωθήσετε την ενσυναίσθηση για όλους.

Συμμετοχή ανδρών και αγοριών στην αλλαγή των προτύπων φύλου

Προγράμματα που εμπλέκουν ειδικά τους άνδρες και τα αγόρια σε συζητήσεις σχετικά με τον ανδρισμό και τους έμφυλους κανόνες μπορούν να μειώσουν τις σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές, αμφισβητώντας τις παραδοσιακές αντιλήψεις του ανδρισμού που συχνά διέπουν αυτές τις συμπεριφορές. Οι πρωτοβουλίες που προωθούν θετικές μορφές αρρενωπότητας - αυτές που εκτιμούν την ισότητα, τη μη βία και τη συναισθηματική έκφραση - μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντικές αλλαγές στη συμπεριφορά (Flood, 2020).

Πρακτικές σημειώσεις

Εξασφαλίστε την ενεργό συμμετοχή των αγοριών και των νέων ανδρών στις συζητήσεις!

Εφαρμογή μεταρρυθμίσεων στη δημόσια πολιτική

Οι πολιτικές που υποστηρίζουν την ισότητα των φύλων, όπως η νομοθεσία για την ισότητα των αμοιβών, η γονική άδεια για όλα τα φύλα και η προστασία από την έμφυλη βία, συμβάλλουν στη μεταστροφή των κοινωνικών προσδοκιών και στη μείωση της επικράτησης των σεξουαλικά παραβατικών συμπεριφορών. Οι πολιτικές αυτές οφείλουν επίσης να συνοδεύονται από εκστρατείες ευαισθητοποίησης του κοινού για την αμφισβήτηση των βαθιά ριζωμένων πολιτισμικών κανόνων και την προώθηση της έμφυλης ισότητας (Heise et al., 2019).

Παρεμβάσεις βασισμένες στην κοινότητα

Προσεγγίσεις με γνώμονα την κοινότητα, στις οποίες συμμετέχουν τοπικές ηγετικές και θρησκευτικές προσωπικότητες και άλλα μέλη της κοινότητας με επιρροή, μπορούν να αμφισβητήσουν και να μετασχηματίσουν αποτελεσματικά τα αρνητικά έμφυλα στερεότυπα. Αυτές οι παρεμβάσεις είναι πιο επιτυχημένες μάλιστα όταν στοχεύουν σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο και εμπλέκουν τόσο τους άνδρες όσο και τις γυναίκες στη διαδικασία της αλλαγής (Rachel Jewkes, Flood, & Lang, 2015).

Εργαστήριο: Φύλο & Στερεότυπα

Μαθησιακοί Στόχοι:

Στόχοι

- Να κατανοήσουν πώς τα έμφυλα στερεότυπα επηρεάζουν την προσωπική ταυτότητα και τις αλληλεπιδράσεις με τα άλλα άτομα.
- Εξερευνήστε τα κοινά στερεότυπα για τον ανδρισμό και τη θηλυκότητα και αναγνωρίστε πώς αυτές οι ιδέες εμφανίζονται σε καθημερινές καταστάσεις (όπως στο σπίτι, στο σχολείο και στη δουλειά).
- Αναλογιστείτε τρόπους αμφισβήτησης των (παραδοσιακών) έμφυλων στερεοτύπων και προώθησης ενός περιβάλλοντος με σεβασμό και ανοιχτούς ορίζοντες..

Μετά τη συνεδρία, οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες θα είναι σε θέση να:

- Αξιολογήσουν τον τρόπο με τον οποίο οι παραδοσιακές νόρμες επηρεάζουν τις σχέσεις, την κοινωνία και την αυτοέκφραση.
- Αξιολογήσουν πώς μπορούμε να υποστηρίξουμε άτομα που αμφισβητούν τα στερεότυπα των φύλων..

Επισκόπηση της ενότητας		
Ενότητα	Σύντομη περιγραφή	Χρόνος
Εισαγωγή	Επισκόπηση της ενότητας	5 λεπτά
Παιχνίδι θέσης	Η ομάδα κινείται στον χώρο με βάση δηλώσεις/ερωτήσεις σχετικά με το φύλο και τα στερεότυπα..	15 λεπτά
Διάλογος	Έμφαση στα στερεότυπα, τον ανδρισμό και τη θηλυκότητα και την κοινωνική πίεση. Οι ομάδες αναστοχάζονται και συζητούν.	25 λεπτά
Διάλειμμα	Σύντομο διάλειμμα	10 λεπτά
Εργαστήριο: Case Work	Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχουσες συζητούν διάφορες υποθέσεις σχετικά με το φύλο και τα στερεότυπα.	40 λεπτά
Δραστηριότητα	Οι συμμετέχουσες/οντες μοιράζονται τα βασικά τους συμπεράσματα και αναστοχάζονται σχετικά με όσα έμαθαν.	5 λεπτά

Υλικά που απαιτούνται για αυτή την ενότητα:

- Αρκετά μεγάλος χώρος για κίνηση (παιχνίδι τοποθέτησης)
- Οθόνη για την προβολή του εισαγωγικού βίντεο
- Υλικό για συζητήσεις σε μικρές ομάδες (εκτυπώσιμα σενάρια, κατάλληλα για την ηλικία)
- Έντυπο οπτικό υλικό για θεωρητικές ασκήσεις (π.χ. εικόνες για τους ρόλους των φύλων, infographics) – βλέπε Πρόσθετο Υλικό
- Στυλό, χαρτί (A3/A2) και post-it για τις ομαδικές σκέψεις

Κανόνες ομάδας

Ορίστε κάποιους κανόνες για το σημερινό εργαστήριο. Πρόκειται για κατευθυντήριες γραμμές που θα διασφαλίσουν ότι το εργαστήριο θα είναι ένας ασφαλής χώρος για όλες και όλους.

1. Αυτός είναι ένας ασφαλής χώρος. Δεν υπάρχει κανένα περιθώριο για ομοφοβία, τρανσφοβία, ρατσισμό ή άλλες μορφές διακρίσεων.
2. Είμαστε εδώ για να μάθουμε μαζί. Δεν υπάρχουν ανόητες ερωτήσεις: ρωτήστε μας!
3. Μιλήστε από τη δική σας οπτική γωνία. Αποφύγετε τις γενικεύσεις.
4. Ο αμοιβαίος σεβασμός είναι σημαντικός. Μπορούμε να έχουμε διαφορετικές απόψεις, αλλά θα συζητάμε γι' αυτές με σεβασμό και φροντίδα ο ένας για την άλλη

Περιγραφή Δραστηριοτήτων

Στην επόμενη ενότητα, οι δραστηριότητες Τοποθέτηση Παιχνίδι, Διάλογοι, Διάλειμμα, Εργαστήριο: και Δραστηριότητα κλεισίματος περιγράφονται λεπτομερώς. Κάθε δραστηριότητα εξυπηρετεί έναν συγκεκριμένο σκοπό στο πλαίσιο της δομής του εργαστηρίου- είτε πρόκειται για την ενεργοποίηση προηγούμενων γνώσεων, είτε για την ενθάρρυνση της κριτικής σκέψης, είτε για τη δημιουργία χώρου για αναστοχασμό, είτε για τη συγκέντρωση της ομάδας στο τέλος. Παρέχονται με σαφήνεια οι οδηγίες και οι στόχοι, καθώς και πρακτικές συμβουλές για την υποστήριξη του συντονισμού του εργαστηρίου και της προσαρμογής στις εκάστοτε ηλικιακές ομάδες ή τις διάφορες δυναμικές των ομάδων με αποτελεσματικό τρόπο.

Εισαγωγή

Εξετάστε μαζί τους κανόνες της ομάδας (βλ. παραπάνω). Πρόκειται για κατευθυντήριες γραμμές που θα διασφαλίσουν ότι το εργαστήριο θα είναι ένας ασφαλής χώρος για όλους.

Παιχνίδι τοποθέτησης (15 λεπτά)

Γενική περιγραφή: Το παιχνίδι τοποθέτησης είναι μια διαδραστική δραστηριότητα που έχει σχεδιαστεί για να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες να προβληματιστούν σχετικά με τις απόψεις τους και να συμμετάσχουν στις συζητήσεις με ευαισθησία. Το παιχνίδι περιλαμβάνει τη φυσική μετακίνηση μέσα στην αίθουσα για να εκφράσουν την τυχόν συμφωνία, διαφωνία ή την ουδετερότητα τους απέναντι στις διάφορες δηλώσεις. Ο στόχος είναι να προωθηθεί η ανοιχτή συζήτηση, να ενθαρρυνθούν οι διαφορετικές οπτικές γωνίες και να δημιουργηθεί ένας ασφαλής χώρος για τα άτομα να μοιραστούν τις απόψεις τους, σεβόμενα τις διαφορετικές απόψεις.

1	Εισαγωγή	Εξηγήστε το παιχνίδι: Οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες θα κινηθούν στην αίθουσα με βάση το πώς αισθάνονται σε σχέση με τις δηλώσεις. Συμφωνώ = μία πλευρά, Διαφωνώ = άλλη πλευρά, Ουδέτερη = μέση.
2	Δηλώσεις	Διαβάστε μια δήλωση. Οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες μετακινούνται στο σημείο που έχουν επιλέξει. Αφήστε λίγα δευτερόλεπτα για να σκεφτούν..
3	Συζήτηση	Ρωτήστε γιατί οι συμμετέχουσες και οι συμμετέχοντες επέλεξαν τη θέση τους. Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή διαφορετικών απόψεων
4	Επανάληψη	Προχωρήστε σε 4 δηλώσεις, με σύντομες συζητήσεις μετά από κάθε μία
5	Συμπέρασμα	Ολοκλήρωση με τις τελικές σκέψεις της ομάδας.

Σημαντική σημείωση

Μείνετε μακριά από δύσκολους θεωρητικούς όρους σε αυτή την εισαγωγή: δεν γνωρίζουν ήδη όλες και όλοι τι εννοείται με τον όρο φύλο. Αντ' αυτού, επικεντρωθείτε σε εύκολη γλώσσα η οποία να αποτελεί κοινή γνώση στην ομάδα.

Οι δηλώσεις και οι ερωτήσεις που παρέχονται έχουν ως στόχο να βοηθήσουν τους ανθρώπους να διερευνήσουν και να αμφισβητήσουν τους παραδοσιακούς κανόνες και τα στερεότυπα των φύλων. Έχουν σχεδιαστεί για να πυροδοτήσουν τον αυτοστοχασμό και να προωθήσουν μια ευρύτερη κατανόηση της έμφυλης ισότητας και της ατομικότητας. Απαντώντας σε αυτές τις δηλώσεις, τα συμμετέχοντα άτομα μπορούν να σκεφτούν τις δικές τους πεποιθήσεις και στάσεις απέναντι σε θέματα όπως η ταυτότητα φύλου, οι κοινωνικές προσδοκίες και η προσωπική ελευθερία. Οι συζητήσεις αυτές ενθαρρύνουν επίσης την ενσυναίσθηση και την ανοιχτή σκέψη, βοηθώντας τους να αναγνωρίσουν ότι όλοι και όλες έχουν διαφορετικές εμπειρίες και προοπτικές.

Δηλώσεις για την ηλικιακή ομάδα 13-15 ετών

- Νομίζω ότι είναι ωραίο όταν κάποιος που δεν είναι κορίτσι φοράει κάτι ροζ
- Νομίζω ότι τα αγόρια μπορούν να είναι εξίσου δυνατά με τα κορίτσια.
- Στην οικογένειά μας, όλοι φροντίζουν ο ένας τον άλλον.
- Νομίζω ότι ο καθένας και η κάθε μία πρέπει να μπορεί να είναι ο εαυτός του ή η εαυτή του και να φοράει και να κάνει ό,τι θέλει.
- Το βερνίκι νυχιών είναι μόνο για κορίτσια.
- Πιστεύω ότι είναι εντάξει για ένα αγόρι να κλαίει αν νιώθει αναστατωμένο.
- Πιστεύω ότι τα κορίτσια μπορούν να είναι εξίσου καλά στα αθλήματα με τα αγόρια.
- Θεωρώ ότι η καθεμία και ο καθένας πρέπει να έχει την ελευθερία να εκφράζεται όπως θέλει, χωρίς κριτική.
- Νομίζω ότι τα αγόρια και τα κορίτσια πρέπει να κάνουν τις ίδιες δουλειές στο σπίτι.
- Νομίζω ότι το μακιγιάζ είναι κάτι που πρέπει να μπορεί να φοράει το κάθε άτομο, ανεξαρτήτως φύλου..
- Μου έχουν πει ότι κάτι που μου αρέσει δεν είναι κάτι που θα έπρεπε να αρέσει σε ένα «αγόρι» ή «κορίτσι».
- Πιστεύω ότι τα συναισθήματα δεν έχουν φύλο -όλες και όλοι αισθάνονται τα ίδια πράγματα.
- Πιστεύω ότι τα συναισθήματα δεν έχουν φύλο -όλες και όλοι αισθάνονται τα ίδια πράγματα.
- Δεν πειράζει, αν κάποιος δεν θέλει να ακολουθήσει τους «κανόνες» για το πώς πρέπει να συμπεριφέρεται ένα αγόρι ή ένα κορίτσι.

Ερωτήσεις παρακολούθησης/συζήτησης:

- Πώς πιστεύετε ότι η αλλαγή των παραδοσιακών έμφυλων ρόλων θα μπορούσε να επηρεάσει τις σχέσεις και την κοινωνία στο σύνολό της;
- Πώς μπορούμε να στηρίξουμε άλλα άτομα που θέλουν να ξεφύγουν από τα έμφυλα στερεότυπα;

Δηλώσεις για την ηλικιακή ομάδα 15-23 ετών

- Νομίζω ότι οι άνδρες έχουν τις ίδιες δυνατότητες με τις γυναίκες.
- Νομίζω ότι η καθεμία και ο καθένας πρέπει να μπορεί να είναι η εαυτή της ή ο εαυτός του.
- Νομίζω ότι κάθε άτομο πρέπει να μπορεί να ντύνεται ή να δείχνει όπως θέλει.
- Οι γυναίκες φροντίζουν καλύτερα τους ανθρώπους από τους άνδρες.
- Σε μια οικογένεια, όλοι και όλες βοηθούν στις δουλειές του σπιτιού και οι ευθύνες κατανέμονται εξίσου.
- Σε μια οικογένεια, όλοι και όλες φροντίζουν ο ένας την άλλη.
- Νομίζω ότι οι ιδέες για τον ανδρισμό και τη θηλυκότητα περιορίζουν τους ανθρώπους στη ζωή τους..
- Νομίζω ότι οι γυναίκες υφίστανται περισσότερες διακρίσεις από τους άνδρες.

Ερωτήσεις παρακολούθησης/συζήτησης:

- Πώς πιστεύετε ότι η αλλαγή των παραδοσιακών έμφυλων ρόλων θα μπορούσε να επηρεάσει τις σχέσεις και την κοινωνία στο σύνολό της;
- Πώς μπορούμε να στηρίξουμε άλλα άτομα που θέλουν να ξεφύγουν από τα πρότυπα των φύλων;

Δηλώσεις για την ηλικιακή ομάδα 23-30

- Θα περιέγραφα τον εαυτό μου ως φεμινίστρια.
- Σε μια οικογένεια, όλοι και όλες βοηθούν στις δουλειές του σπιτιού και οι ευθύνες κατανέμονται εξίσου.
- Σε μια οικογένεια, όλοι και όλες φροντίζουν ο ένας την άλλη.
- Νομίζω ότι οι ιδέες για τον ανδρισμό και τη θηλυκότητα περιορίζουν τους ανθρώπους στη ζωή τους.
- Νομίζω ότι οι γυναίκες υφίστανται περισσότερες διακρίσεις λόγω στερεοτύπων απ' ό,τι οι άνδρες.
- Οι άνδρες και οι γυναίκες πρέπει να έχουν ίσες ευκαιρίες στον εργασιακό χώρο.
- Νομίζω ότι είναι σημαντικό να αμφισβητούμε τους παραδοσιακούς έμφυλους ρόλους για τη δημιουργία δίκαιων κοινωνιών
- Αισθάνομαι ότι οι άνδρες συχνά αποθαρρύνονται από το να δείχνουν ευάλωτοι ή τα συναισθήματά τους..
- Νομίζω ότι τα έμφυλα στερεότυπα συχνά περιορίζουν την προσωπική ανάπτυξη και έκφραση τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών.
- Νομίζω ότι η κοινωνία θα πρέπει να κάνει περισσότερα για να υποστηρίξει τους άνδρες στην ανάληψη ρόλων φροντίδας.
- Νομίζω ότι το κάθε άτομο πρέπει να είναι ελεύθερος να ορίζει την ταυτότητα φύλου του, ανεξάρτητα από τις κοινωνικές προσδοκίες.
- Πιστεύω ότι η έμφυλη ισότητα ωφελεί όλα τα άτομα, όχι μόνο τις γυναίκες.
- Νομίζω ότι η πίεση για συμμόρφωση με τα έμφυλα στερεότυπα μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία.
- Νομίζω ότι η συζήτηση γύρω από το φύλο θα πρέπει να περιλαμβάνει μη δυαδικά και ρευστά άτομα, όχι μόνο άνδρες και γυναίκες.
- Νομίζω ότι οι άνδρες πρέπει να ενθαρρύνονται να υιοθετούν δραστηριότητες που παραδοσιακά θεωρούνται «γυναικείες» και το αντίστροφο...

Ερωτήσεις παρακολούθησης/συζήτησης:

- Πώς πιστεύετε ότι η αλλαγή των παραδοσιακών έμφυλων ρόλων θα μπορούσε να επηρεάσει τις σχέσεις και την κοινωνία στο σύνολό της;
- Πώς μπορούμε να στηρίξουμε άλλα άτομα που θέλουν να ξεφύγουν από τα πρότυπα των φύλων;

Διάλογος (25 λεπτά):

Χωρίστε τα συμμετέχοντα άτομα σε μικρές ομάδες και δώστε εικόνες. Ενθαρρύνετε τους να συζητήσουν τα εξής:

- *Κανόνες + Στερεότυπα:* Περιγράψτε ένα σπίτι με μια οικογένεια που φαντάζεστε στο μυαλό σας. Η περιγραφή αυτή ακολουθεί τους παραδοσιακούς έμφυλους ρόλους των δύο φύλων (π.χ. μητέρα και πατέρας- ο πατέρας μαστορεύει, η μητέρα μαγειρεύει);
- *Τι πάει πού;:* Σκεφτείτε ομαδικά τις λέξεις «άνδρας-αρσενικό» έναντι «γυναίκα-θηλυκό». Ποια στερεότυπα προκύπτουν;

π.χ., Πατρός vs. Νοσηλευτής -> Διερευνά τα έμφυλα στερεότυπα ζητώντας από όσες και όσους συμμετέχουν να συσχετίσουν ζεύγη λέξεων όπως «γιατρός» και «νοσηλευτής» με τις κατηγορίες «άνδρας» vs. «γυναίκα», τονίζοντας πώς η κοινωνία συχνά συνδέει ορισμένα επαγγέλματα με συγκεκριμένα φύλα

1. *Φύλο 101:* Παρουσιάστε την έννοια του φύλου χρησιμοποιώντας εύληπτα οπτικά στοιχεία και ορισμούς (ταυτότητα, έκφραση).

Θα μπορούσατε για παράδειγμα να σχεδιάσετε τη διάταξη ή τη δομή ενός σπιτιού. Μπορεί να περιλαμβάνει λεπτομέρειες όπως δωμάτια, έπιπλα και ανθρώπους στο σπίτι. Το ζητούμενο είναι να δημιουργήσετε προβληματισμούς σχετικά με το πώς διαδραματίζονται οι ρόλοι των δύο φύλων στο σπίτι, όπως το ποιος ή ποια κάνει κάθε εργασία (π.χ. μαγείρεμα, μαστορέματα, καθαριότητα).

Η κατηγοριοποίηση των λέξεων (π.χ. "γιατρός" έναντι "νοσοκόμα") μπορεί να γίνει προφορικά ή με την καταγραφή τους. Μπορεί να ζητηθεί από τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες να μοιραστούν τους συσχετισμούς τους (προφορικά) ή ο συντονιστής ή η συντονίστρια μπορεί να παρέχει έναν κατάλογο με τα ζεύγη λέξεων που πρέπει να κατηγοριοποιηθούν (γραπτά).

- Μηχανικός vs. Δασκάλα
- Στρατιώτης vs Νοσοκόμα
- Διευθύνων Σύμβουλος vs. Γραμματέας
- Αεροσυνοδός vs. Πιλότος
- Μηχανικός vs Νοικοκυρά
- Πολιτικός vs. Γονέας που μένει στο σπίτι
- Αθλητής vs. Μαζορέτα
- Κηπουρός vs. Νταντά

Θα μπορούσατε να πείτε: «Σκεφτείτε ένα σπίτι στο μυαλό σας. Ποιους ρόλους φαντάζεστε να παίζουν οι άνθρωποι σε αυτό το σπίτι; (π.χ. Ποιος ή ποια κάνει μαστορέματα το σπίτι; Ποιος ή ποια μαγειρεύει;)» Και για τη δραστηριότητα ταξινόμησης: «Σε αυτή την άσκηση, θα ακούσετε διάφορες λέξεις. Για παράδειγμα, γιατρός και νοσοκόμα. Σκεφτείτε ποιο φύλο συνδέεται με κάθε ρόλο και γιατί.»

Στη συνέχεια, συντονίστε μια ομαδική συζήτηση με βάση τις ασκήσεις:

- Πώς επηρεάζουν τα έμφυλα στερεότυπα τις επιλογές σταδιοδρομίας;
- Αλλάζουν οι έμφυλοι ρόλοι στο σπίτι; Πώς; Έχετε παρατηρήσει αλλαγές εσείς οι ίδιοι;
- Πώς οι παγιωμένοι ρόλοι (στερεότυπα) επηρεάζουν την ανάπτυξη και τις επιλογές των παιδιών;
- Ποιες θετικές αλλαγές έχετε δει στην άρση των έμφυλων στερεοτύπων;

Διάλειμμα (10 λεπτά)

Το διάλειμμα προσφέρει στους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες την ευκαιρία να ξεκουραστούν, να επαναπροσδιοριστούν και να επεξεργαστούν ό,τι έχουν βιώσει μέχρι στιγμής. Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί μια ατμόσφαιρα χαλαρή και χωρίς αποκλεισμούς για να ενθαρρυνθεί η ανεπίσημη συζήτηση, ωστόσο συνεχίστε να επιβλέπετε τη δυναμική της ομάδας. Ορισμένα από τα άτομα μπορεί να θέλουν να απομακρυνθούν ήσυχα, ενώ άλλα μπορεί να αναζητούν περαιτέρω επικοινωνία. Οι συντονιστές ή οι συντονίστριες θα πρέπει να παραμένουν διαθέσιμοι και διαθέσιμες κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, καθώς τα ευαίσθητα θέματα που συζητήθηκαν μπορεί να εγείρουν εξατομικευμένες ερωτήσεις ή πιθανές συναισθηματικές αντιδράσεις.

Εργαστήριο: Μελέτη περιπτώσεων (40 λεπτά):

Εργαστήριο: ομάδες χωρισμένες σε διαφορετικές περιπτώσεις/διαφορετικά θέματα

Κύκλος προθέρμανσης: «Προχωρήστε μπροστά αν...» (5 λεπτά)

Σκοπός: Ενεργοποίηση της σκέψης και σύνδεση εμπειριών. Σταθείτε σε κύκλο. Διαβάστε δηλώσεις σχετικά με το φύλο, τα στερεότυπα και τις προσδοκίες. Όσες και όσοι σχετίζονται με την εκάστοτε δήλωση **μπαίνουν στον κύκλο**. Μετά από κάθε μία, κάντε μια παύση για να παρατηρήσετε ποια ή ποιος μπήκε μέσα.

- Μπείτε στον κύκλο αν σας έχουν πει ποτέ: «να φέρεσαι σαν άντρας» ή «να είσαι πιο θηλυκή».
- Μπείτε στον κύκλο αν έχετε νιώσει πίεση να ντυθείτε ή να συμπεριφερθείτε με συγκεκριμένο τρόπο με βάση το φύλο σας.
- Μπείτε στον κύκλο αν έχετε υπερασπιστεί κάποιο άτομο που κρίνεται επειδή είναι «διαφορετικό».
- Μπείτε στον κύκλο αν έχετε νιώσει ποτέ ότι πρέπει να κρύψετε ένα μέρος του εαυτού ή της εαυτής σας.

Συμβουλή προς τον συντονιστή ή τη συντονίστρια: Διατηρήστε ένα κλίμα ήσυχο και στοχαστικό - χωρίς συζήτηση, μόνο για συνειδητοποίηση.

«Κατασκευάστε τον τοίχο της αλλαγής» - Διαδραστική επίλυση προβλημάτων, μικρές ομάδες (35 λεπτά)

Κάθε ομάδα εργάζεται στην κατασκευή ενός τοίχου για την επίλυση προβλημάτων - χρησιμοποιώντας φυσικά υλικά όπως χαρτόκουτα, κάρτες ή post-it για να «κατασκευάσει» ιδέες για την έμφυλη ισότητα στον πραγματικό κόσμο με βάση την περίπτωση που εξετάζουν.

Κάθε ομάδα θα «χτίσει έναν τοίχο» που θα αναλύει την περίπτωση τους σε 3 μέρη:

1. Κόκκινα τούβλα - Το στερεότυπο με βάση το φύλο (τι συμβαίνει εδώ;)
2. Πορτοκαλί τούβλα - Ο αντίκτυπος που έχει στο άτομο ή στην κοινωνία (γιατί έχει σημασία;)
3. Πράσινα τούβλα - Πιθανές λύσεις, δράσεις ή θετικές απαντήσεις (τι μπορεί να βοηθήσει;)

Κάθε ομάδα επεξεργάζεται την περίπτωση της με:

- Καταγραφή βασικών προβλημάτων σε κόκκινα τούβλα
- Περιγραφή των επιπτώσεων στα πορτοκαλί τούβλα
- Καταιγισμός ιδεών για πραγματικές λύσεις σε πράσινα τούβλα

Κολλάνε κάθε «τούβλο» στον τοίχο σε τμήματα: κάτω = πρόβλημα, στη μέση = αντίκτυπος, πάνω = λύση.

Στόχος: Δημιουργήστε ένα πραγματικό οπτικό τείχος αλλαγής, «χτισμένο» από το πρόβλημα στη λύση.

Ενθαρρύνετε τη συζήτηση: «Πατί συμβαίνει αυτό;» «Ποιοι ή ποιες επηρεάζονται;», «Τι μπορεί να γίνει, έστω και με μικρούς τρόπους;»

Οι υποθέσεις αυτές έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τα άτομα να σκεφτούν κριτικά σχετικά με τους έμφυλους κανόνες, τα στερεότυπα και την ισότητα σε καθημερινές καταστάσεις. Στόχος είναι να δημιουργήσουν προβληματισμούς σχετικά με τους τρόπους τους οποίους οι διάφορες έμφυλες προσδοκίες επηρεάζουν το πως αντιμετωπίζονται οι άνθρωποι αλλά και το πως εκφράζονται. Η ενασχόλησή τους με αυτές τις περιπτώσεις, μπορούν να βοηθήσει στο να διερευνήσουν τα συμμετέχοντα άτομα τις προκλήσεις που προέρχονται από τις έμφυλες προκαταλήψεις στον πραγματικό κόσμο και να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και βαθύτερη κατανόηση των τρόπων υποστήριξης της ισότητας και της ατομικότητας.

Περιπτώσεις για την ηλικιακή ομάδα 13-15

Περίπτωση 1: Έκφραση συναισθημάτων

Ένα αγόρι αρχίζει να κλαίει μετά από μια ήττα σε ένα παιχνίδι και κάποιοι συμμαθητές του λένε «Τα αγόρια δεν πρέπει να κλαίνε».

Περίπτωση 2: Ηγεσία και φύλο

Φανταστείτε ότι η χώρα σας μόλις εξέλεξε την πρώτη γυναίκα πρόεδρο. Γενικά ακούγεται ότι: «Οι γυναίκες δεν είναι αρκετά δυνατές για να ηγηθούν».

Περίπτωση 3: Αλλαγή ρόλων στο σπίτι

Στην οικογένειά σας, ορισμένες δουλειές χωρίζονται ανάλογα με το φύλο, όπως, η μαμά μαγειρεύει και ο μπαμπάς κάνει μαστορέματα. Τι θα γινόταν αν αυτές οι εργασίες μοιράζονταν εξίσου;

Περίπτωση 4: Κορίτσια στην πυγμαχία

Ένα κορίτσι στο σχολείο σας γίνεται μέλος ενός συλλόγου πυγμαχίας και συμμετέχει σε αγώνες. Ακούγεται ότι «Η πυγμαχία είναι πολύ σκληρή για τα κορίτσια» ή «Προσπαθεί πολύ για να το παίξει σκληρή».

Περιπτώσεις για την ηλικιακή ομάδα 15-23

Περίπτωση 1: Μπαμπάς που μένει στο σπίτι

Ο μπαμπάς της φίλης σας μένει στο σπίτι για να φροντίζει τα παιδιά, ενώ η μαμά εργάζεται με πλήρες ωράριο. Κάποια άτομα υποστηρίζουν ότι αυτό είναι «παράξενο».

Περίπτωση 2: Πέραν του δυαδικού φύλου

Ένα φιλικό σας άτομο δεν ταυτοποιείται είτε ως αγόρι είτε ως κορίτσι αλλά προτιμά τον όρο «μη δυαδικό». Μερικοί άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν και ρωτούν: «Τι σημαίνει αυτό;»

Περίπτωση 3: Μη συναινετικές φωτογραφίες

Μια κοπέλα αλλάζει ρούχα μετά το μάθημα της γυμναστικής, όταν κάποιος τη φωτογραφίζει κρυφά και έπειτα μοιράζεται τη φωτογραφία σε μια ομαδική συνομιλία. Οι άνθρωποι λένε «Είναι απλά ένα αστείο».

Περίπτωση 4: Δημόσια παρενόχληση

Δύο άνδρες κρατιούνται χέρι-χέρι στο δρόμο και άγνωστοι τους φωνάζουν προσβολές.

Περιπτώσεις για την ηλικιακή ομάδα 23-30

Περίπτωση 1: Αρρενωπότητα και θηλυκότητα στον εργασιακό χώρο

Ένας άνδρας επικρίνεται για το ότι είναι πολύ «μαλακός» και συναισθηματικός στη δουλειά του, ενώ σε μια γυναίκα υποδεικνύεται ότι πρέπει να είναι πιο δυναμική για να πετύχει στον χώρο εργασίας της.

Περίπτωση 2: Στερεότυπα και ταυτότητες

Γνωρίζετε κάποιον που δεν ταιριάζει στην τυπική «ανδρική» ή «θηλυκή» εικόνα και προσδιορίζεται ως ρευστό φύλο. Πώς αντιδράτε σε αυτήν την ταυτότητα και πώς μπορεί η κοινωνία να κάνει καλύτερη δουλειά στο να αποδέχεται ανθρώπους εκτός των προτύπων φύλου;

Περίπτωση 3: Σπάσιμο των παραδοσιακών ρόλων στην οικογένεια

Μια γυναίκα λέει ότι δεν θέλει να κάνει παιδιά. Κάποιοι της λένε «Μα αυτό υποτίθεται ότι πρέπει να κάνουν οι γυναίκες» ή «Θα αλλάξεις γνώμη».

Περίπτωση 4: Ανεπιθύμητο άγγιγμα

Σε ένα πάρτι, κάποιος βάζει συνεχώς το χέρι του γύρω από ένα άλλο άτομο, το οποίο δείχνει σαφώς να νιώθει άβολα και προσπαθεί να απομακρυνθεί. Οι γύρω παρατηρούν αλλά δεν λένε τίποτα.

Περίπτωση 5: Έκφραση φύλου και ασφάλεια

Ένα άτομο που γίνεται αντιληπτό ως άντρας φοράει φούστα σε δημόσιο χώρο και κάποιος του πετάει σκουπίδια φωνάζοντας προσβολές. Γιατί συμβαίνει αυτή η βίαιη συμπεριφορά;

Δραστηριότητα κλεισίματος (5 λεπτά):

Ζητήστε από τα άτομα που συμμετείχαν να τι έμαθαν και μοιραστείτε κάτι απ'το καθένα. Χρησιμοποιήστε post-it για να καταγράψετε τις απαντήσεις και κολλήστε τις σε έναν τοίχο για να τις δουν όλες και όλοι: «Τι σας προσέφερε αυτό το εργαστήριο και πώς θα εφαρμόσετε όσα πήρατε στη ζωή σας;»

Αντιμετώπιση προβλημάτων για εκπαιδευτές και εκπαιδευτές

Πρόκληση	Απάντηση διευκολυντή
Ένα άτομο εκφράζει απόψεις που εισάγουν διακρίσεις (μισογυνιστικές, ομοφοβικές κ.λπ.)	Παραμείνετε ήρεμοι και ενθαρρύνετε τον ανοιχτό διάλογο. Θέστε σαφή όρια ότι η γλώσσα ή η συμπεριφορά που δημιουργεί διακρίσεις δεν είναι αποδεκτή στο χώρο. Τονίστε ότι το εργαστήριο στοχεύει στη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για όλα τα άτομα.
Ένα άτομο αναστατώνεται ή γίνεται ιδιαίτερα συναισθηματικό	Προσφέρετε του λίγο χρόνο να το επεξεργαστεί και επικοινωνήστε ξανά μαζί του αργότερα. Βεβαιωθείτε ότι η ομάδα σέβεται τα συναισθήματά του και προσαρμόστε τη συζήτηση αν χρειαστεί. Παρέχετε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για τα άτομα που συμμετέχουν να εκφράσουν τη δυσφορία τους.
Οι συζητήσεις γίνονται έντονες ή βγαίνουν εκτός θέματος	Κατευθύνετε ομαλά τη συζήτηση πίσω στο θέμα. Τονίστε τον αμοιβαίο σεβασμό και τη σημασία της ακρόασης των διαφορετικών απόψεων.

Πρόσθετο Υλικό

Ανατρέξτε στην ηλεκτρονική βιβλιοθήκη **PreWorks** για επιπλέον υλικό, παρουσιάσεις και φωτογραφίες που έχουν σχεδιαστεί για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Εκεί θα βρείτε επιπλέον φύλλα εργασίας, εικόνες και υποστηρικτικό υλικό.

Ηλεκτρονική βιβλιοθήκη – Εργαστήριο 1

- > Τράπεζα Φωτογραφιών – Νεαρά έφηβα άτομα
- > Τράπεζα Φωτογραφιών – Έφηβα και νεαρά άτομα
- > Τράπεζα Φωτογραφιών - Ενήλικες
- > Gender Person
- > Παρουσίαση Εργαστηρίου 1

Ενότητα 2

Ψηφιακός Εαυτός



Ενότητα 2: Ψηφιακός Εαυτός

Θεωρητικό πλαίσιο

Οι νέοι και οι νέες συχνά αυτο-παρουσιάζονται στον ψηφιακό χώρο ώστε να εξερευνήσουν και να διαμορφώσουν την ταυτότητά τους, μια διαδικασία η οποία επηρεάζεται σημαντικά από τα σχόλια των συνομηλίκων τους στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Αυτή η αυτο-παρουσίαση, όπου τα άτομα επιμελούνται τη διαδικτυακή τους προσωπικότητα, μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη αυτοεκτίμηση όταν οι αλληλεπιδράσεις είναι θετικές, αλλά αυξάνει επίσης τον κίνδυνο άγχους και κατάθλιψης όταν αντιμετωπίζουν αρνητική κριτική ή όταν υφίστανται την πίεση να συμμορφωθούν με εξιδανικευμένα πρότυπα (Valkenburg & Peter, 2011). Η εκπαίδευση στον εγγραμμιασμό των μέσων είναι ζωτικής σημασίας σε αυτό το πλαίσιο, καθώς εξοπλίζει τις νέες και τους νέους με τις δεξιότητες να αξιολογούν κριτικά το διαδικτυακό περιεχόμενο, να κατανοούν την κατασκευασμένη φύση των προφίλ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να διαχειρίζονται τις πιέσεις της αυτο-παρουσίασης. Η προώθηση της εκπαίδευσης στον εγγραμμιασμό των μέσων επιτρέπει στους νέους και τις νέες να αναγνωρίζουν τα μη ρεαλιστικά πρότυπα που συχνά παρουσιάζονται στο διαδίκτυο και να διαχειρίζονται την αυτο-παρουσίασή τους με υγιή τρόπο (Livingstone, 2014).

Πρακτικές σημειώσεις



Ενθαρρύνετε την ανάπτυξη του εγγραμματισμού στα νέα μέσα.



Οι αλγόριθμοι των μέσων κοινωνικής δικτύωσης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του περιεχομένου που βλέπουν οι χρήστες και οι χρήστριες, ενισχύοντας συχνά τις υπάρχουσες πεποιθήσεις και συμπεριφορές, δίνοντας προτεραιότητα στο περιεχόμενο που ευθυγραμμίζεται με τις προηγούμενες αλληλεπιδράσεις και προτιμήσεις των χρηστών και των χρηστριών. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει το φαινόμενο του «echo chamber», δηλαδή το φαινόμενο όπου οι χρήστες και οι χρήστριες εκτίθενται κυρίως σε πληροφορίες που επιβεβαιώνουν τις υπάρχουσες απόψεις τους, περιορίζοντας την έκθεσή τους σε διαφορετικές προοπτικές (Pariser, 2011). Ο προβληματισμός σχετικά με τις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις και η κατανόηση της λειτουργίας αυτών των αλγορίθμων είναι ουσιώδους σημασίας για την ανάπτυξη μιας πιο ισορροπημένης και ενημερωμένης διαδικτυακής παρουσίας. Η ενθάρρυνση των χρηστών και των χρηστριών να αναζητούν ενεργά διαφορετικές απόψεις και να βλέπουν με κριτική ματιά το περιεχόμενο που καταναλώνουν μπορεί να συμβάλει στον μετριασμό των επιπτώσεων των αλγοριθμικών «echo chamber» (Sundar & Limperos, 2013).

Πρακτικές σημειώσεις



Βοηθήστε τους νέους και τις νέες να κατανοήσουν την έννοια των «echo chamber» και τις προκαταλήψεις που σχετίζονται με αυτούς.



Η διατήρηση της ψηφιακής ευημερίας περιλαμβάνει τον καθορισμό ορίων για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, την προώθηση της προσοχής στις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις και την ενεργή επιμέλεια ενός θετικού διαδικτυακού περιβάλλοντος. Στρατηγικές όπως η τακτική ψηφιακή αποτοξίνωση, ο καθορισμός χρονικών ορίων στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η προτεραιοποίηση των διαπροσωπικών αλληλεπιδράσεων εκτός διαδικτύου μπορούν να βοηθήσουν στον μετριασμό των αρνητικών ψυχολογικών επιπτώσεων που συνδέονται με την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Επιπλέον, για την αναγνώριση και την αποφυγή των «echo chamber» απαιτείται συνειδητή προσπάθεια και επαφή με ποικίλες πηγές υλικού και ποικίλες απόψεις, αμφισβητώντας την τάση για κατανάλωση περιεχομένου που απλώς ενισχύει τις υπάρχουσες πεποιθήσεις (Vannucci, Flannery, & Ohannessian, 2017)..

Πρακτικές σημειώσεις

Εστιάστε στο να θέσετε όρια και να φέρεστε ενσυνείδητα, ιδανικά μέσα από άμεσες προσωπικές αλληλεπιδράσεις.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός και η διαδικτυακή σεξουαλική παρενόχληση είναι σημαντικά ζητήματα που επηρεάζουν ιδιαίτερα την ψυχική υγεία και ευημερία των νέων. Οι συμπεριφορές αυτές μπορεί να οδηγήσουν σε έντονη ψυχολογική δυσφορία, όπως άγχος, κατάθλιψη, ακόμη και αυτοκτονικό ιδεασμό (Kowalski et al., 2014). Η προώθηση της ψηφιακής αγωγής είναι ζωτικής σημασίας για την αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων, καθώς ενθαρρύνει την υπεύθυνη συμπεριφορά στο διαδίκτυο, την ενσυναίσθηση και τον σεβασμό προς τα άλλα άτομα. Τα εκπαιδευτικά προγράμματα που διδάσκουν τους νέους και τις νέες για τις συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού, τη σημασία της ιδιωτικότητας και την ηθική χρήση των ψηφιακών πλατφορμών είναι απαραίτητα για την προώθηση ενός ασφαλέστερου διαδικτυακού περιβάλλοντος (O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011).

Η υπεύθυνη δημιουργία περιεχομένου είναι μια κρίσιμη πτυχή της ψηφιακής αγωγής, η οποία περιλαμβάνει την ηθική παραγωγή και διαμοιρασμό περιεχομένου στο διαδίκτυο. Οι νέοι και οι νέες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να εξετάζουν τις πιθανές επιπτώσεις των διαδικτυακών τους ενεργειών τόσο εσωτερικά όσο και στα άλλα άτομα, συμπεριλαμβανομένων των θεμάτων συναίνεσης, των ζητημάτων ιδιωτικότητας και των ευρύτερων κοινωνικών επιπτώσεων του ψηφιακού περιεχομένου. Εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες που διδάσκουν τις αρχές της ψηφιακής αγωγής μπορούν να ενδυναμώσουν τις νέες και τους νέους να δρουν υπεύθυνα και με σεβασμό στο διαδίκτυο, μειώνοντας την πιθανότητα επιβλαβών αλληλεπιδράσεων και προωθώντας μια θετική ψηφιακή κουλτούρα (Livingstone & Helsper, 2010)

Οι έρευνες δείχνουν ότι οι νέοι και οι νέες χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για την αυτο-παρουσίαση και την εξερεύνηση της ταυτότητας τους, λαμβάνοντας ανατροφοδότηση από τους συνομηλίκους τους, κάτι που επηρεάζει την αυτοεκτίμησή τους (Valkenburg & Peter, 2011). Ενώ οι θετικές διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις μπορούν να παρέχουν υποστήριξη και αίσθηση του ανήκειν, η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται με άγχος,

κατάθλιψη και στρες λόγω της πίεσης για τη διατήρηση μιας ιδανικής εικόνας (Vannucci et al., 2017). Ο διαδικτυακός εκφοβισμός, μάλιστα, επιδεινώνει περαιτέρω την ψυχολογική δυσφορία, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης και του άγχους (Kowalski, Giumetti, Schroeder, & Lattanner, 2014). Οι διαδικτυακές συμπεριφορές συχνά επιτελούνται και εκτός διαδικτύου, επηρεάζοντας τις κοινωνικές δεξιότητες και τις αλληλεπιδράσεις στον αναλόγικο κόσμο (Best, Manktelow, & Taylor, 2014). Ο ψηφιακός εγγραμματισμός είναι ζωτικής σημασίας για την ασφαλή διαχείριση της διαδικτυακής ταυτότητας, ωστόσο πολλοί νέοι και πολλές νέες δεν έχουν επίγνωση των ζητημάτων της ιδιωτικότητας στο διαδίκτυο, γεγονός που υπογραμμίζει την ανάγκη της εκπαίδευσης στο πλαίσιο της ψηφιακότητας (Livingstone & Helsper, 2010). Η γονεϊκή συμμετοχή και τα εκπαιδευτικά προγράμματα είναι απαραίτητα για την καλλιέργεια υγιών ψηφιακών συνηθειών αλλά και για τον μετριασμό των αρνητικών επιπτώσεων (O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011).

Πρακτικές σημειώσεις

Για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού, ενσωματώστε εκπαιδευτικές πρακτικές σχετικά με την ψηφιακή αγωγή για την προώθηση μιας υπεύθυνης διαδικτυακής συμπεριφοράς και την ευαισθητοποίηση σχετικά με τα αρνητικά επακόλουθα. Εκπαιδεύστε τα άτομα σχετικά με τα ζητήματα ιδιωτικότητας και ασφάλειας στο διαδίκτυο και κινητοποιήστε τους γονείς και τους κηδεμόνες προς την καθοδήγηση ασφαλών ψηφιακών πρακτικών. Προωθήστε περιβάλλοντα που υποστηρίζουν ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με διαδικτυακό εκφοβισμό και προσαρμόστε το εκπαιδευτικό υλικό, επικαιροποιώντας το ώστε να ανταποκρίνεται στην εξελισσόμενη τεχνολογία.

Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αναφέρονται σε ψηφιακές πλατφόρμες που επιτρέπουν στους χρήστες και τις χρήστριες να δημιουργούν περιεχόμενο, να το μοιράζονται και να αλληλεπιδρούν μέσα σε ψηφιακές κοινότητες και δίκτυα. Αυτές οι πλατφόρμες έχουν σχεδιαστεί για να διευκολύνουν την ανταλλαγή πληροφοριών, ιδεών και περιεχομένου που δημιουργούνται από τους χρήστες και τις χρήστριες, συχνά σε πραγματικό χρόνο και με απεύθυνση σε μεγάλα κοινά. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών, συμπεριλαμβανομένων κειμενοκεντρικών πλατφορμών, εικονοκεντρικών εφαρμογών και τέλος πολυμεσικών εφαρμογών που συνδυάζουν διάφορες μορφές μέσων.

Ιστορικά, η έννοια των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ανάγεται στις αρχές της δεκαετίας του 2000 με την εμφάνιση πλατφορμών όπως το MySpace και το Friendster, οι οποίες επέτρεπαν στους χρήστες να δημιουργούν προσωπικά προφίλ και να συνδέονται με άλλα άτομα. Το λανσάρισμα του Facebook το 2004 σηματοδότησε μια σημαντική εξέλιξη στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, δίνοντας έμφαση όχι μόνο στις προσωπικές συνδέσεις αλλά και στην ανταλλαγή ποικίλου περιεχομένου, όπως κείμενο, εικόνες και αργότερα βίντεο (Boyd & Ellison, 2007). Ακολούθως, το Twitter έκανε δημοφιλές το microblogging - μια μορφή που περιοριζόταν σε 280, δίνοντας έμφαση στη συντομία και την αμεσότητα της επικοινωνίας (Murthy, 2013).

Οι εικονοκεντρικές πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Instagram (ξεκίνησε το 2010) και το Pinterest (ξεκίνησε το 2010), αντιπροσωπεύουν μια άλλη σημαντική εξέλιξη, θέτοντας στο επίκεντρο την οπτική παρουσίαση του περιεχομένου. Το Instagram επιτρέπει στους χρήστες και τις χρήστριες να μοιράζονται φωτογραφίες και βίντεο, συχνά επιμελημένα με τέτοιο τρόπο ώστε να αντικατοπτρίζουν θέματα αισθητικής ή τρόπου ζωής, ενώ το Pinterest χρησιμεύει ως ένα ψηφιακό ταμπλό με «καρφιτσωμένες» εικόνες όπου οι χρήστες και οι χρήστριες μπορούν να συλλέγουν και να οργανώνουν εικόνες που σχετίζονται με τους ίδιους και τις ίδιες (Hochman & Schwartz, 2021).

Αυτές οι πλατφόρμες διαφέρουν όχι μόνο ως προς το είδος του περιεχομένου στο οποίο δίνουν προτεραιότητα, αλλά και ως προς τον τρόπο με τον οποίο οι χρήστριες και οι χρήστες αντιλαμβάνονται και αλληλεπιδρούν με το περιεχόμενο. Οι κειμενοκεντρικές πλατφόρμες, όπως το Twitter, διευκολύνουν την ταχεία ανταλλαγή πληροφοριών και τον δημόσιο διάλογο, ενώ οι εικονοκεντρικές πλατφόρμες, όπως το Instagram, τείνουν να δίνουν έμφαση στην οπτική αφήγηση και την αυτοπαρουσίαση ως προσωπικό (Highfield, 2016). Η κατανόηση αυτών των διακρίσεων είναι ζωτικής σημασίας για την ανάλυση του τρόπου με τον οποίο τα διαφορετικά περιβάλλοντα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τη συμπεριφορά των χρηστών και των χρηστριών και τον σχηματισμό της ταυτότητας τους.

Υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αναφέρεται σε ένα πρότυπο συμπεριφοράς που χαρακτηρίζεται από υπερβολική εξάρτηση από τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, η οποία οδηγεί σε αρνητικές συνέπειες σε διάφορες πτυχές της ζωής του ατόμου, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής και σωματικής υγείας και των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Το όριο για το τι συνιστά «υπερβολική» χρήση μπορεί να ποικίλλει, αλλά γενικά περιλαμβάνει την αφιέρωση δυσανάλογου χρόνου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εις βάρος άλλων δραστηριοτήτων, που οδηγεί σε δυσλειτουργική καθημερινότητα (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017).

Κριτήρια και στοιχεία υπερβολικής χρήσης

Η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αξιολογείται συχνά με κριτήρια παρόμοια με εκείνα των συμπεριφορικών εθισμών. Αυτά περιλαμβάνουν τις ακόλουθες πτυχές (Griffiths, Kuss, & Demetrovics, 2014).

- **Έντονη ανησυχία** σχετικά με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όταν δηλαδή τα άτομα σκέφτονται τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης πολύ συχνά/συνεχώς. Πολύ μεγάλη επιθυμία για χρήση των κοινωνικών μέσων και υποτροπή μετά από προσπάθειες μείωσης ή διακοπής της χρήσης τους.
- **Ανεκτικότητα**, όταν δηλαδή απαιτούνται αυξανόμενες ποσότητες χρόνου χρήσης για να επιτευχθεί η επιθυμητή ικανοποίηση.
- **Συμπτώματα στέρησης** όταν δεν χρησιμοποιούνται τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως ευερεθιστότητα ή άγχος.
- **Συγκρούσεις** στην προσωπική ή επαγγελματική ζωή λόγω της προτεραιοποίησης της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Οι κύριες συνιστώσες της υπερβολικής χρήσης περιλαμβάνουν τα ακόλουθα (Kross et al., 2013; Vannucci et al., 2017):

- **Συχνότητα και διάρκεια:** Αφιέρωση αρκετών ωρών την ημέρα στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, συχνά εις βάρος του ύπνου, της εργασίας ή των προσωπικών επαφών.
- **Δέσμευση σε ανάρτηση περιεχομένου:** Η υπερβολική χρήση συχνά περιλαμβάνει όχι μόνο παθητική κύλιση, αλλά και ενεργό συμμετοχή, όπως συχνές αναρτήσεις, σχολιασμούς και συνεχή έλεγχο των ειδοποιήσεων.
- **Συναισθηματική επένδυση:** Οι χρήστες και οι χρήστριες μπορεί να εξαρτώνται συναισθηματικά από την επικύρωση που λαμβάνουν μέσω των likes, των σχολίων και των κοινοποιήσεων, γεγονός που μπορεί να συμβάλει σε έναν επαναλαμβανόμενο κύκλο χρήσης και ικανοποίησης.

Διαστάσεις και περιεχόμενο

Η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να είναι πολυδιάστατη, επηρεάζοντας διάφορους τομείς της ζωής (Andreassen et al., 2017):

- **Γνωστική:** Συνεχείς σκέψεις σχετικά με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το περιεχόμενό τους, οι οποίες μπορεί να παρεμποδίζουν άλλες γνωστικές εργασίες.
- **Συμπεριφορά:** Ο καταναγκασμός να τσεκάρονται επανειλημμένα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- **Συναισθηματικά:** Εξάρτηση από τις αλληλεπιδράσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για τη ρύθμιση της διάθεσης, που συχνά οδηγεί σε εναλλαγές της διάθεσης με βάση τα διαδικτυακά σχόλια.

Το περιεχόμενο που καταναλώνεται μπορεί επίσης να παίζει ρόλο στην υπερβολική χρήση. Οι πλατφόρμες που επικεντρώνονται στην κοινή χρήση εικόνων, όπως το Instagram, μπορεί να επιδεινώσουν θέματα που σχετίζονται με την εικόνα του σώματος και την αυτοεκτίμηση ενώ πλατφόρμες όπως το Twitter μπορεί να συμβάλλουν στο άγχος λόγω της συνεχούς εισροής ειδήσεων και εκφερόμενων απόψεων (Meier & Gray, 2014).

Αποτελεσματικές παρεμβάσεις και εργαλεία

Διάφορες παρεμβάσεις έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές ως προς τη διαχείριση και τη μείωση της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης:

- **Ψηφιακή αποτοξίνωση:** Προσωρινά διαλείμματα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να βοηθήσουν στην επαναφορά των προτύπων χρήσης και στη μείωση της εξάρτησης (Vanman, Baker, & Tobin, 2018).
- **Εκπαίδευση ενσυνειδητότητας:** Προγράμματα που διδάσκουν την ενσυνειδητότητα μπορούν να βοηθήσουν τους χρήστες και τις χρήστριες να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση των συνηθειών τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να μειώσουν την ψυχαναγκαστική συμπεριφορά (Araolaza, Hartmann, D'Souza, & Gilsanz, 2019).

- **Συμπεριφορικές παρεμβάσεις:** Τεχνικές όπως ο καθορισμός συγκεκριμένων ωρών χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων και η χρήση εφαρμογών που παρακολουθούν και περιορίζουν τον χρόνο χρήσης της οθόνης έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές (Hofmann, Reinecke, & Meier, 2017).

Τα εκπαιδευτικά προγράμματα που προωθούν τον ψηφιακό εγγραμματισμό και τις δεξιότητες αυτορρύθμισης είναι επίσης ζωτικής σημασίας. Τα προγράμματα αυτά βοηθούν τις χρήστριες και τους χρήστες να κατανοήσουν τους πιθανούς κινδύνους της υπερβολικής χρήσης και να αναπτύξουν στρατηγικές για ισορροπημένη και υγιή ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Livingstone & Helsper, 2010).

Επιπτώσεις της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία

Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία. Τα υψηλά επίπεδα χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνδέονται με αυξημένο άγχος και κατάθλιψη σε νεαρά ενήλικα άτομα (Vannucci et al., 2017). Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα άτομα που συχνά μπαίνουν σε διαδικασίες κοινωνικής σύγκρισης και/ή βιώνουν διαδικτυακό εκφοβισμό (Vannucci et al., 2017- Woods & Scott, 2016).

Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ιδίως πριν από τον ύπνο, μπορεί να διαταράξει τις συνήθειες του ύπνου, οδηγώντας σε κακή ποιότητα ύπνου και στα επακόλουθα προβλήματα ψυχικής υγείας. Η αρνητική αυτή συνέπεια αποδίδεται στο μπλε φως που εκπέμπουν οι οθόνες και στην ψυχολογική διέγερση που προκαλείται από την ενασχόληση με το περιεχόμενο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Levenson, Shensa, Sidani, Colditz, & Primack, 2016).

Η έκθεση στις εξιδανικευμένες εικόνες των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να οδηγήσει σε δυσαρέσκεια για το σώμα και αρνητική αυτοεκτίμηση. Οι αρνητικές αυτές επιπτώσεις διαμεσολαβούνται μέσα από την ψυχολογική τάση για συμμετοχή σε κοινωνικές συγκρίσεις με κάτι που θεωρείται ανώτερο (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015).

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να επιδεινώσουν τον «φόβο της απουσίας» (Fear of Missing Out - FoMO) ορίζεται η διάχυτη ανησυχία ότι οι υπόλοιποι άνθρωποι βιώνουν ευχάριστες εμπειρίες από τις οποίες το άμεσα ενδιαφερόμενο άτομο απουσιάζει. Ο «φόβος της απουσίας» χαρακτηρίζεται από την επιθυμία να παραμένουμε συνεχώς σε επαγρύπνηση με το τι κάνουν οι άλλοι άνθρωποι. Ο «φόβος της απουσίας» μπορεί να οδηγήσει σε υψηλότερα επίπεδα άγχους και μειωμένη ικανοποίηση από τη ζωή. Τα άτομα με υψηλό «φόβο της απουσίας» είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιούν με προβληματικό τρόπο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κάτι το οποίο με τη σειρά του επηρεάζει αρνητικά την ψυχική τους υγεία (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013).

Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία μέσω διαφόρων μοτίβων συμπεριφοράς.

- **Διάρκεια και συχνότητα χρήσης:** Πολλές μελέτες θεωρούν ότι το κριτήριο της υπερβολικής χρήσης είναι να αφιερώνονται πάνω από 2-3 ώρες την ημέρα στις πλατφόρμες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Μελέτες δείχνουν ότι η πολύ συχνή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται με αυξημένα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και μοναξιάς. Για παράδειγμα, οι Lin et al. σημειώνουν ότι νεαρά ενήλικα άτομα που περνούν περισσότερες από δύο ώρες καθημερινά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν καταθλιπτικά συμπτώματα σε σύγκριση με εκείνους και εκείνες που τα χρησιμοποιούν για λιγότερο από 30 λεπτά την ημέρα (Lin et al., 2016). Η σχέση αυτή εξακολουθεί να υφίσταται σε διάφορες ηλικιακές ομάδες, με τους εφήβους και τις έφηβες, αλλά και τα νέα ενήλικα άτομα να έχουν ιδιαίτερη ευαλωτότητα (Keles, McCrae, & Grealish, 2020).
- **Τύποι χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης:** Διαφορετικοί τύποι χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να έχουν διαφορετικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία: Η παθητική κατανάλωση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπως η περιήγηση στις δημοσιεύσεις χωρίς αλληλεπίδραση, συνδέεται με αρνητικές επιπτώσεις. Η παθητική χρήση προάγει την κοινωνική σύγκριση και τα συναισθήματα φθόνου, οδηγώντας σε μειωμένη ευημερία (Verduyn, Ybarra, Résibois, Jonides, & Kross, 2017). Η ενεργητική εμπλοκή, από την άλλη, όπως ο σχολιασμός και η ανταλλαγή μηνυμάτων, έχει μικτά αποτελέσματα. Ενώ μπορεί να προάγει την κοινωνική σύνδεση, μπορεί επίσης να οδηγήσει σε άγχος και ανησυχία, ιδίως αν οι αλληλεπιδράσεις είναι αρνητικές ή συγκρουσιακές (Frison & Eggermont, 2017). Η προβληματική ή εθιστική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, που χαρακτηρίζεται από καταναγκαστικές συμπεριφορές και παρεμβολές στην καθημερινή ζωή, συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και στρες (Andreassen et al., 2016).
- **Προβληματικές και εθιστικές συμπεριφορές:** Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης θεωρείται υπερβολική όταν γίνεται προβληματική δηλαδή όταν χαρακτηρίζεται από τον καταναγκαστικό έλεγχο του περιεχομένου, των ειδοποιήσεων κ.λ.π., την προτεραιοποίηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έναντι άλλων δραστηριοτήτων και τη δυσκολία στη μείωση της χρήσης παρά τις αρνητικές συνέπειες που βιώνονται. Η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει συχνά ως αποτέλεσμα την παραμέληση προσωπικών, ακαδημαϊκών ή επαγγελματικών υποχρεώσεων. Τα άτομα που κάνουν υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης βιώνουν σημαντικές δυσκολίες στην καθημερινότητά τους, μειωμένη παραγωγικότητα και εντάσεις στις σχέσεις τους (Kuss & Griffiths, 2017). Η αξιολόγηση αυτών των συμπεριφορών γίνεται συχνά με τη χρήση εργαλείων όπως η «κλίμακα εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης Bergen» (BSMAS), η οποία αξιολογεί ποικίλα ζητήματα της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης όπως η προσοχή, οι μεταβολές της διάθεσης, η ανοχή, η στέρηση, η σύγκρουση και η υποτροπή (Andreassen et al., 2017).

Προτάσεις βασισμένες σε στοιχεία για την κατάλληλη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

- **Περιορισμός χρόνου χρήσης:** Ο περιορισμός της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε λιγότερο από 30 λεπτά την ημέρα έχει αποδειχθεί ότι μειώνει σημαντικά τα αισθήματα μοναξιάς και κατάθλιψης (Hunt, Marx, Lipson, & Young, 2018).
- **Προώθηση της ενεργού και θετικής δέσμευσης:** Η ενίσχυση των ενεργητικών, θετικών αλληλεπιδράσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αντί της παθητικής κατανάλωσης, μπορεί να μετριάσει ορισμένες αρνητικές επιπτώσεις. Η θετική ενασχόληση μπορεί να προωθήσει την κοινωνική υποστήριξη και να ενισχύσει την ευημερία των χρηστών και των χρηστριών (Manago, Taylor, & Greenfield, 2012).
- **Ενσυνείδητη χρήση:** Η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας και η επίγνωση των συναισθηματικών αντιδράσεων που προκαλούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να διαχειριστούν αποτελεσματικότερα τη χρήση τους. Οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν την προβληματική χρήση και βελτιώνουν τα αποτελέσματα της ψυχικής υγείας (Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015).
- **Ψηφιακή αποτοξίνωση:** Τα περιοδικά διαλείμματα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, γνωστά ως «ψηφιακή αποτοξίνωση», μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της συνολικής ψυχικής υγείας. Τα προγράμματα αποτοξίνωσης που υπάρχουν μπορούν να παρέχουν στα άτομα τα απαραίτητα εργαλεία ώστε να καταφέρουν να διαχειρίζονται πιο θετικά τις συνήθειές τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Dempsey, O'Brien, Tiamiyu, & Elhai, 2019).

Εγγραμματισμός στα ψηφιακά μέσα

Ο εγγραμματισμός στα ψηφιακά μέσα είναι το σύνολο των δεξιοτήτων που επιτρέπει στα άτομα να έχουν πρόσβαση, να αξιολογούν κριτικά, να δημιουργούν και να ενεργούν με βάση πληροφορίες στους διάφορους τύπους των μέσων. Οι δεξιότητες αυτές περιλαμβάνουν την κατανόηση των μηνυμάτων που μεταδίδονται από τα ψηφιακά μέσα, την ανάλυση της πρόθεσής τους και την αναγνώριση των προκαταλήψεων, επιτρέποντας στις χρήστριες και στους χρήστες να γίνουν πιο ενημερωμένες/ενημερωμένοι και ενεργές/ενεργοί πολίτες στην κοινωνία (Livingstone, 2004). Ο εγγραμματισμός στα ψηφιακά μέσα έχει γίνει όλο και πιο σημαντικός με την άνοδο της ψηφιακής πληροφόρησης, καθώς βοηθά τα άτομα να διακρίνουν αξιόπιστες πηγές, να κατανοούν την επιρροή των μέσων ενημέρωσης και να αποφεύγουν την παραπληροφόρηση. Μελέτες δείχνουν ότι τα άτομα με υψηλότερη παιδεία στα μέσα ενημέρωσης είναι καλύτερα εξοπλισμένα για να συμμετέχουν στον πολιτικό διάλογο και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις (Mihailidis & Thevenin, 2013).

Προώθηση του εγγραμματισμού στα ψηφιακά μέσα

Ο εγγραμματισμός στα ψηφιακά μέσα μπορεί να προωθηθεί μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων, εκστρατειών ευαισθητοποίησης του κοινού και εργαλείων που διδάσκουν κριτική σκέψη. Μελέτες δείχνουν ότι η συμπερίληψη του εγγραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης στα σχολικά προγράμματα βοηθά τη μαθητική κοινότητα να κατανοήσει τον ρόλο των μέσων ενημέρωσης στην κοινωνία και να αναπτύξει ασφαλέστερες διαδικτυακές συνήθειες. Οι υπεύθυνοι/υπέυθυνες χάραξης πολιτικής διαδραματίζουν επίσης ρόλο θέτοντας πρότυπα για την εκπαίδευση στα μέσα ενημέρωσης και υποστηρίζοντας πρωτοβουλίες κατά της παραπληροφόρησης (Livingstone & Helsper, 2007).

Ψηφιακή ευημερία

Η ψηφιακή ευημερία αφορά τη χρήση της τεχνολογίας με τρόπους που υποστηρίζουν θετικά την ψυχική, συναισθηματική και σωματική υγεία. Περιλαμβάνει μια ισορροπημένη χρήση των ψηφιακών εργαλείων, αποφεύγοντας την υπερβολική χρήση και την εξάρτηση, οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική υγεία, όπως είδαμε παραπάνω. Στη σημερινή εποχή, όπου η τεχνολογία είναι πανταχού παρούσα, η ψηφιακή ευημερία στοχεύει στη μείωση προβλημάτων όπως το άγχος, η κοινωνική σύγκριση και η διαταραχή του ύπνου που προέρχονται από την υπερβολική χρήση των ψηφιακών μέσων (Twenge & Campbell, 2018).

Προώθηση της ψηφιακής ευημερίας

Η ψηφιακή ευημερία μπορεί να επιτευχθεί με την προώθηση ισορροπημένης χρήσης, μέσα από τον περιορισμό του χρόνου χρήσης της οθόνης, τη χρήση εφαρμογών που παρακολουθούν την ψηφιακή χρήση και την προτεραιοποίηση των δραστηριοτήτων εκτός διαδικτύου. Τα προγράμματα που διδάσκουν ισορροπημένες ψηφιακές συνήθειες, ιδίως για τις έφηβες και τους εφήβους, μπορούν να μειώσουν τις αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία (Orben & Przybylski, 2019). Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν επίσης ζωτικό ρόλο στο να δίνουν παραδείγματα ορθής χρήσης της τεχνολογίας και να βοηθούν τους νέους και τις νέες να αναπτύξουν αυτοέλεγχο στους ψηφιακούς χώρους (Odgers & Jensen, 2020).

Ηλεκτρονικός εκφοβισμός και σεξουαλική παρενόχληση στο διαδίκτυο

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι η χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας για τον εκφοβισμό, τον εξευτελισμό ή τη βλάβη κάποιου, που συχνά συμβαίνει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή σε πλατφόρμες ανταλλαγής μηνυμάτων (Kowalski et al., 2014). Η διαδικτυακή σεξουαλική παρενόχληση, ως μια μορφή διαδικτυακού εκφοβισμού, περιλαμβάνει ανεπιθύμητα σεξουαλικά σχόλια ή ερωτικές προτάσεις που αποστέλλονται στον ψηφιακό χώρο. Αυτές οι συμπεριφορές διαφέρουν από τον εκφοβισμό στον αναλογικό χώρο επειδή η ψηφιακή παρενόχληση είναι πιθανώς ανώνυμη και επιπλέον φτάνει γρήγορα σε ένα ευρύ κοινό (Smith et al., 2008).

Επιπτώσεις στα θύματα

Τα θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού και σεξουαλικής παρενόχλησης στο διαδίκτυο συχνά βιώνουν άγχος, κατάθλιψη και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Σε σοβαρές περιπτώσεις, τα θύματα μπορεί να αναπτύξουν σκέψεις απόπειρας αυτοκτονίας. Η διαδικτυακή φύση της παρενόχλησης μπορεί να προκαλέσει τραύματα που διαρκούν περισσότερο, καθώς τα μηνύματα ή οι εικόνες παραμένουν στο διαδίκτυο επ' αόριστον, επηρεάζοντας την ψυχική υγεία των θυμάτων με την πάροδο του χρόνου (Patchin & Hinduja, 2010).

Πρόληψη και παρέμβαση

Η πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής παρενόχλησης απαιτεί εκπαιδευτικά προγράμματα, ψηφιακά εργαλεία για την αναφορά της κακοποίησης και την προώθηση θετικών διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων. Συγκεκριμένα, στα σχολεία μπορούν να χρησιμοποιηθούν προγράμματα ευαισθητοποίησης που να διδάσκουν την ενσυναίσθηση και την υπεύθυνη διαδικτυακή συμπεριφορά. Επιπλέον, οι σαφείς επιλογές αναφοράς τυχόν περιστατικών παρενόχλησης ή εκφοβισμού, μαζί με την υποστήριξη από τις/τους εκπαιδευτικούς, με τις υποστηρικτικές πολιτικές των εταιρειών τεχνολογίας και φυσικά με την υποστήριξη των υπεύθυνων χάραξης πολιτικής, όλα τα παραπάνω μπορούν να συμβάλλουν στη δημιουργία ασφαλέστερων διαδικτυακών περιβαλλόντων και στη μείωση των κινδύνων ψηφιακής παρενόχλησης (Cross, Lester, & Barnes, 2015- Williford et al., 2013).

Εργαστήριο: Ψηφιακός Εαυτός

Μαθησιακοί στόχοι

Στόχοι

- Κατανόηση του αντίκτυπου που έχει ο ψηφιακός εαυτός στη ζωή του ατόμου και πώς επηρεάζει την ευημερία και την ασφάλεια του.
- Αναστοχαμός σχετικά με τον τρόπο παρουσίασης των φύλων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Μετά το εργαστήριο οι συμμετέχουσες και οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να

- Αναλογιστούν πάνω στις ερωτήσεις: Τι θέλω να δείξω στον υπόλοιπο κόσμο και γιατί;
- Διερευνήσουν τι συνιστά σεξουαλικά παραβατική συμπεριφορά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ποιες ενέργειες μπορούν να συμβάλουν στην αποτροπή της.
- Να σκεφτούν πώς να προστατεύονται στον ψηφιακό κόσμο και να εφαρμόσουν πρακτικά μέτρα για την ασφάλεια στο διαδίκτυο.

Επισκόπηση της ενότητας		
Ενότητα Ψηφιακός εαυτός	Σύντομη περιγραφή	Χρόνος
Εισαγωγή	Επισκόπηση της ενότητας	5 λεπτά
Σπάζοντας τον πάγο	Γρήγορος προβληματισμός: Ποια ήταν η τελευταία μου ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;	5 λεπτά
Άσκηση βασισμένη σε Φωτογραφία: Ποιος/ποια είμαι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;	Παρουσίαση ατομικών απόψεων για τον ψηφιακό εαυτό του κάθε ατόμου με τη χρήση διαφορετικών εικόνων	25 λεπτά
Διάλειμμα		10 λεπτά
Εργαστήριο Προστασίας του ψηφιακού σας εαυτού	Χαρτογραφήστε τρόπους προβολής του εαυτού σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με τη χρήση υποθέσεων εργασίας	40 λεπτά
Δραστηριότητα κλεισίματος	Αναφέρετε ένα πράγμα που μάθατε	5 λεπτά

Υλικά που απαιτούνται για αυτή την ενότητα:

- Ένα ευρύχωρο δωμάτιο που επιτρέπει στην ομάδα να συμμετέχει άνετα.
- Οθόνη για την προβολή του εισαγωγικού βίντεο.
- Φωτογραφίες για την Άσκηση βασισμένη σε Φωτογραφία (εκτυπωμένες). Αναζητήστε τις φωτογραφίες στο κεφάλαιο Πρόσθετο υλικό.
- Στυλό, μαρκαδόρους, κόλλες χαρτί (A3/A2)/και post-it για να σημειώνεται τις σκέψεις που μοιράζονται.

Κανόνες ομάδας

1. Αυτός είναι ένας ασφαλής χώρος. Δεν υπάρχει χώρος για ομοφοβία, τρανσφοβία, ρατσισμό ή άλλες μορφές διακρίσεων.
2. Είμαστε εδώ για να μάθουμε μαζί. Δεν υπάρχουν ανόητες ερωτήσεις, ρωτήστε μας!
3. Μιλήστε από τη δική σας οπτική γωνία. Αποφύγετε τις γενικεύσεις.
4. Ο αμοιβαίος σεβασμός είναι σημαντικός. Μπορούμε να έχουμε διαφορετικές απόψεις, αλλά θα συζητάμε γι' αυτές με σεβασμό και φροντίδα ο ένας για την άλλη.

Περιγραφή Δραστηριοτήτων

Στην ενότητα που ακολουθεί παρέχονται λεπτομερείς περιγραφές των δραστηριοτήτων: Εισαγωγή, Σπάζοντας τον πάγο, Άσκηση βασισμένη σε Φωτογραφία, Διάλειμμα, Εργαστήριο Προστασίας του ψηφιακού σας εαυτού και Δραστηριότητα κλεισίματος. Κάθε δραστηριότητα διαδραματίζει έναν ξεχωριστό ρόλο στη δομή του εργαστηρίου, είτε πρόκειται για την οικοδόμηση σχέσεων, την ενεργοποίηση του αναστοχασμού, την εισαγωγή βασικών εννοιών, είτε για την υποστήριξη της συμμετοχικότητας εντός της ομάδας και της ολοκλήρωσης της συνάντησης. Περιλαμβάνονται σαφείς οδηγίες, καθορισμένοι στόχοι και πρακτικές συμβουλές για να βοηθήσουν τις συντονίστριες και τους συντονιστές να εφαρμόσουν τις δραστηριότητες αποτελεσματικά και να τις προσαρμόσουν στις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και ανάλογα με τη δυναμική των ομάδων.

Εισαγωγή (5 λεπτά)

Ξεκινήστε το Εργαστήριο καλωσορίζοντας την ομάδα και παρουσιάζοντας εσάς.

Μετά από αυτό, προβάλλετε στα άτομα που συμμετέχουν το **βίντεο PreWorks**. Ζητήστε τους να σκεφτούν τι βλέπουν στο βίντεο αντλώντας από την οπτική γωνία του σημερινού εργαστηρίου.

Αφού προβληθεί το βίντεο, **ορίστε τους κανόνες για το σημερινό εργαστήριο** (βλ. παραπάνω). Πρόκειται για κατευθυντήριες γραμμές που θα διασφαλίσουν ότι το εργαστήριο θα είναι ένας ασφαλής χώρος για όλες και όλους.

Αφού παρουσιάσετε τους κανόνες, ρωτήστε: «Μπορούμε όλοι και όλες να συμφωνήσουμε με αυτούς τους κανόνες; Υπάρχει κάτι που θα ήθελε κάποιος ή κάποια να προσθέσει;» Μετά την έγκριση των κανόνων από όλα τα άτομα, το εργαστήριο μπορεί να ξεκινήσει.

Σπάζοντας τον πάγο (5 λεπτά)

Ως προθέρμανση οι συμμετέχοντες ξεκινούν με την άσκηση «Σπάζοντας τον πάγο». Ζητήστε από τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες να θυμηθούν το τελευταίο πράγμα που μοιράστηκαν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (μια φωτογραφία, μια ανάρτηση, ένα σύντομο βίντεο ή ένα tweet) και να σκεφτούν σε μια πρόταση γιατί επέλεξαν να το μοιραστούν. Χρησιμοποιήστε μια μπάλα την οποία θα πετάτε από το ένα άτομο στο άλλο το οποίο δεν έχει ήδη απαντήσει -δίνοντας στους ανθρώπους την ελευθερία να μην απαντήσουν, αν δεν το επιθυμούν. Χρησιμοποιήστε το πολύ 5 λεπτά για αυτή την εργασία.

Αφού όσοι και όσες το επιθυμούν δώσουν την απάντηση στην ερώτηση αυτής της άσκησης, προχωρήστε στην **Άσκηση βασισμένη σε φωτογραφία, «Ποια/Ποιος είμαι εγώ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;» (25 λεπτά)**

Άσκηση βασισμένη σε φωτογραφία, «Ποια/Ποιος είμαι εγώ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;» (25 λεπτά)

Σκοπός της Άσκησης βασισμένης σε φωτογραφία είναι η προβολή φωτογραφιών διαφορετικών φύλων, διαφόρων σχέσεων και στερεοτύπων και ο προβληματισμός σχετικά με το τι θέλει να μεταδώσει το πρόσωπο της κάθε φωτογραφίας στο κοινό, καθώς και το τι είδους σκέψεις και συναισθήματα εγείρει η εκάστοτε εικόνα στα άτομα. Ιδιαίτερη σημασία έχει επίσης να είστε συμπεριληπτικές και συμπεριληπτικοί κατά τη διάρκεια της άσκησης (ως προς το φύλο, την εθνικότητα, τις αναπηρίες κ.λπ.).

Χωρίστε τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες σε ζευγάρια ή ομάδες των 3 ατόμων, ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων. Σημειώστε ότι οι μικρότερες ομάδες χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να εξετάσουν τα αποτελέσματα των υπολοίπων ομάδων στο τέλος του εργαστηρίου.

Δώστε σε κάθε ομάδα περίπου 3-5 εικόνες ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας. Μπορείτε να αναζητήσετε τις εικόνες στο κεφάλαιο «Πρόσθετο υλικό». Βεβαιωθείτε ότι μαζεύετε πάλι πίσω το υλικό που χρησιμοποιήσατε ώστε να το χρησιμοποιήσετε ξανά (σε άλλα εργαστήρια). Δώστε στα ζευγάρια ή στις ομάδες εργασίας ένα χαρτί A3/A2 και στυλό/μαρκαδόρους για να συγκεντρώσουν τις σκέψεις τους σε στυλ σημειώσεων ή σε φράσεις/λέξεις-κλειδιά.

Τα ζευγάρια ή οι ομάδες έχουν 15 λεπτά για να συζητήσουν τις ερωτήσεις που θα θέσετε με βάση τις εικόνες. Αφού συζητήσουν σχετικά, επιλέγουν μία εικόνα, την οποία θέλουν να παρουσιάσουν στην ομάδα. Στη συνέχεια, συνοψίζουν τις απόψεις τους σχετικά με αυτή τη μία εικόνα χρησιμοποιώντας λέξεις-κλειδιά σε ένα χαρτί A3/A2.

Ζητήστε από τις ομάδες να επικεντρωθούν στην ερώτηση **«Τι νομίζετε ότι θέλει να επικοινωνήσει το άτομο που το δημοσίευσε αυτό»**. Επικεντρωθείτε στο μέρος της κοινής συζήτησης, ώστε καμία και κανείς να μην αισθάνεται υποχρεωμένη/ υποχρεωμένος να μοιραστεί τα προσωπικά του/της συναισθήματα. Κρατήστε υπόψιν ότι οι ερωτήσεις πρέπει να προσφέρουν στην ομάδα τροφή για σκέψη.

Ηλικιακές ομάδες 13-15:

- Τι βλέπετε στην εικόνα;
- Πώς σας κάνει να αισθάνεστε η εικόνα;
- Τι νομίζετε ότι θέλει να επικοινωνήσει το πρόσωπο της φωτογραφίας;

Ηλικιακές ομάδες 16-23 και 23-30:

- Τι βλέπετε στην εικόνα;
- Τι είδους συναισθήματα σας προκαλεί η εικόνα;
- Τι νομίζετε ότι θέλει να μοιραστεί/επικοινωνήσει το άτομο στην εικόνα;

Μετά από 15 λεπτά, τα ζευγάρια ή οι ομάδες παρουσιάζουν τις σκέψεις και τις ιδέες τους στα υπόλοιπα άτομα σχετικά με τη συγκεκριμένη εικόνα που επέλεξαν. Οι ιδέες συνοψίζονται σε λέξεις-κλειδιά σε ένα χαρτί A3/A2. Ως συντονιστής ή συντονίστρια εφαρμόστε το θεωρητικό πλαίσιο που σχετίζεται με το θέμα της συζήτησης. (10 λεπτά).

Μετά από αυτή τη δραστηριότητα κάντε **ένα διάλειμμα**.

Διάλειμμα (10 λεπτά)

Το διάλειμμα προσφέρει στα άτομα που συμμετέχουν την ευκαιρία να ξεκουραστούν, να ανακτήσουν δυνάμεις και να επεξεργαστούν ό,τι έχουν βιώσει μέχρι στιγμής. Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί μια χαλαρή και χωρίς αποκλεισμούς ατμόσφαιρα που να προωθεί την ανεπίσημη συζήτηση, αλλά παραμένετε προσεκτικές και προσεκτικοί στη δυναμική της ομάδας. Ορισμένα άτομα της ομάδας ενδέχεται να θέλουν να απομακρυνθούν ήσυχα, ενώ άλλα μπορεί να επιδιώκουν τη σύνδεση με άλλα άτομα. Οι συντονιστές και οι συντονίστριες θα πρέπει να παραμένουν διαθέσιμοι και διαθέσιμες κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, καθώς τα ευαίσθητα θέματα που θίγονται κατά τις ασκήσεις μπορεί να προκαλέσουν ατομικές ερωτήσεις ή συναισθηματικές αντιδράσεις.

Μετά το διάλειμμα, εμβαθύνετε στο κύριο θέμα, την πρόληψη σεξουαλικά παραβατικών συμπεριφορών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μέσα από το εργαστήριο Προστατεύοντας τον ψηφιακό σας εαυτό (40 λεπτά).

Προστατεύοντας τον ψηφιακό εαυτό σας (40 λεπτά)

Πριν ξεκινήσετε αυτή τη δραστηριότητα, είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες έχουν κατανοήσει τι σημαίνουν αυτές οι βασικές έννοιες. Ορίστε τη σεξουαλικά παραβατική συμπεριφορά και τον διαδικτυακό εκφοβισμό χρησιμοποιώντας αυτούς τους ορισμούς:

Η σεξουαλικά παραβατική συμπεριφορά είναι ένα παγκόσμιο πρόβλημα που επηρεάζει όλα τα φύλα, αλλά ιδιαίτερα τα κορίτσια, τις γυναίκες και τους νέους των σεξουαλικών μειονοτήτων. Η σεξουαλικά παραβατική συμπεριφορά περιλαμβάνει οποιαδήποτε συμπεριφορά που ξεπερνά τα όρια της καταλληλότητας και της αποδοχής και είναι δυνητικά επιβλαβής για άλλα άτομα, δηλαδή συμπεριφορές όπως η λήψη φωτογραφιών, η υποβολή ακατάλληλων σχολίων, το άγγιγμα και το φιλί χωρίς συγκατάθεση, η παρενόχληση, η επίθεση και ο βιασμός.»

«Ο διαδικτυακός εκφοβισμός αφορά στη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας για τον εκφοβισμό, τον εξευτελισμό ή την πρόκληση βλάβης σε κάποιο άτομο, ο οποίος συχνά λαμβάνει τόπο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή στις πλατφόρμες ανταλλαγής μηνυμάτων (Kowalski, Giumetti, Schroeder, & Lattanner 2014).»

«Η διαδικτυακή σεξουαλική παρενόχληση, ως μια μορφή διαδικτυακού εκφοβισμού, περιλαμβάνει ανεπιθύμητα σεξουαλικά σχόλια ή ή ερωτικές προτάσεις που αποστέλλονται μέσω διαδικτύου. Αυτές οι συμπεριφορές διαφέρουν από τον εκφοβισμό εκτός διαδικτύου καθώς στην περίπτωση της ψηφιακής παρενόχλησης, αυτή μπορεί να είναι ανώνυμη και να φτάσει γρήγορα σε ένα ευρύ κοινό (Smith et al. 2008).»

Η δραστηριότητα αυτή επικεντρώνεται στο ερώτημα **«Πώς να προστατευτεί κανείς ή καμία στον ψηφιακό κόσμο και πώς να ξέρει πώς να ενεργήσει, αν υποστεί διαδικτυακό εκφοβισμό ή σεξουαλική παρενόχληση»**. Οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες χωρίζονται σε ζευγάρια ή ομάδες των 3 ατόμων ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων. Σημειώστε ότι οι μικρότερες ομάδες απαιτούν περισσότερο χρόνο για να επεξεργαστούν τα αποτελέσματα των υπόλοιπων ομάδων στο τέλος του εργαστηρίου.

Δώστε σε κάθε ζευγάρι ή ομάδα υλικό με τα προφίλ του Instagram. Μπορείτε να βρείτε τις περιπτώσεις Instagram στο κεφάλαιο «Πρόσθετο υλικό».

Φροντίστε να μαζέψετε το υλικό μετά το τέλος της δραστηριότητας για να το χρησιμοποιήσετε ξανά (σε άλλα εργαστήρια). Δώστε στα ζευγάρια ή τις ομάδες ένα χαρτί A3/A2 ή post-it και στυλό/μαρκαδόρους για να σημειώσουν τις σκέψεις τους.. Μόλις ολοκληρωθεί η εν λόγω δραστηριότητα, καθοδηγήστε την ομάδα στη φάση λήξης του εργαστηρίου. Τα ζευγάρια ή οι ομάδες καλούνται να παρουσιάσουν τις ιδέες τους στην ευρύτερη ομάδα, εστιάζοντας στην ερώτηση: **Τι μπορείτε να κάνετε αν αντιμετωπίσετε σεξουαλικά παραβατική συμπεριφορά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή αν παρατηρήσετε κάποιο άλλο άτομο να τη βιώνει;** Ως συντονίστρια/ συντονιστής, ενσωματώστε τη σχετική θεωρία στη συζήτηση για να εμβαθύνετε στην κατανόηση του θέματος. (20 λεπτά)

Ομάδες ηλικίας 13-15 ετών:

Ζητήστε από τα ζευγάρια ή τις ομάδες να εξετάσουν τα σχόλια στις περιπτώσεις του Instagram και να συζητήσουν τις ακόλουθες ερωτήσεις: Ποιο θεωρείτε ότι θα ήταν ένα ενδυναμωτικό σχόλιο;

- Τι είδους σχόλια αποτελούν σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές;
- Τι θα κάνατε αν λαμβάνατε ένα σεξουαλικά παραβατικό σχόλιο στο δικό σας προφίλ;

Με βάση όσα συζητούν στα ζευγάρια ή στις ομάδες τους, τα άτομα που συμμετέχουν γράφουν με δικά τους λόγια τον ορισμό τους για τις σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές και τις σκέψεις τους σχετικά με το τι θα πρέπει να κάνουν αν συναντήσουν τις σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. (20 λεπτά)

Μετά την άσκηση αυτή σε ζευγάρια/ομάδες ξεκινήστε το κλείσιμο του εργαστηρίου. Κάθε ζευγάρι ή ομάδα παρουσιάζει σύντομα όσα έμαθε στα υπόλοιπα άτομα. Συντονίστε τη συζήτηση μαζί τους εστιάζοντας στο **«Τι να κάνω αν συναντήσω σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές»**.

Ως συντονιστές/συντονίστριες, δώστε πληροφορίες και έγκυρες οδηγίες (με βάση τις πρακτικές της περιοχής/πόλης σας) σχετικά με το πού θα μπορούσατε να απευθυνθείτε για βοήθεια και πού να καταγγείλετε την παρενόχληση. (20 λεπτά)

Ηλικιακές ομάδες 15-23/23-30:

Ζητήστε από τις συμμετέχουσες και τους συμμετέχοντες να εξετάσουν τις περιπτώσεις που σχετίζονται με τα προφίλ του Instagram. Ζητήστε τους να συζητήσουν τι είδους σχόλια θεωρούνται σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές σε αυτές τις περιπτώσεις καθώς και πώς θα αντιδρούσαν και πώς θα χειρίζονταν τις διάφορες περιπτώσεις σεξουαλικά παραβατικών συμπεριφορών.

- Πώς θα αντιδρούσατε και πώς θα φερόσασταν αν κάποια σεξουαλικά παραβατική συμπεριφορά σας στοχοποιούσε προσωπικά. («Τι θα κάνατε;», «Ποιες επιλογές νομίζετε ότι έχετε;»). Μοιραστείτε τις σκέψεις σας με το ζευγάρι ή την ομάδα σας.

- Ως ζευγάρι ή ομάδα, γράψτε το συμπέρασμά σας σχετικά με το τι πρέπει να κάνετε αν αντιμετωπίσετε σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή εάν παρατηρήσετε ότι κάποιο άλλο άτομο τις βιώνει.

Δραστηριότητα κλεισίματος (5 λεπτά)

Ζητήστε από κάθε συμμετέχουσα και κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί ένα βασικό συμπέρασμα από το εργαστήριο, κάτι που βρήκε ιδιαίτερος σημαντικό και ουσιαστικό. Μπορείτε να υποκινήσετε τη συζήτηση με την ερώτηση: «Πώς θα το εφαρμόζατε αυτό στη δική σας ζωή;»

Αντιμετώπιση προβλημάτων για εκπαιδευτριες/εκπαιδευτές Πρόσθετο υλικό

Ανατρέξτε στην ηλεκτρονική βιβλιοθήκη του PreWorks για επιπλέον υλικό, παρουσιάσεις και φωτογραφίες που έχουν σχεδιαστεί για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Εκεί θα βρείτε επιπλέον φύλλα εργασίας, εικόνες και υποστηρικτικό υλικό.

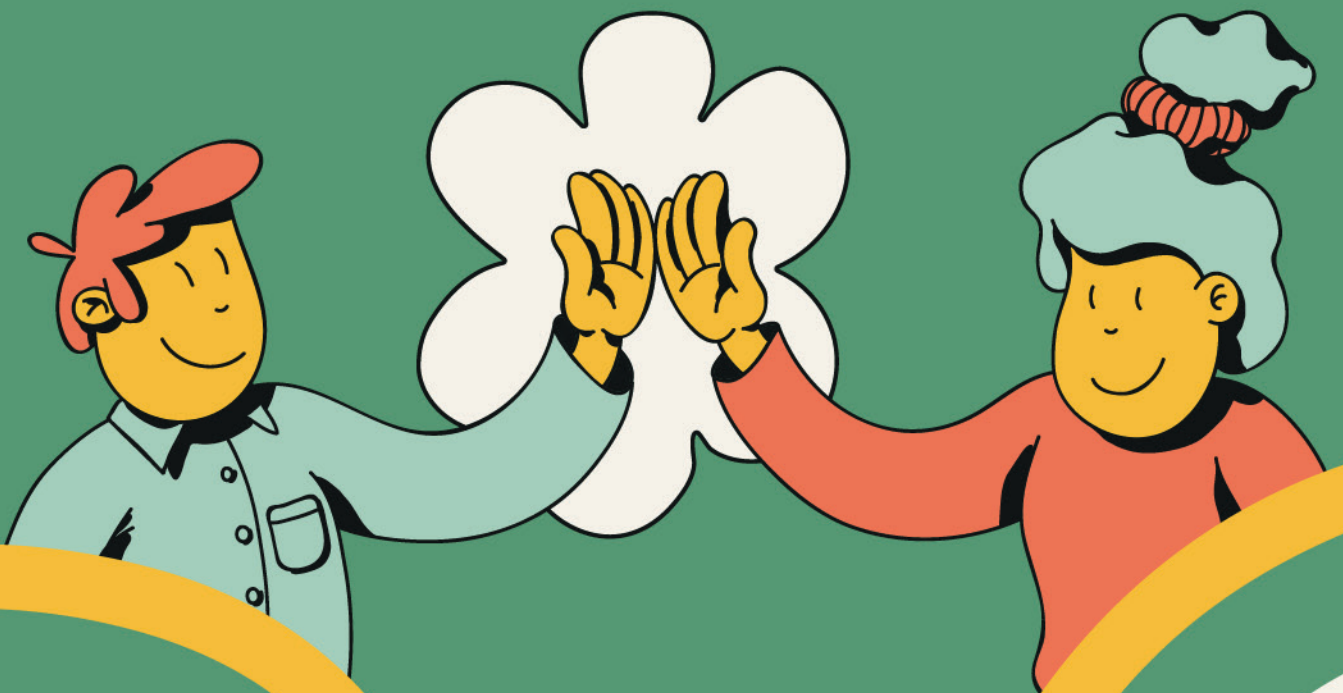
Πρόκληση	Απάντηση διευκολυντή
Ένα συμμετέχον άτομο έχει απαξιωτική στάση απέναντι στη σεξουαλικά παραβατική συμπεριφορά, π.χ. γελάει με ένα σχόλιο που σχετίζεται με σεξουαλικά παραβατική συμπεριφορά.	Παρεμβαίνετε με σαφήνεια και αποφασιστικότητα. Υπενθυμίστε σε αυτό το άτομο τους κανόνες της ομάδας και τη σοβαρότητα του θέματος.
Η δυναμική της ομάδας δεν λειτουργεί καλά.	Αν χρειαστεί, διακόψτε τη δραστηριότητα. Υπενθυμίστε στην ομάδα τους κανόνες και τη σημασία του αμοιβαίου σεβασμού στη συνεργασία σας. Δημιουργήστε τις κατάλληλες συνθήκες για να επαναφέρετε τον τόνο στη συζήτηση.
Αντιμετωπίζετε περιστατικό εκφοβισμού εντός της ομάδας.	Παρεμβαίνετε αμέσως και αποφασιστικά. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες τους κανόνες της ομάδας. Εάν η συμπεριφορά συνεχίζεται, δηλώστε ξεκάθαρα ότι ο εκφοβισμός δεν είναι αποδεκτός. Ζητήστε από το/τα άτομο/α να φύγει/ουν, εάν είναι απαραίτητο.
Ένα άτομο μονοπολεί τη συζήτηση σε μια ομαδική συζήτηση.	Μπείτε στην ομάδα και καθοδηγήστε διακριτικά τη συζήτηση. Κατευθύνετε τις ερωτήσεις στους πιο ήσυχους συμμετέχοντες. Υπενθυμίστε ευγενικά στο άτομο με την κυριαρχική συμπεριφορά ότι όλες οι φωνές είναι σημαντικές και πρέπει να ακούγονται.

**Ηλεκτρονική βιβλιοθήκη
Εργαστήριο 2**

- > Τράπεζα Φωτογραφιών – Νεαρά έφηβα άτομα
- > Τράπεζα Φωτογραφιών – Έφηβα και νεαρά άτομα
- > Photo Bank – Adults
- > Τράπεζα Φωτογραφιών – Ενήλικες
- > Περιπτώσεις > Περιπτώσεις για Έφηβα άτομα
- > Περιπτώσεις > Περιπτώσεις για Έφηβα και νεαρά άτομα
- > Παρουσίαση Εργαστήριο 2

Ενότητα 3

Ασφαλείς σχέσεις και στρατηγικές ασφάλειας



Ενότητα 3: Ασφαλείς σχέσεις και στρατηγικές ασφάλειας

Θεωρητικό πλαίσιο

Κατάλληλες ή ακατάλληλες σεξουαλικά υποκινούμενες συμπεριφορές, αναγνωρίζοντας τα σημάδια της κακοποίησης, παραδείγματα σεξουαλικά παραβατικών συμπεριφορών, διερεύνηση των συστημάτων υποστήριξης, χαρακτηριστικά των ασφαλών σχέσεων, αυτοενδυνάμωση, σεξουαλική θετικότητα και ευεξία.

Οι ασφαλείς σχέσεις χαρακτηρίζονται από αμοιβαίο σεβασμό, εμπιστοσύνη και ανοιχτή επικοινωνία, όπου όλα τα μέρη αισθάνονται ασφάλεια και υποστήριξη. Οι σχέσεις αυτές διασφαλίζουν τη σωματική, συναισθηματική και ψυχολογική ευημερία των εμπλεκόμενων ατόμων, με σαφή όρια και συναινετική κατανόηση των ρόλων και των ευθυνών. Από την άλλη πλευρά, οι μη ασφαλείς σχέσεις περιλαμβάνουν χαρακτηριστικά ελέγχου, χειραγώγησης, κακοποίησης (σωματικής, συναισθηματικής ή σεξουαλικής) και συχνά μια ανισορροπία δύναμης που θέτει σε κίνδυνο την ευημερία ενός ή περισσότερων ατόμων. Οι υγιείς σχέσεις συμβάλλουν στη θετική ψυχική υγεία, ενώ οι μη ασφαλείς σχέσεις αυξάνουν τον κίνδυνο ψυχολογικής δυσφορίας, βίας και δυσμενών επιπτώσεων (Banyard, Plante, & Moynihan, 2004).

Ιστορικά, η εννοιολόγηση των ασφαλών σχέσεων έχει εξελιχθεί. Στις αρχές του 20ού αιώνα, οι σχέσεις υπαγορεύονταν σε μεγάλο βαθμό από τους κοινωνικούς και έμφυλους κανόνες, ενώ μικρή σημασία δινόταν στη συναισθηματική ασφάλεια ή τον αμοιβαίο σεβασμό, ιδίως για τις γυναίκες και τις περιθωριοποιημένες ομάδες. Η άνοδος των κινημάτων για τα ανθρώπινα δικαιώματα στο δεύτερο μισό του αιώνα, συμπεριλαμβανομένου του φεμινισμού και της υπεράσπισης των ΛΟΑΤΚΙ+, μετατόπισε σταδιακά την κατανόηση των σχέσεων, δίνοντας έμφαση στη συναίνεση, την ισότητα και τη σημασία της συναισθηματικής και ψυχολογικής ευημερίας. Οι έρευνες από τη δεκαετία του 1990 και έπειτα ενίσχυσαν την ανάγκη για ασφάλεια και ισότητα στις σχέσεις, ιδίως στο πλαίσιο της πρόληψης της βίας μεταξύ συντρόφων και της προώθησης της έμφυλης ισότητας (Connell, 2012).

Γονεϊκότητα, οικογένεια και πρόληψη κατά την πρώιμη παιδική ηλικία

Οι πρώιμες εμπειρίες και οι πρακτικές των γονέων παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της ασφάλειας στις διαπροσωπικές σχέσεις αργότερα στη ζωή. Οι έρευνες υπογραμμίζουν ότι το περιβάλλον της πρώιμης παιδικής ηλικίας επηρεάζει σημαντικά την κατανόηση και τις προσδοκίες του ατόμου για τις σχέσεις. Σύμφωνα με μια ανασκόπηση των Mikulincer & Shaver (2012), οι τρόποι προσκόλλησης που διαμορφώνονται στην πρώιμη παιδική ηλικία –ασφαλής προσκόλληση, αγχώδης, αποφευκτική ή αυτοδιοργανωμένη– έχουν βαθιές επιπτώσεις στη μετέπειτα δυναμική και ασφάλεια των σχέσεων.

Τα παιδιά που εκτίθενται σε υγιή, ασφαλή και υποστηρικτική γονική φροντίδα τείνουν να αναπτύσσουν ασφαλή πρότυπα προσκόλλησης, τα οποία χαρακτηρίζονται από εμπιστοσύνη, επικοινωνιακή δεξιότητα και υγιή όρια στις σχέσεις. Αντίθετα, τα παιδιά που βιώνουν ασυνεπή ανατροφή, παραμεληση ή κακοποίηση είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν ανασφαλή πρότυπα προσκόλλησης, προδιαθέτοντάς τα για δυσκολίες στις σχέσεις, συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης ευπάθειας σε καταχρηστικές ή μη ασφαλείς σχέσεις στην ενήλικη ζωή (Bowlby 1969- Cassidy & Shaver 1999).

Οι παρεμβάσεις βασισμένες στην οικογένεια μπορούν να προωθήσουν με αποτελεσματικό τρόπο υγιή μοντέλα σχέσεων και να αποτρέψουν μελλοντικές κακοποιητικές ή δυσλειτουργικές συμπεριφορές στις σχέσεις. Για παράδειγμα, προγράμματα όπως το «Triple P» (Πρόγραμμα Θετικής Γονεϊκότητας¹) και η σειρά «Incredible Years» έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητά τους στην προώθηση θετικών γονεϊκών πρακτικών, στη μείωση της αυστηρής πειθαρχίας και στην αύξηση των υποστηρικτικών αλληλεπιδράσεων γονέα-παιδιού (Sanders, Kirby, Tellegen, & Day 2014). Επιπλέον, οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην προσκόλληση και πρακτικές όπως ο «Κύκλος της Ασφάλειας» στοχεύουν στην ενίσχυση της ασφαλούς προσκόλλησης μεταξύ φροντιστών και παιδιών, επηρεάζοντας θετικά τη συναισθηματική ρύθμιση και τις σχεσιακές ικανότητες των παιδιών (Dozier, Bernard, Roben, Steele, & Steele 2017).

Η ενσωμάτωση της κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης, η προώθηση της ανθεκτικότητας και η διδασκαλία δεξιοτήτων για τη διαμόρφωση θετικών σχέσεων, έχει σημαντικό αντίκτυπο στη μακροπρόθεσμη υγεία και ασφάλεια των σχέσεων (Yoshikawa et al. 2013).

Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία των προληπτικών προσεγγίσεων από νωρίς στη ζωή, δίνοντας τη δυνατότητα στους φροντιστές και τις φροντίστριες και στα υπόλοιπα ενήλικα άτομα που βρίσκονται κοντά στο παιδί να δημιουργήσουν περιβάλλοντα φροντίδας που ενισχύουν την ικανότητα των παιδιών να οικοδομούν και να διατηρούν ασφαλείς, υγιείς σχέσεις καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους

Κίνδυνος σεξουαλικά παραβατικών συμπεριφορών στις σχέσεις

Οι σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές στις σχέσεις επηρεάζονται από ένα συνδυασμό ατομικών, σχεσιακών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Οι ατομικοί παράγοντες περιλαμβάνουν ιστορικό τραύματος, κατάχρησης ουσιών και έκθεσης στη βία, όλα από τα οποία αυξάνουν τον κίνδυνο πιθανής διάπραξης σεξουαλικά παραβατικών συμπεριφορών ή στοχοποίησης από αυτές (R. K. Jewkes, Dunkle, Nduna, & Shai, 2010). Παράγοντες σχέσεων, όπως η άνιση δυναμική της εξουσίας, η έλλειψη επικοινωνίας και οι συχνές και έντονες συγκρούσεις, μπορούν επίσης να συμβάλουν στον κίνδυνο σεξουαλικά παραβατικών συμπεριφορών (Capaldi, Knoble, Shortt, & Kim, 2012). Περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως οι κοινωνικοί κανόνες που επιδοκιμάζουν τη βία, η περιορισμένη πρόσβαση στην εκπαίδευση και η φτώχεια επιδεινώνουν τους κινδύνους, ιδίως σε περιθωριοποιημένες κοινότητες.

Πληθυσμός/Ομάδες που κινδυνεύουν από σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές

Ορισμένοι πληθυσμοί κινδυνεύουν δυσανάλογα να βιώσουν σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές στις σχέσεις τους. Έφηβες και έφηβοι και νεαρά άτομα, ιδίως όσες και όσοι δεν έχουν πρόσβαση σε δομημένα προγράμματα σεξουαλικής εκπαίδευσης, είναι ευάλωτες/ευάλωτοι λόγω των περιορισμένων γνώσεων για τη συναίνεση και τη δυναμική των υγιών σχέσεων (DeGue et al., 2014). Τα ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα αντιμετωπίζουν πρόσθετους κινδύνους λόγω του κοινωνικού στίγματος, των διακρίσεων και των υψηλότερων ποσοστών εκφοβισμού και προκλήσεων της ψυχικής υγείας. Επιπλέον, τα άτομα που ανήκουν σε χαμηλότερα κοινωνικοοικονομικά στρώματα ή εκείνα με ιστορικό παιδικής κακοποίησης είναι πιο πιθανό να εμπλακούν ή να πέσουν θύματα σεξουαλικά παραβατικών συμπεριφορών (Russell & Fish, 2016).

Οι συνέπειες των σεξουαλικά παραβατικών συμπεριφορών στις σχέσεις

Οι συνέπειες των σεξουαλικά παραβατικών συμπεριφορών στις σχέσεις μπορεί να είναι σοβαρές και μακροχρόνιες. Τα θύματα αυτών των συμπεριφορών είναι πιθανό να βιώσουν συναισθηματικά και ψυχολογικά τραύματα, όπως κατάθλιψη, άγχος και διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD), τα οποία μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητά τους να διαμορφώσουν υγιείς μελλοντικές σχέσεις (Dutton & Painter, 1993). Οι σωματικές συνέπειες μπορεί να περιλαμβάνουν τραυματισμούς και σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ), ενώ οι σχεσιακές συνέπειες μπορεί να περιλαμβάνουν απομόνωση, απώλεια εμπιστοσύνης και διαιώνιση των κύκλων κακοποίησης (Campbell, Dworkin, & Cabral, 2009). Μακροπρόθεσμα, οι επιζήσασες και οι επιζώντες των σεξουαλικά παραβατικών συμπεριφορών συχνά αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην αποκατάσταση της αίσθησης της ασφάλειας και της εμπιστοσύνης στις σχέσεις τους.

Προτάσεις βασισμένες σε στοιχεία για ασφαλείς σχέσεις και στρατηγικές ασφαλείας

Προληπτικά μέτρα

Τα τεκμηριωμένα προληπτικά μέτρα για την προώθηση ασφαλών σχέσεων δίνουν έμφαση στην εκπαίδευση, την εμπλοκή της κοινότητας και τις παρεμβάσεις στο επίπεδο των θεσμικών πολιτικών. Τα δομημένα προγράμματα σεξουαλικής αγωγής που περιλαμβάνουν συζητήσεις σχετικά με τη συναίνεση, την επικοινωνία και την έμφυλη ισότητα έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν τη συχνότητα εμφάνισης σεξουαλικά παραβατικών συμπεριφορών (Kirby et al., 2007). Οι παρεμβάσεις υπό την καθοδήγηση των συνομηλίκων και τα προγράμματα εκπαίδευσης για ετοιμότητα στην παρεμπόδιση αυτών των συμπεριφορών (bystander programs) παίζουν επίσης καθοριστικό ρόλο στην προώθηση της ευαισθητοποίησης και της παρέμβασης σε δυνητικά μη ασφαλείς καταστάσεις, προλαμβάνοντας έτσι τις σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές πριν αυτές συμβούν (Banyard et al., 2004). Επιπλέον, προγράμματα που βασίζονται στην κοινότητα και επικεντρώνονται στην αλλαγή των κοινωνικών κανόνων και στην αμφισβήτηση του τοξικού ανδρισμού έχουν επιδείξει επιτυχία στη μείωση της βίας στις σχέσεις (Jewkes et al., 2015).

Στρατηγικές ασφάλειας στην πράξη

Οι αποτελεσματικές στρατηγικές ασφάλειας στις σχέσεις περιλαμβάνουν τη δημιουργία περιβαλλόντων όπου η ανοιχτή επικοινωνία, ο σεβασμός και τα όρια έχουν προτεραιότητα. Τεχνικές όπως η εκπαίδευση στην εμπιστοσύνη στην εαυτή/στον εαυτό, η συναισθηματική ρύθμιση και οι δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων μπορούν να ενδυναμώσουν τα άτομα να εξερευνήσουν τις σχέσεις με ασφάλεια (Babcock, Green, & Robie, 2004). Ο σχεδιασμός των μέτρων προστασίας για τα άτομα που κινδυνεύουν από σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές περιλαμβάνει τον εντοπισμό ασφαλών χώρων, τη δημιουργία ενός δικτύου έμπιστων ατόμων και την πρόσβαση σε δομές όπως γραμμές βοήθειας και καταφύγια (Sullivan & Bybee, 1999). Επιπλέον, η χρήση παρεμβάσεων που βασίζονται στην παρέχουν υποστήριξη και πόρους σε πραγματικό χρόνο σε άτομα που βρίσκονται σε μη ασφαλείς σχέσεις, έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον ως μία καινοτόμος προσέγγιση σχετικά με την ασφάλεια των σχέσεων (Stockman, Hayashi, & Campbell, 2015).

Εργαστήριο: Ασφαλείς Σχέσεις & Στρατηγικές Ασφαλείας

Μαθησιακοί στόχοι

- Κατανόηση της διαφοράς μεταξύ κατάλληλων και ακατάλληλων σεξουαλικών συμπεριφορών.
- Αναγνώριση των χαρακτηριστικών ασφαλών, σεβαστών και υγιών σχέσεων.
- Εκμάθηση στρατηγικών για τον εντοπισμό μη ασφαλών ή ανθυγιεινών συμπεριφορών ή καταστάσεων
- Ανάπτυξη γλωσσικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων για την έκφραση προσωπικών ορίων.

Μετά το εργαστήριο, οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες θα είναι σε θέση να:

- Αντιλαμβάνονται τη διαφορά μεταξύ κατάλληλων και ακατάλληλων σεξουαλικά υποκινούμενων συμπεριφορών.
- Προσδιορίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά των ασφαλών και με σεβασμό σχέσεων.
- Αναγνωρίζουν συμπεριφορές και καταστάσεις που μπορεί να υποδηλώνουν μια μη ασφαλή ή προβληματική σχέση.
- Κατέχουν τις κατάλληλες λέξεις για να εκφράσουν τα προσωπικά τους όρια.

Επισκόπηση της ενότητας		
Τμήμα ενότητας	Σύντομη περιγραφή	Χρόνος
Εισαγωγή	Επισκόπηση της ενότητας	10 λεπτά
Σπάζοντας τον πάγο	Εισαγωγή στο θέμα, ευαισθητοποίηση σχετικά με τις διαδεδομένες (λανθασμένες) αντιλήψεις για τις σχέσεις και την ασφάλεια.	5 λεπτά
Ομαδική συζήτηση	Εξερεύνηση της δυναμικής των σχέσεων μέσω καθοδηγούμενων ερωτήσεων.	20 λεπτά
Διάλειμμα		10 λεπτά
Διαδραστικό εργαστήριο	Διερεύνηση των συστημάτων υποστήριξης σχετικά με τις έμφυλες συγκρούσεις. Μελέτες περιπτώσεων, συζήτηση σε ομάδες, δραστηριότητα χαρτογράφησης υποστήριξης, παιχνίδι ρόλων και επεξεργασία πιθανών σεναρίων	40 λεπτά
Δραστηριότητα κλεισίματος	Οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες μοιράζονται τα κεντρικά συμπεράσματα	10 λεπτά

Υλικά που απαιτούνται για αυτή την ενότητα:

- Αρκετός χώρος για κίνηση
- Οθόνη για την προβολή του εισαγωγικού βίντεο
- Εκτυπωμένο υλικό για συζητήσεις σε μικρές ομάδες (εκτυπώσιμα σενάρια, κατάλληλο για την ηλικία/κιτ συντονισμού)
- Χαρτί, στυλό και post-it για καταγραφή ιδεών

Κανόνες ομάδας

Ορίστε συγκεκριμένους κανόνες για το σημερινό εργαστήριο. Πρόκειται για κατευθυντήριες γραμμές που θα διασφαλίσουν ότι το εργαστήριο θα είναι ένας ασφαλής χώρος για όλα τα άτομα.

1. Αυτός είναι ένας ασφαλής χώρος. Δεν υπάρχει χώρος για ομοφοβία, τρανσφοβία, ρατσισμό ή άλλες μορφές διακρίσεων.
2. Είμαστε εδώ για να μάθουμε μαζί. Δεν υπάρχουν ανόητες ερωτήσεις: ρωτήστε μας!
3. Μιλήστε από τη δική σας οπτική γωνία. Αποφύγετε τις γενικεύσεις.
4. Ο αμοιβαίος σεβασμός είναι σημαντικός. Μπορούμε να έχουμε διαφορετικές απόψεις, αλλά θα συζητάμε γι' αυτές με σεβασμό και φροντίδα ο ένας για την άλλη.

Περιγραφή Δραστηριοτήτων

Στην ενότητα που ακολουθεί παρέχονται λεπτομερείς περιγραφές των δραστηριοτήτων: Εισαγωγή, Ομαδική συζήτηση, Διάλειμμα, Προσομοίωση μελέτης περίπτωσης, Ομαδικές συζητήσεις, Δραστηριότητα χαρτογράφησης υποστήριξης, Παιχνίδι ρόλων και επεξεργασία πιθανών σεναρίων και Δραστηριότητα κλεισίματος. Κάθε δραστηριότητα διαδραματίζει έναν ξεχωριστό ρόλο στο πλαίσιο της δομής του εργαστηρίου, είτε πρόκειται για την οικοδόμηση σχέσεων, την προώθηση του αναστοχασμού, την εισαγωγή βασικών εννοιών είτε για την υποστήριξη της συμμετοχικότητας εντός της ομάδας και της ολοκλήρωσης του εργαστηρίου. Περιλαμβάνονται σαφείς οδηγίες, καθορισμένοι στόχοι και πρακτικές συμβουλές για να βοηθήσουν τις συντονίστριες και τους συντονιστές να εφαρμόσουν τις δραστηριότητες αποτελεσματικά και να τις προσαρμόσουν στις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και στις διαφορετικές δυναμικές των ομάδων.

Εισαγωγή (10 λεπτά)

Επανεξετάστε μαζί τους κανόνες της ομάδας (βλ. παραπάνω). Πρόκειται για κατευθυντήριες γραμμές που θα διασφαλίσουν ότι το εργαστήριο θα είναι ένας ασφαλής χώρος για όλους και όλες.

Σπάζοντας τον πάγο (5 λεπτά)

Στόχος: Να εισαγάγετε το θέμα μέσα από την ατομική σας οπτική και τα δικά σας βιώματα, χωρίς ωστόσο να είστε πολύ συγκεκριμένοι σχετικά με κάποιο προσωπικό συμβάν.

Διαδικασία:

1. Εξηγήστε εν συντομία: «Ευθύς αμέσως θα σας πω μερικές προτάσεις που. Αν το θέλετε, συμπληρώστε τις αυθόρμητα - είτε μεγάλωφωνα είτε από μέσα σας. Θυμηθείτε πως δεν υπάρχει σωστό ή λάθος.»
2. Διαβάστε την αρχή των ακόλουθων προτάσεων (τη μία μετά την άλλη) - ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας, μπορείτε να καλέσετε τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες να τις συμπληρώσουν, να μιλήσουν ελεύθερα στην αίθουσα ή απλώς να σκεφτούν για λίγο.

Παράδειγμα αρχής πρότασης:

Για αρχή - κατανόηση των σχέσεων

- «Για μένα, μια υγιής σχέση σημαίνει...»
- «Σε μια φιλία, είναι ιδιαίτερα σημαντικό για μένα...»
- «Το βρίσκω δύσκολο όταν είμαι σε μια σχέση...»
- «Αντιλαμβάνομαι ότι μια φιλία είναι καλή για μένα όταν...»
- «Μια σχέση τη νιώθω ανασφαλής όταν...»

Σχετικά με το θέμα των ορίων και της ασφάλειας

- «Αισθάνομαι ασφαλής όταν...»
- «Για μένα, οριοθέτηση σημαίνει...»
- «Νομίζω ότι είναι γενναίο όταν κάποια /κάποιος σε μια σχέση...»
- «Για μένα, ένα ξεκάθαρο «όχι» είναι...»
- «Αντιλαμβάνομαι ότι τα όρια ξεπερνιούνται σε μια σχέση όταν...»

Σχετικά με το θέμα του αμοιβαίου σεβασμού

- «Ο σεβασμός σε μια σχέση εκδηλώνεται με...»
- «Θα ήθελα ο/η σύντροφός μου να...»
- «Η εμπιστοσύνη χτίζεται με...»
- «Δεν νομίζω ότι είναι εντάξει αν...»

Ομαδική συζήτηση (20 λεπτά)

Συντονίστε μια ομαδική συζήτηση χρησιμοποιώντας μια σειρά από ερωτήσεις κατάλληλες για την κάθε ηλικιακή ομάδα. Καθώς η ομάδα μοιράζεται τις ιδέες της φωναχτά, ένα άτομο (ή περισσότερα) αποτυπώνουν οπτικά τη συζήτηση δημιουργώντας έναν «Χάρτη Ιδεών» σε χαρτί. Αυτό βοηθά την ομάδα να παρακολουθήσει το πώς συνδέονται και εξελίσσονται οι σκέψεις τους, μετατρέποντας την προφορική διεργασία σε μια οπτική αναπαράσταση όσων ειπώνονται.

Ερωτήσεις για ηλικίες 13 - 15 ετών:

- Ποια χαρακτηριστικά κάνουν μια σχέση να μου φαίνεται «καλή»; (π.χ. αφοσίωση). Σκεφτείτε τι είναι αυτό που κάνει μία σχέση σας να πηγαίνει καλά, για παράδειγμα με την οικογένεια, τις φίλες και τους φίλους, τους δασκάλους και τις δασκάλες, τους συναθλητές και τις συναθλήτριές σας (εάν συμμετέχετε σε ομαδικά σπορ)-όχι μόνο με τις ρομαντικές σας σχέσεις.
- Ποια χαρακτηριστικά κάνουν μια σχέση να μου φαίνεται «κακή» (π.χ. ανεντιμότητα); Μπορείτε επίσης να σκεφτείτε πράγματα που βλέπετε στις σχέσεις άλλων ανθρώπων και τα οποία θεωρείτε προβληματικά.
- Γνωρίζω τι με κάνει να αισθάνομαι άνετα ή άβολα με τους άλλους/τις άλλες; (Ας μιλήσουμε για τα «όρια»). Μπορώ να μιλήσω για το τι με κάνει να νιώθω άνετα ή όχι όταν το χρειάζομαι;
- Πώς δείχνω σεβασμό για τον προσωπικό χώρο ή τα συναισθήματα των άλλων;

Ερωτήσεις για τις ηλικιακές ομάδες 15-23:

- Τι σημαίνει για μένα μια υγιής σχέση; Πώς παίζουν ρόλο σε αυτό οι διαφορετικές δυναμικές μεταξύ των φύλων και τα σεξουαλικά όρια;
- Πώς μπορώ να σέβομαι και να διαχειρίζομαι τα σεξουαλικά όρια των άλλων σε διάφορες καταστάσεις; Και τι γίνεται με τα δικά μου όρια;
- Τι σημαίνει για μένα «σεξουαλική παράβαση»;
- Πώς εντοπίζω τη σεξουαλική παράβαση στις δικές μου σχέσεις;
- Πώς μπορώ να δημιουργήσω και να διατηρήσω μία υγιή δυναμική σχετικά με το φύλο στις σχέσεις μου;
- Πώς δείχνω σεβασμό για τον προσωπικό χώρο ή τα συναισθήματα των άλλων;

Ερωτήσεις για τις ηλικιακές ομάδες 23-30:

- Πώς μπορώ να διασφαλίσω ότι σέβομαι τα όρια των άλλων ανθρώπων τόσο σε προσωπικές όσο και σε επαγγελματικές καταστάσεις;
- Έχω επαφή με τα συναισθηματικά μου όρια και πώς αναγνωρίζω τότε αυτά παραβιάζονται; / Αναγνωρίζω πώς και πότε καταπιέζομαι συναισθηματικά, και τι συμβαίνει όταν ξεπερνάω τα όριά μου;
- Πώς ανταποκρίνομαι στα συναισθηματικά όρια των άλλων, ειδικά όταν αυτά είναι διαφορετικά από τα δικά μου; Τι μπορώ να κάνω για να τα σεβαστώ;
- Πώς επικοινωνώ τις συναισθηματικές μου ανάγκες και τα όριά μου στους άλλους ανθρώπους και πόσο άνετα αισθάνομαι με αυτό;
- Πώς είναι για μένα μια πραγματικά ουσιαστική σχέση;
- Όταν χρειάζομαι συναισθηματικό χώρο, δίνω στον εαυτό μου ή στην εαυτή μου την άδεια να απομακρυνθώ ή αισθάνομαι ενοχές;
- Πώς μπορώ να χειριστώ περίπλοκες περιπτώσεις όπως το να σέβομαι τα συναισθηματικά όρια των άλλων, τη στιγμή που ο πόνος τους ή η ευαλωτότητά τους πυροδοτούν τον δικό μου πόνο;

Προσομοίωση μελέτης περίπτωσης (40 λεπτά)

Παρουσιάστε μια μελέτη περίπτωσης που αφορά μια σύγκρουση που σχετίζεται με το φύλο. Παρουσιάστε εν συντομία την κατάσταση στην ομάδα, παρέχοντας αρκετές πληροφορίες ώστε οι συμμετέχουσες και οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν τα βασικά θέματα προς επεξεργασία και τις προοπτικές που εμφανίζονται. (3 λεπτά)

Περιπτώσεις για τις ηλικιακές ομάδες 13-15 :

Η Τζέιν, μια 13χρονη μαθήτρια, συμμετέχει σε διαδικτυακά παιχνίδια και συχνά μεταδίδει ζωντανά το παιχνίδι της. Μετά από μερικές επιτυχημένες live μεταδόσεις, αρχίζει να λαμβάνει σχόλια με σεξουαλικά υπονοούμενα και μηνύματα με σαφές σεξουαλικό περιεχόμενο από ορισμένους οπαδούς. Αισθάνεται άβολα και ανασφαλής, αλλά δεν είναι σίγουρη πώς ή πού να αναφέρει αυτή τη συμπεριφορά, ή σε ποια ή ποιον να μιλήσει. Η Τζέιν ανησυχεί ότι θα έρθει αντιμέτωπη με αρνητικές αντιδράσεις από άτομα της κοινότητάς της, εάν προβεί σε κινήσεις εναντίον των ατόμων με την παραβατική συμπεριφορά.

Ο Εμίρ, ένας 15χρονος, είναι ενθουσιασμένος που θα βγει με τους φίλους του στο πάρκο για σκέιτ, αλλά η φίλη του, η Έμιλι, είχε ήδη προγραμματίσει μια βραδιά κινηματογράφου. Όταν της το λέει, εκείνη αναστατώνεται, λέγοντας ότι επιλέγει τους φίλους του αντί για εκείνη. Ο Τζέικ αισθάνεται διχασμένος - δεν θέλει να πληγώσει την Έμιλι, αλλά του λείπουν και οι φίλοι του. Κάτω από την πίεση, αρχίζει να νιώθει ενοχές και αναρωτιέται αν είναι κακός φίλος. Παγιδευμένος ανάμεσα στα συναισθήματα αγάπης και τη φιλίας, παλεύει να βρει την ισορροπία.

Περίπτωση για τις ηλικιακές ομάδες 15-23:

Η Μία, μια 22χρονη φοιτήτρια, επιστρέφει με τα πόδια από το μάθημα, όταν ένας άγνωστος κάνει ένα ανάρμοστο σχόλιο για την εμφάνισή της. Νιώθει άβολα αλλά δεν ξέρει αν πρέπει να μιλήσει ή να αγνοήσει την κατάσταση. Η Μία σκέφτεται να καταγγείλει το περιστατικό στην αστυνομία, αλλά δεν είναι σίγουρη αν είναι αρκετά σοβαρό ώστε να δικαιολογεί μια τέτοια ενέργεια. Επίσης, δεν θέλει να διακινδυνεύσει την κλιμάκωση της κατάστασης και νιώθει αβέβαιη πού μπορεί να απευθυνθεί για υποστήριξη

Ο Άλεξ, 19 ετών, αισθάνεται άβολα καθώς ο φίλος του, ο Λίαμ, αγνοεί τα όριά του - διαβάζει τα μηνύματά του, απαιτεί να γνωρίζει συνέχεια που βρίσκεται ο Άλεξ και τον πιέζει στο να δείχνει τα συναισθήματά του και ιδιαίτερα τη στοργή του προς αυτόν. Όταν ο Άλεξ εκφράζει τις ανησυχίες του, ο Λίαμ τις απορρίπτει, λέγοντας ότι δεν κάνει τίποτα λάθος και απλώς τον αγαπά πολύ. Νιώθοντας ασφυκτικά από τη μία αλλά ανήσυχός στο να μην πληγώσει τον Λίαμ από την άλλη, ο Άλεξ αρχίζει να συνειδητοποιεί ότι η αγάπη δεν πρέπει να έχει ως κόστος την απώλεια του προσωπικού του χώρου.

Περίπτωση για τις ηλικιακές ομάδες 23 - 30:

Η Σόφι, μια γυναίκα που εργάζεται σε έναν ανδροκρατούμενο κλάδο, βιώνει συνεχή ανάρμοστα σχόλια και ανεπιθύμητη προσοχή από έναν συνάδελφο. Αισθάνεται άβολα αλλά δεν είναι σίγουρη για το πώς να το αντιμετωπίσει. Το εργασιακό της περιβάλλον δεν φαίνεται υποστηρικτικό και δεν είναι σίγουρη σε πού να απευθυνθεί.

Η Λουσία, 26 ετών, αγαπάει το φίλο της, τον Μαρκ, αλλά νιώθει ελάχιστη επιθυμία για σωματική εγγύτητα. Ενώ εκείνος αποζητά τη στοργή, εκείνη προτιμά μερικές φορές τη συναισθηματική σύνδεση από τη σωματική εγγύτητα. Όταν ο Μαρκ ρωτάει αν κάτι δεν πάει καλά, εκείνη δυσκολεύεται να εξηγήσει, διερωτώμενη αν μπορεί να ικανοποιήσει τις ανάγκες του χωρίς να θέσει σε κίνδυνο τον εαυτό της.

Ομαδικές συζητήσεις (10 λεπτά)

Χωρίστε τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα). Στις ομάδες θα συζητήσουν:

- Πού θα ήταν χρήσιμο να απευθυνθεί το άτομο (π.χ. σε φίλους ή φίλες, στο τμήμα ανθρώπινου δυναμικού, σε νομικούς συμβούλους);
- Ποιες συγκεκριμένες συμβουλές ή ενέργειες θα πρέπει να εξετάσει το άτομο για να αντιμετωπίσει την κατάσταση;
- Τι θα μπορούσε να είναι χρήσιμο για να ξεκαθαρίσουν και μέσα τους την κατάσταση που βιώνουν τα άτομα;

Ενθαρρύνετε τα άτομα ώστε κάθε μέλος της ομάδας να συνεισφέρει τουλάχιστον με μία σκέψη ή με μία ιδέα για πιθανή λύση. Μετά τις ομαδικές συζητήσεις, ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί τις βασικές ιδέες της με την ευρύτερη ομάδα.

Δραστηριότητα χαρτογράφησης υποστηρικτικού πλαισίου (7 λεπτά)

Δημιουργήστε έναν Χάρτη Ιδεών (Mind Map) όπου οι συμμετέχουσες και οι συμμετέχοντες μπορούν να προσθέσουν αυτοκόλλητες σημειώσεις (τύπου post-it) και να συνεισφέρουν έτσι στο σύνολο με τις ιδέες τους. Ο χάρτης θα έχει ως κεντρικό άξονα το θέμα «Δίκτυο υποστήριξης της Σόφι» και τις σκέψεις σας, κάθε μία από τις οποίες θα αντιπροσωπεύει μία ιδέα υποστήριξης της Σόφι, όπως για παράδειγμα:

- Προσωπική υποστήριξη (π.χ. φιλικό περιβάλλον, οικογένεια, μέντορες)
- Επαγγελματική υποστήριξη (π.χ. ανθρώπινο δυναμικό, επόπτες, νομικοί σύμβουλοι)
- Διάφοροι θεσμοί (π.χ. γραμμές βοήθειας, καταφύγια γυναικών, διαδικτυακά φόρουμ υποστήριξης)

Ως ομάδα, κάντε **όλοι και όλες μαζί έναν καταϊγισμό ιδεών**, όπου οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες προτείνουν πιθανά άτομα ή οργανισμούς στους οποίους θα μπορούσε να βασιστεί η Σόφι, και σημειώστε τις ιδέες αυτές στον χάρτη σας, ως διακλαδώσεις επί του κεντρικού άξονα. Συζητήστε τους διαφορετικούς τύπους συστημάτων υποστήριξης και τη σημασία της δημιουργίας ενός δικτύου συμπεριληπτικού, χωρίς αποκλεισμούς.

Παιχνίδι ρόλων και επεξεργασία πιθανών σεναρίων (20 λεπτά)

Παιχνίδι ρόλων (προαιρετικά): Ζητήστε 3 άτομα της ομάδας να αναλάβουν εθελοντικά τους ρόλους της Σόφι, ενός έμπιστου φίλου ή μιας έμπιστης φίλης και ενός εκπροσώπου του ανθρώπινου δυναμικού της εταιρείας σε ένα σύντομο 20λεπτο παιχνίδι ρόλων. Το σενάριο είναι ότι η Σόφι ζητάει βοήθεια.

Συνιστάται οι εκπαιδευτές ή οι εκπαιδευτριες να αναλάβουν το ρόλο συμβούλου. Είναι πιθανό κάποια άτομα να ντρέπονται, ιδίως τα νεαρότερα, εάν τους ζητηθεί να παίξουν έναν ρόλο μπροστά σε κοινό. Έτσι θυμηθείτε ότι ο ρόλος του ατόμου που ζητάει βοήθεια είναι πιο εύκολος από το ρόλο από τον οποίο απαιτείται να δώσει καλές συμβουλές.

Εναλλακτικά, το παιχνίδι ρόλων μπορεί επίσης να διεξαχθεί σε μικρές ομάδες. Καθώς η πίεση για γρήγορη απόδοση προκύπτει στα παιχνίδια ρόλων, θα μπορούσε να ζητηθεί από τα άτομα που συμμετέχουν να δώσουν μία καλή και μία κακή συμβουλή στο ρόλο του συμβούλου.

Μετά το παιχνίδι ρόλων, η ομάδα συζητά:

- Τι λειτούργησε καλά στο παιχνίδι ρόλων;
- Τι θα μπορούσε να είχε αντιμετωπιστεί διαφορετικά;
- Πώς θα αισθανόταν η Σόφι αφού επικοινωνήσει με αυτούς τους ανθρώπους ή αφού προέβη σε αυτές τις ενέργειες;

Δραστηριότητα κλεισίματος (10 λεπτά)

Σε αυτή την τελική δραστηριότητα, οι συμμετέχουσες και οι συμμετέχοντες αφιερώνουν χρόνο για να αναλογιστούν όσα έμαθαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου και να σκεφτούν πώς μπορούν να τα εφαρμόσουν στην καθημερινή τους ζωή. Στόχος είναι να αναπτύξουν την προσωπική τους διορατικότητα και να αξιοποιήσουν όσα μαθαίνουν σε συγκεκριμένα επόμενα βήματα. Αυτές οι στιγμές στοχασμού βοηθούν επίσης στην προώθηση των βασικών μηνυμάτων και ενδυναμώνουν τα άτομα που τοσυμμετέχουν να αναλάβουν δράση μετά το εργαστήριο. Στοχαστείτε μαζί πάνω στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πόσο σίγουρο/και σίγουρες αισθάνεστε τώρα για τους τρόπους υποστήριξης σε μια σύγκρουση που σχετίζεται με το φύλο;
- Ποια είναι μια ενέργεια που θα μπορούσατε να κάνετε για να ενισχύσετε το δίκτυο υποστήριξής σας;

Συζήτηση ανακεφαλαίωσης: Ενθαρρύνετε τις συμμετέχουσες και τους συμμετέχοντες να δεσμευτούν να αναλάβουν δράση, είτε επεκτείνοντας τα δικά τους δίκτυα υποστήριξης είτε προσφέροντας βοήθεια σε παρόμοιες καταστάσεις.

Οι συντονιστές ή οι συντονίστριες μπορούν να επιλέξουν μία από τις ακόλουθες δραστηριότητες αναστοχασμού για να ολοκληρώσουν το εργαστήριο ενθαρρύνοντας τα άτομα που συμμετείχαν στο να συνδέσουν το περιεχόμενο με τη δική τους ζωή:

- **Μια λέξη για ασφαλείς σχέσεις:** Κάθε άτομο επιλέγει μία λέξη που αντιπροσωπεύει τις ασφαλείς σχέσεις για το ίδιο.
- **Δημιουργική έκφραση:** Οι συμμετέχουσες και οι συμμετέχοντες δημιουργούν μια σύντομη έκφραση - μια λέξη, μια φράση - ή ακόμη και ένα μικρό σχέδιο που να αντικατοπτρίζει το γιατί οι ασφαλείς σχέσεις είναι σημαντικές.
- **Μοιραστείτε κυλικά ένα βασικό σας συμπέρασμα:** Ο καθένας και η καθεμία μοιράζεται εν συντομία μια βασική διαπίστωση ή ένα βασικό συμπέρασμα από το εργαστήριο.

Αντιμετώπιση προβλημάτων για εκπαιδύτριες ή εκπαιδευτές

Πρόκληση	Facilitator Response
Η συμμετέχουσα ή συμμετέχων γίνεται έντονα συναισθηματική ή συναισθηματικός	Άμεση ανταπόκριση: Αναγνωρίστε το συναίσθημα χωρίς να το κρίνετε. Αφήστε χώρο και χρόνο στο άτομο να συνέλθει. Προσφορά υποστήριξης: Διαβεβαιώστε την ομάδα ότι τα συναισθήματά τους είναι έγκυρα και ότι τις/τους συναισθάνεστε. Προσφερθείτε να μιλήσετε κατ' ιδίαν αν χρειαστεί. Παραπομπή σε επαγγελματία: Εάν είναι απαραίτητο, παραπέμψτε τους σε εξειδικευμένες υπηρεσίες συμβουλευτικής ή υποστήριξης. Σημείωση προς εκπαιδύτρια ή εκπαιδευτή: Μείνετε ήρεμες/ήρεμοι και προσγειωμένες/προσγειωμένοι. Μείνετε σε επικοινωνία με το άτομο αυτό και μετά το εργαστήριο για να εξασφαλίσετε την απαραίτητη υποστήριξη.
Ακατάλληλα σχόλια	Απαντήστε αμέσως: Εξηγήστε ήρεμα γιατί το σχόλιο είναι ακατάλληλο και τονίστε την ανάγκη για σεβασμό. Εκμεταλλευτείτε το ως στιγμή μάθησης: Χρησιμοποιήστε την κατάσταση αυτή για να εκπαιδεύσετε την ομάδα σχετικά με τον αντίκτυπο των λεγόμενων τους, καθοδηγώντας προς μια επικοινωνία με αμοιβαίο σεβασμό. Ανακατεύθυνση: Αφού αντιμετωπιστεί η κατάσταση, επαναφέρετε γρήγορα την ομάδα στο περιεχόμενο του εργαστηρίου.
Ευαισθητοποιημένη στάση στο παιχνίδι ρόλων	• Δημιουργήστε μια ασφαλή ατμόσφαιρα όπου επιτρέπεται να κάνετε και λάθη. • Πάρτε τα συναισθήματα στα σοβαρά και αφήστε τους χώρο..

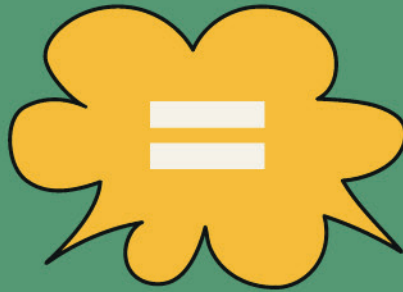
Πρόσθετο υλικό

Ανατρέξτε στην ηλεκτρονική βιβλιοθήκη του PreWorks για επιπλέον υλικό, παρουσιάσεις και φωτογραφίες που έχουν σχεδιαστεί για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Εκεί θα βρείτε επιπλέον φύλλα εργασίας, εικόνες και υποστηρικτικό υλικό.

Ηλεκτρονική Βιβλιοθήκη για το Εργαστήριο 3 > Παρουσίαση Εργαστήριο 3

Ενότητα 4

Επικοινωνία με σεβασμό και συναίνεση



Ενότητα 4: Επικοινωνία με σεβασμό και συναίνεση

Θεωρητικό πλαίσιο

Λέξεις κλειδιά: Αυτοέκφραση, αρχές αποτελεσματικής επικοινωνίας, δεξιότητες για διαφωνία με σεβασμό και επίλυση συγκρούσεων, σημασία των προσωπικών ορίων, συναίνεση.

Οι Millennials, γνωστοί και ως Γενιά Υ, είναι η ομάδα των ανθρώπων που γεννήθηκαν περίπου μεταξύ του 1981 και του 1996 και είναι η γενιά που προηγείται της γενιάς Z.

Η γενιά Z, συχνά αποκαλούμενη και ως Gen Z, αναφέρεται στην ομάδα των ανθρώπων που γεννήθηκαν περίπου μεταξύ των μέσων και των τελών της δεκαετίας του 1990 και των αρχών της δεκαετίας του 2010, δηλαδή η γενιά που ακολουθεί τους Millennials.

Οι επικοινωνιακές δεξιότητες σχετικά με τη συγκατάθεση στις σεξουαλικά παραβατικές συμπεριφορές έχουν παρουσιάσει αξιοσημείωτες διαφορές μεταξύ της γενιάς Z και της γενιάς των Millennials, αντανακλώντας τις ευρύτερες αλλαγές στα πολιτισμικά πρότυπα, την εκπαίδευση και τις επιρροές της ψηφιακής κουλτούρας.

Εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση

- **Millennials:** Έρευνες έχουν δείξει ότι οι Millennials επωφελήθηκαν από τα πρώτα προγράμματα σεξουαλικής εκπαίδευσης που περιλάμβαναν συζητήσεις σχετικά με τη συναίνεση. Ωστόσο τα προγράμματα αυτά ήταν συχνά ασυνεπή και διέφεραν σε μεγάλο βαθμό ανά περιοχή και ανά φορέα υλοποίησης (Haberland, 2015).
- **Γενιά Z:** Αυτή η γενιά έχει γενικά λάβει πιο ολοκληρωμένη και συνεπή εκπαίδευση σχετικά με το ζήτημα της συναίνεσης λόγω της αυξανόμενης προσοχής στην πρόληψη της σεξουαλικής βίας τόσο στα σχολεία και όσο τα πανεπιστήμια. Τα άτομα που ανήκουν στη γενιά Z είναι πιο πιθανό να έχουν εκτεθεί σε πολιτικές θετικής συναίνεσης και σε εκπαιδευτικές εκστρατείες όπως το «Yes Means Yes» (Peterson & Muehlenhard, 2007).

Ψηφιακή επικοινωνία και η επιρροή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης:

- **Millennials:** Ενώ οι Millennials υιοθέτησαν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και την ψηφιακή επικοινωνία από την αρχή της εμφάνισης αυτών των τεχνολογιών, τα παιδικά τους χρόνια επηρεάστηκαν λιγότερο από αυτές τις πλατφόρμες. Κατά συνέπεια, η επικοινωνία τους γύρω από τη συναίνεση μπορεί να ήταν λιγότερο διαμεσολαβημένη από τα ψηφιακά πλαίσια και να βασιζόταν περισσότερο στις άμεσες, πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεις (Lenhart, Purcell, Smith, & Zickuhr, 2010).

- **Γενιά Z:** Μεγαλώνοντας σε μια εποχή που χαρακτηρίζεται από την πανταχού παρούσα πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στα ψηφιακά εργαλεία επικοινωνίας, η γενιά Z τείνει να συμμετέχει σε συζητήσεις συναίνεσης τόσο εντός όσο και εκτός διαδικτύου. Πλατφόρμες όπως το Instagram, το TikTok και το Snapchat παίζουν ρόλο στην κατανόηση και την επικοινωνία των ατόμων σχετικά με τις σεξουαλικές συμπεριφορές, οι οποίες μπορεί μερικές φορές να οδηγήσουν σε παρεξηγήσεις, αλλά παράλληλα παρέχουν χώρο για εκπαίδευση και υπεράσπιση (Fowler et al., 2021).

Πολιτισμικές μετατοπίσεις και κινήσεις:

- **Millennials:** Το κίνημα #MeToo είχε σημαντικό αντίκτυπο στους Millennials, οι οποίοι βρίσκονταν στα τέλη της εφηβείας τους έως τις αρχές της δεκαετίας των τριάντα όταν αυτό εκτυλισσόταν. Το κίνημα αυτό οδήγησε σε αυξημένη ευαισθητοποίηση και σε διάλογο γύρω από θέματα συναίνεσης και θέματα ανάρμοστης σεξουαλικής συμπεριφοράς, ωθώντας πολλούς Millennials να επαναπροσδιορίσουν και να βελτιώσουν τους τρόπους επικοινωνίας τους σχετικά με τις σεξουαλικές συμπεριφορές (Fileborn & Loney-Howes, 2019).
- **Γενιά Z:** Για τη γενιά Z, το κίνημα #MeToo συνέβαινε όσο βρίσκονταν σε μία ηλικία κατά την οποία διαμορφώνονται έντονα τα στοιχεία του χαρακτήρα ενός ατόμου, κάτι που οδήγησε στην περαιτέρω ενσωμάτωση των αρχών της θετικής συναίνεσης και του σεβασμού των ορίων εντός των κοινωνικών προτύπων της γενιάς τους. Αυτό έχει οδηγήσει σε μια γενιά πιο ευαισθητοποιημένη σε θέματα συναίνεσης και πιο ξεκάθαρη στις συζητήσεις σχετικά με τα όρια και τη συναίνεση (Anderson & Jiang, 2018).

Διαφορές στις προσεγγίσεις της συναίνεσης

- **Ξεκάθαρη επικοινωνία:** Η γενιά Z τείνει να αισθάνεται πιο άνετα με τη σαφή και άμεση επικοινωνία όσον αφορά τη συγκατάθεση. Αυτή η γενιά έχει εκπαιδευτεί ώστε να κατανοεί ότι η σαφής, προφορική συναίνεση είναι απαραίτητη και επωφελής για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη (Twenge & Campbell, 2018).
- **Κατανόηση της συναίνεσης ως συνεχούς διαδικασίας:** Και οι δύο γενιές αναγνωρίζουν ότι η συναίνεση είναι μια συνεχής διαδικασία, αλλά η γενιά Z δείχνει μεγαλύτερη τάση στο να ενδιαφέρεται συνεχώς για τη συναίνεση κατά τη διάρκεια των σεξουαλικών επαφών, γεγονός που αντανakλά μια πιο διαφοροποιημένη κατανόηση της συναίνεσης (Beres, 2014).
- **Η επίδραση της τεχνολογίας στην επικοινωνία της συναίνεσης:** Η γενιά Z χρησιμοποιεί ψηφιακά εργαλεία για να διευκολύνει τις συζητήσεις σχετικά με τη συναίνεση, συμπεριλαμβανομένων εφαρμογών που έχουν σχεδιαστεί για την καταγραφή της συναίνεσης και πλατφορμών όπου διεξάγονται συζητήσεις σχετικά με το ζήτημα των ορίων. Αυτή η τεχνολογική εξοικείωση μπορεί από τη μία να συμβάλει στην πιο σαφή επικοινωνία, ωστόσο εγείρει παράλληλα ανησυχίες σχετικά με την προστασία της ιδιωτικής ζωής και το ενδεχόμενο κακής χρήσης των ψηφιακών μέσων (Muehlenhard et al., 2016).

Συστάσεις για τη βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων

- **Εκπαιδευτικά προγράμματα:** Συνεχίστε να αναπτύσσετε και να εφαρμόζετε συμπεριληπτική και ολοκληρωμένη σεξουαλική εκπαίδευση που δίνει έμφαση στη θετική συναίνεση απευθυνόμενη σε όλες τις γενιές.
- **Ψηφιακός εγγραμμатισμός:** Διδάξτε σε όλες τις γενιές την υπεύθυνη χρήση των ψηφιακών εργαλείων για την επικοινωνία της συγκατάθεσης, ώστε να αποφεύγονται παρεξηγήσεις και να διασφαλίζεται η προστασία της ιδιωτικής ζωής.
- **Συνεχής διάλογος:** Ενθαρρύνετε τον ανοιχτό και συνεχή διάλογο σχετικά με τη συναίνεση, τα όρια και τον σεβασμό τόσο σε ψηφιακούς όσο και σε αναλογικούς χώρους.

Εργαστήριο: Επικοινωνία με σεβασμό και συναίνεση

Μαθησιακοί στόχοι

Στόχοι

- Κατανόηση του τι είναι η συναίνεση και περιγραφή των βασικών αρχών της (5 πυλώνες).
- Αναγνώριση του τρόπου με τον οποίο η συναίνεση εφαρμόζεται σε διαφορετικές διαπροσωπικές σχέσεις.
- Να θέτουν και να εκφράζουν τα προσωπικά τους όρια με σαφήνεια και σεβασμό.

Μετά το εργαστήριο, οι συμμετέχουσες και οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Ορίσουν τη συναίνεση και να γνωρίζουν τις λεκτικές και τις μη λεκτικές πτυχές της.
- Να επικοινωνούν και να διαπραγματεύονται τη συναίνεση με αυτοπεποίθηση στις σχέσεις τους.
- Να θέτουν και να εκφράζουν τα προσωπικά τους όρια με σαφήνεια και σεβασμό.

Παρεμβάσεις

Θυμηθείτε!

Όταν επιλέγετε τις παρεμβάσεις για αυτή την ενότητα, έχετε πάντα κατά νου το ευρύτερο στόχο σας ως προς την αντιμετώπιση των ορίων σεξουαλικά παραβατικών συμπεριφορών. Λάβετε επίσης υπόψη σας ότι η εν λόγω ενότητα έχει χρονικό πλαίσιο 90 λεπτών.

Επισκόπηση της ενότητας

Ε ν ό τ η τ α Επικοινωνία με σεβασμό & συγκατάθεση	Σύντομη περιγραφή	Χρόνος
Εισαγωγή	Προβολή του βίντεο PreWorks, και αυτοπαρουσίαση της συντονίστριας ή του συντονιστή.	5 λεπτά
Προσωπικές προτιμήσεις Αναστοχασμός	Προσωπικές προτιμήσεις Οι συμμετέχουσες και οι συμμετέχοντες στοχάζονται συγκεκριμένα σχετικά με τις προσωπικές τους επιθυμίες, ανάγκες και όρια. Μοιράζονται και συζητούν αυτές τις προτιμήσεις σε μικρές ομάδες, δοκιμάζοντας πώς να τις επικοινωνούν με σεβασμό	5 λεπτά
Ο ιστός των ορίων	Οι συμμετέχουσες και οι συμμετέχοντες επεξεργάζονται τα ζητήματα σχετικά με τα όριά τους, συνεισφέρουν σε έναν ομαδικό «στό των ορίων» και συζητούν πώς να επικοινωνούν τα όρια τους και πώς να ζητούν συναίνεση αποτελεσματικά. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με πρακτικά συμπεράσματα που μπορούν να εφαρμοστούν και στην πραγματική ζωή.	40 λεπτά
Διάλειμμα		10 λεπτά
Σενάρια συναίνεσης	Οι συμμετέχουσες και οι συμμετέχοντες συζητούν πραγματικά σενάρια που αφορούν τη συναίνεση, διερευνώντας τόσο την ασαφή όσο και τη σαφή επικοινωνία. Αναλύουν τα αποτελέσματα και επεξεργάζονται ιδέες ώστε να καταλήξουν σε αποτελεσματικούς τρόπους για να ζητήσουν ή να δώσουν συγκατάθεση. Η δραστηριότητα μπορεί προαιρετικά να περιλαμβάνει παιχνίδι ρόλων για βαθύτερη εμπλοκή των ατόμων.	35 λεπτά
Κύκλος κλεισίματος	Ανταλλαγή συμπερασμάτων και κλείσιμο της ενότητας	5 λεπτά

Υλικά που απαιτούνται για αυτή την ενότητα:

- Δωμάτιο με αρκετό χώρο
- Πίνακας/Διάγραμμα
- Χαρτί Α4 (αριθμός συμμετεχόντων ατόμων x 2)
- Post-it
- Πολύχρωμοι μαρκαδόροι
- Φύλλα εργασίας

Κανόνες ομάδας

Ορίστε κάποιους κανόνες για το σημερινό εργαστήριο. Πρόκειται για κατευθυντήριες γραμμές που θα διασφαλίσουν ότι το εργαστήριο θα είναι ένας ασφαλής χώρος για όλους και για όλες.

1. Αυτός είναι ένας ασφαλής χώρος. Δεν υπάρχει χώρος για ομοφοβία, τρανσφοβία, ρατσισμό ή άλλες μορφές διακρίσεων.
2. Είμαστε εδώ για να μάθουμε μαζί. Δεν υπάρχουν ανόητες ερωτήσεις: ρωτήστε μας!
3. Μιλήστε από τη δική σας οπτική γωνία. Αποφύγετε τις γενικεύσεις.
4. Ο αμοιβαίος σεβασμός είναι σημαντικός. Μπορούμε να έχουμε διαφορετικές απόψεις, αλλά θα συζητάμε γι' αυτές με σεβασμό και φροντίδα.

Περιγραφή Δραστηριοτήτων

Στην ενότητα που ακολουθεί παρέχονται λεπτομερείς περιγραφές των δραστηριοτήτων: Ο ιστός των ορίων, το διάλειμμα, τα σενάρια συναίνεσης και ο κύκλος κλεισίματος. Κάθε δραστηριότητα παίζει έναν ξεχωριστό ρόλο στη δομή του εργαστηρίου, είτε πρόκειται για την οικοδόμηση σχέσεων, την ενεργοποίηση του αναστοχασμού, την εισαγωγή βασικών εννοιών, είτε για την υποστήριξη της συμμετοχικότητας στις ομαδικές δράσεις και της ολοκλήρωσης του εργαστηρίου. Περιλαμβάνονται σαφείς οδηγίες, καθορισμένοι στόχοι και πρακτικές συμβουλές για να βοηθήσουν τους συντονιστές και τις συντονίστριες να εφαρμόσουν τις δραστηριότητες αποτελεσματικά και να τις προσαρμόσουν στις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και τις διαφορετικές δυναμικές ομάδων.

Εισαγωγή (10 λεπτά)

Μετά την προβολή του βίντεο, καλωσορίζουμε τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες και εξηγούμε εν συντομία:

- «Σήμερα, θα διερευνήσουμε το τι είναι η συναίνεση, γιατί είναι σημαντική και πως μπορούμε να την εφαρμόζουμε στην καθημερινότητά μας.»
- «Η συναίνεση έχει να κάνει με το σεβασμό, την επικοινωνία και τη διασφάλιση ότι όλες και όλοι αισθάνονται άνετα με αυτό που συμβαίνει».
- «Η συναίνεση είναι η ελευθερία που έχεις να επιλέξεις το εάν θα συμβεί ή δε θα συμβεί κάτι, με κάποιο άλλο άτομο ή με μια ομάδα ατόμων, και επομένως πρέπει να είναι σαφής, εθελούσια και με σεβασμό.»

- «Φανταστείτε ότι ο φίλος σας θέλει να δανειστεί το τηλέφωνό σας. Το ζητάει και, αν δεν έχετε αντίρρηση, λέτε ναι. Αυτό είναι συναίνεση. Αλλά αν το πάρουν χωρίς να ρωτήσουν, αν το αρπάξουν από τα χέρια σας, αυτό δεν είναι συναίνεση.»

Optional:

- «Έχετε βρεθεί ποτέ σε οποιαδήποτε κατάσταση, στην οποία κάποιος να ζήτησε πρώτα την άδειά σας; Πώς αισθανθήκατε;»

Επανεξετάστε μαζί τους κανόνες της ομάδας (βλ. παραπάνω). Πρόκειται για κατευθυντήριες γραμμές που θα διασφαλίσουν ότι το εργαστήριο θα είναι ένας ασφαλής χώρος για όλους και όλες.

Αναστοχασμός προσωπικών προτιμήσεων («Ποιος/ποια είμαι;») (5 λεπτά)

Ζητάμε από τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες να σχηματίσουν ζευγάρια με κάποιο άτομο που δεν γνωρίζουν καθόλου ή δεν γνωρίζουν καλά. Κάθε ζευγάρι κάνει εναλλάξ απλές ερωτήσεις και απαντά σε αυτές. Για παράδειγμα:

- «Ποιο είναι το αγαπημένο σου είδος μουσικής;»
- «Προτιμάς το τσάι ή τον καφέ;»
- «Ποια είναι η αγαπημένη σου πράξη αυτοφροντίδας;»
- «Έχεις πει ποτέ ψέματα σε φίλη ή φίλο σου;»
- «Έχεις ευχηθεί ποτέ σε άλλο άτομο να έχει κακή τύχη;»
- «Προτιμάς να συζητάς ή να βγαίνεις για καφέ/μπύρα και να μιλάς με την παρέα σου;»
- «Μεγάλωσες και με τους δύο γονείς σου;»
- «Ποιο ήταν το πιο ενοχλητικό πράγμα που έκαναν οι παππούδες σου όταν ήσουν παιδί;»

Σημαντική σημείωση: Κάθε άτομο μπορεί να επιλέξει να μην απαντήσει αν δεν θέλει να απαντήσει.

Μετά από 3 λεπτά, συγκεντρώνουμε τα επί μέρους ζευγάρια και ρωτάμε:

- «Πώς αισθανθήκατε θέτοντας αυτές τις ερωτήσεις;»
- «Πώς αισθανθήκατε γνωρίζοντας ότι μπορούσατε να μην απαντήσετε αν δεν θέλατε;»
- «Πώς ένιωσες που μοιράστηκες κάτι για εσένα; Πώς αισθάνθηκες που άκουγες;»
- «Τι σημαίνει για εσάς ότι μπορείτε να επιλέξετε αν θα απαντήσετε ή όχι;»
- «Τι σημαίνει για εσάς ότι μπορείτε να επιλέξετε αν θα απαντήσετε ή όχι;»
- «Η συναίνεση είναι κάτι παρόμοιο- έχει να κάνει με την επιλογή να μοιραστείς ή και όχι, και με το σεβασμό στις επιλογές των άλλων.»
- «Όπως συνέβη σε αυτή τη δραστηριότητα, η συναίνεση σημαίνει ότι κάθε άτομο έχει την ελευθερία να πεί «ναι», «όχι» και όλα τα ενδιάμεσα, και να θυμάστε ότι όλες οι επιλογές είναι θεμιτές.»

Ο ιστός των ορίων (40 λεπτά)

Ξεκινήστε εξηγώντας τις έννοιες στην ομάδα:

«Τα όρια είναι οι κανόνες που θέτουμε ώστε να νιώθουμε άνετα και για να προστατεύσουμε, την ευημερία και τις αξίες μας. Η συναίνεση εξασφαλίζει ότι όλα τα εμπλεκόμενα μέρη συμφωνούν και αισθάνονται ασφαλή σε μια κατάσταση».

Στη συνέχεια, δώστε μερικά παραδείγματα για το πώς να δηλώνετε ξεκάθαρα τα όριά σας, όπως:

- «Δεν αισθάνομαι άνετα με αυτό.»
- «Αφήσέ με να το σκεφτώ πρώτα.»

Βήμα 1: Προσωπικός αναστοχασμός (10 λεπτά)

Δώστε σε όλα τα άτομα από ένα φύλλο εργασίας ή μία λευκή κόλλα χαρτί με κάποιες σκέψεις που θα προωθήσουν τον στοχασμό:

- «Ποια είναι τα όριά μου σε σχέση με το σώμα μου;»
- «Ποια είναι τα συναισθηματικά μου όρια;»
- «Ποια είναι τα ψηφιακά/κοινωνικά μου όρια;»
- «Πώς αισθάνομαι όταν κάποιος ή κάποια ξεπερνά αυτά τα όρια;»
- «Πώς αισθάνομαι όταν τα όριά μου γίνονται σεβαστά;»

Οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες επεξεργάζονται τις παραπάνω ερωτήσεις σε ατομικό επίπεδο και καταγράφουν τις σκέψεις τους κατά μόνας. Αυτό τους επιτρέπει να ασχοληθούν με τα ερωτήματα αυτά στον δικό τους ρυθμό και με έναν προσωπικό, ουσιαστικό τρόπο.

Βήμα 2: Δημιουργία του ιστού (10 λεπτά)

Σε έναν πίνακα, σχεδιάστε έναν ιστό και τοποθετήστε τη λέξη «Όρια» στο κέντρο. Ζητήστε από τα άτομα να συνεισφέρουν με παραδείγματα των προσωπικών τους ορίων, ανώνυμα - είτε γράφοντάς τα σε post-it, τα οποία η συντονίστρια ή συντονιστής συλλέγει και προσθέτει στον ιστό, είτε επικοινωνώντας τα μεγαλόφωνα, αν νιώθουν άνετα.

Καθώς τα άτομα μοιράζονται τις σκέψεις τους, κατηγοριοποιήστε τις σε θέματα όπως τα σωματικά, συναισθηματικά και ψηφιακά όρια.

Δώστε έμφαση στα όρια που εμφανίζονται κοινά μεταξύ της ομάδας, και επίσης προσέξτε τυχόν δυσκολίες που εμφανίζονται.

Χρησιμοποιήστε τον ιστό που δημιουργήσατε ως σημείο εκκίνησης για να συζητήσετε πώς το να ζητάτε και να δίνετε συγκατάθεση είναι βοηθητικό ως προς την προστασία και το σεβασμό των προσωπικών ορίων στις καθημερινές σας αλληλεπιδράσεις.

Συνεχίστε με δύο κατευθυντήριες ερωτήσεις για περαιτέρω προβληματισμό της ομάδας:

- «Πώς μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι οι άλλες και άλλοι σέβονται τα όριά μας;»
- «Ποιες φράσεις μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να επικοινωνήσουμε τα όριά μας;»

Εξηγήστε τη σημασία του να μιλάτε για τον εαυτό σας ή την εαυτή σας παρουσιάζοντας τη φόρμουλα «αισθάνομαι», ο οποίος είναι ένας ισχυρός τρόπος για να εκφράσετε τα δικά σας συναισθήματα χωρίς να κατηγορείτε ή να επιτίθεστε στους άλλους και να προωθήσετε έναν διάλογο με σεβασμό.

**Η φόρμουλα είναι απλός
και έχει την εξής μορφή:**
**«Αισθάνομαι [συναίσθημα]
όταν εσύ [συγκεκριμένη συμπεριφορά],
οπότε εγώ [δράση ή προβληματισμός].»**

Για να κλείσει η δραστηριότητα, καλέστε τις συμμετέχουσες και τους συμμετέχοντες να κάνουν καταγιισμό ιδεών και να καταγράψουν ένα απλό και εφαρμόσιμο βήμα που μπορούν να κάνουν για να εξασκηθούν στο να θέτουν όρια ή να ζητούν συναίνεση στην καθημερινή τους ζωή. Ενθαρρύνετε τους να επιλέξουν κάτι ρεαλιστικό και που να έχει ένα ιδιαίτερο νόημα για εκείνους ή εκείνες προσωπικά.

Προσφέρετε τους παραδείγματα για να τους καθοδηγήσετε:

- «Θα πω «Αφήστε με να το σκεφτώ» όταν νιώθω ότι πιέζομαι στο να συμφωνήσω αμέσως σε κάτι.»
- «Θα ρωτήσω «Είσαι εντάξει με αυτό;» πριν προβώ σε μια ενέργεια που αφορά άλλες ή άλλους.»
- «Αισθάνομαι άβολα όταν με αγκαλιάζεις χωρίς να με ρωτάς, γι' αυτό θα ήθελα να με ρωτήσεις πρώτα την επόμενη φορά.»

Οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες μπορούν να επιλέξουν να κρατήσουν τις απαντήσεις κρυφές ή να τις μοιραστούν με την ομάδα, ανάλογα με το εάν νιώθουν άνετα ή όχι.

Σενάρια Συναίνεσης (40 λεπτά)

Ξεκινήστε λέγοντας:

«Μόλις διερευνήσαμε τι σημαίνει συναίνεση και είδατε ότι έχετε την ελευθερία να πείτε «ναι», «όχι» ή οτιδήποτε ενδιάμεσο. Η αποτελεσματική συναίνεση στηρίζεται σε πέντε βασικές αρχές: η συναίνεση δίνεται ελεύθερα, είναι αναστρέψιμη, ενημερωμένη, ενθουσιώδης και συγκεκριμένη. Σε αυτή την άσκηση, θα εξερευνήσουμε σενάρια που είτε στερούνται αυτών των αρχών είτε τις ενσωματώνουν πλήρως.»

Χωρίστε τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες σε μικρότερες ομάδες των 3-5 ατόμων. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα γραπτό σενάριο προσαρμοσμένο ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα (βλ. παραδείγματα παρακάτω).

Αναθέστε σε κάθε ομάδα να συζητήσει και να ερμηνεύσει το σενάριό της με δύο τρόπους:

- α) Χωρίς συγκατάθεση - αγνοώντας τα όρια, κάνοντας υποθέσεις ή μην επικοινωνώντας με σαφή τρόπο..
- β) Με συγκατάθεση - εφαρμόζοντας και τις πέντε αρχές της συγκατάθεσης: εθελούσια, ενθουσιώδης, συγκεκριμένη, ενημερωμένη και αναστρέψιμη.

Δώστε σε κάθε ομάδα μια κάρτα ή ένα φύλλο χαρτί με το σενάριό που θα δουλέψει και δώστε διευκρινίσεις αν χρειαστεί.

Στη συνέχεια, κάθε μικρή ομάδα προετοιμάζεται ώστε να παίξει και τις δύο εκδοχές του σεναρίου σε ολομέλεια.

Γύρος 1: Χωρίς συγκατάθεση (προτάσεις με κόκκινη σήμανση)

Οι συμμετέχουσες και οι συμμετέχοντες συζητούν το σενάριο χωρίς να εφαρμόζουν τις αρχές της συναίνεσης.

Παράδειγμα: Κάποιος δανείζεται ένα αντικείμενο χωρίς ζητήσει την άδεια ή προβαίνει σε εκδήλωση σωματικής οικειότητας χωρίς να έχει λάβει συναίνεση γι' αυτό.

Γύρος 2: Με συγκατάθεση (προτάσεις με πράσινη σήμανση)

Οι ομάδες συζητούν το ίδιο σενάριο, αυτή τη φορά εφαρμόζοντας τις 5 βασικές αρχές της συναίνεσης (ελεύθερα δοσμένη, αναστρέψιμη, ενημερωμένη, ενθουσιώδης και συγκεκριμένη).

Οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες ζητούν άδεια, μιλούν με σαφήνεια και δίνουν προσοχή στα λεκτικά και μη λεκτικά σημάδια.

Ρόλος συντονιστή ή συντονίστριας:

Κυκλοφορήστε μεταξύ των ομάδων για να παρατηρήσετε τις αλληλεπιδράσεις τους και να διασφαλίσετε ότι τα άτομα παραμένουν συγκεντρωμένα στην εργασία. Παρατηρήστε τις συμπεριφορές που εκδηλώνονται, τυχόν συναισθηματικές αντιδράσεις ή τις δυναμικές της ομάδας εν γένει, ό,τι δηλαδή μπορεί να είναι χρήσιμο να επισημάνετε κατά τη διάρκεια της συζήτησης απολογισμού.

Σενάρια για τις ηλικιακές ομάδες 13-15:

Δανεισμός προσωπικού αντικειμένου: Ένα άτομο θέλει να δανειστεί το τηλέφωνο ενός φίλου του.

- Χωρίς συγκατάθεση: Το άτομο που θέλει να δανειστεί υποθέτει ότι ο φίλος του θα είναι εντάξει με αυτό και παίρνει το τηλέφωνο χωρίς να ρωτήσει.
- Με συγκατάθεση: Το άτομο που θέλει να δανειστεί ρωτά ευγενικά, περιμένει την απάντηση και σέβεται την απόφαση του φίλου του.

Χορεύοντας στην πίστα: Ένας νέος μαθητής θέλει να συμμετάσχει σε μια ομάδα φίλων που χορεύουν όλες και όλοι μαζί στο πάρτι του σχολείου.

- Χωρίς συγκατάθεση: Ο μαθητής απλά συμμετέχει χωρίς να το ζητήσει.
- Με συγκατάθεση: Ο νέος μαθητής ζητά ενεργά να ενταχθεί.

Δίνοντας μια αγκαλιά: Ένας φίλος θέλει να σας αγκαλιάσει μετά από μια καλή είδηση.

- Χωρίς συγκατάθεση: Το άτομο που θέλει να σας αγκαλιάσει υποθέτει ότι είστε εντάξει με αυτό και σας αγκαλιάζει χωρίς να σας ρωτήσει.
- Με συγκατάθεση: Το άτομο που θέλει να σας αγκαλιάσει ρωτάει πρώτα: «Μπορώ να σε αγκαλιάσω;» και σέβεται την απάντηση.

Σενάρια για τις ηλικιακές ομάδες 15-23 και 23-30:

Διαπραγμάτευση της ώρας ενός ραντεβού: Δύο φίλες σχεδιάζουν ένα ραντεβού για καφέ, αλλά η μία από τις δύο έχει φορτωμένο πρόγραμμα.

- Χωρίς συγκατάθεση: Ένα άτομο επιμένει στον χρόνο που προτιμά χωρίς να λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες του άλλου ατόμου.
- Με συγκατάθεση: Οι φίλες συζητούν τις επιλογές τους, ακούνε η μία τη διαθεσιμότητα της άλλης και βρίσκουν μια κοινή ώρα, βολική και για τις δύο.

Εκκινώντας μία σωματική εκδήλωση στοργής: Ένα ζευγάρι περνάει χρόνο μαζί και ένα από τα δύο μέρη θέλει να φιλήσει το άλλο.

- Χωρίς συγκατάθεση: Το άτομο που θέλει να φιλήσει το άλλο άτομο σκύβει χωρίς να ρωτήσει ή να ακολουθήσει τα σημάδια της γλώσσας του σώματος.
- Με συγκατάθεση: Το άτομο που θέλει να φιλήσει το άλλο άτομο ρωτά: «Θα μπορούσα να σε φιλήσω;» και περιμένει για την θετική απάντηση.

Διαμοιρασμός μίας δημοσίευσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Μία φίλη θέλει να δημοσιεύσει στο λογαριασμό της στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μια ομαδική φωτογραφία από μια πρόσφατη εκδρομή σας.

- Χωρίς συγκατάθεση: Το άτομο υποθέτει ότι όλες και όλοι στην ομάδα είναι εντάξει με αυτό και δημοσιεύει τη φωτογραφία χωρίς να ζητήσει άδεια.
- Με συγκατάθεση: Το άτομο στέλνει τη φωτογραφία στην ομαδική συνομιλία και ρωτά: «Θέλω να δημοσιεύσω αυτή τη φωτογραφία στο Instagram. Είστε όλες και όλοι ΟΚ με αυτό;» Περιμένει την απάντηση όλων και σέβεται την πιθανή επιθυμία οποιουδήποτε ατόμου στο να μην δημοσιευθεί η φωτογραφία.

Συγκεντρώστε ξανά όλες τις επιμέρους ομάδες μαζί, σχηματίζοντας ιδανικά έναν κύκλο για να ενθαρρύνετε την ανοιχτή, κυκλική συζήτηση. Ξεκινήστε τον απολογισμό ζητώντας από τις συμμετέχουσες και τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τη δραστηριότητα που προηγήθηκε με ερωτήσεις όπως:

- «Τι συνέβη σε κάθε εκδοχή του σεναρίου;»
- «Ποιες διαφορές παρατηρήσατε μεταξύ της ξεκάθαρης και της μη ξεκάθαρης συναίνεσης;»

Για να ενθαρρύνετε τον βαθύτερο προβληματισμό, συνεχίστε με κατευθυντήριες ερωτήσεις όπως:

- «Πώς αισθανθήκατε όταν η συναίνεση απουσίαζε από το σενάριο;»
- «Πώς αισθανθήκατε όταν η συγκατάθεση κοινοποιήθηκε ρητά;»
- «Τι αντίκτυπο είχαν οι μη λεκτικές ενδείξεις (όπως ο τόνος και η γλώσσα του σώματος) στην αλληλεπίδραση;»
- «Τι μας διδάσκει αυτό για τη σημασία της ξεκάθαρης και με σαφήνεια επικοινωνίας στη συναίνεση;»
- «Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε αυτά που μάθατε σε πραγματικές καταστάσεις;»
- «Ποιες στρατηγικές μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να εξασφαλίσετε τη συναίνεση στις σχέσεις και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις σας;»

Αφήστε χώρο στους συμμετέχοντες και στις συμμετέχουσες να μοιραστούν ανοιχτά όσα σκέφτονται και να και να συζητήσουνε μεταξύ τους τους προβληματισμούς τους.

Σημείωση: Αυτή η δραστηριότητα μπορεί επίσης να γίνει με παιχνίδι ρόλων.

Υποστήριξη της συναισθηματικής ασφάλειας και εξάσκηση της συναίνεσης

Καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας, δημιουργήστε ένα περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες θα αισθάνονται υποστήριξη και ασφάλεια. Υπενθυμίστε τους ευγενικά ότι η συμμετοχή είναι πάντα εθελοντική και ότι προέχει το να αισθάνονται άνετα. Χρησιμοποιήστε συγκαταβατική γλώσσα για να ελέγχετε και να ενθαρρύνετε τα προσωπικά τους όρια. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να πείτε:

- «Είστε εντάξει με αυτή τη δραστηριότητα; Να συνεχίσουμε.»
- «Να θυμάστε ότι αν δεν θέλετε να μοιραστείτε κάτι τώρα, δεν χρειάζεται να πιεστείτε.»
- «Αν κάτι σας πυροδοτεί δύσκολα συναισθήματα ή σας αναστατώνει, μπορείτε να έρθετε να μου μιλήσετε κατά τη διάρκεια του διαλείμματος ή μετά το τέλος των δραστηριοτήτων.»
- «Μοιραστείτε μόνο ό,τι αισθάνεστε άνετα να μοιραστείτε. Αυτός είναι ένας χώρος όπου αυτό γίνεται πλήρως σεβαστό.»

Να είστε προετοιμασμένες και προετοιμασμένοι να αναγνωρίσετε οποιαδήποτε δυσφορία μπορεί να προκύψει κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και να δημιουργήσετε χώρο για συναισθηματικές αντιδράσεις. Επικυρώστε τα συναισθήματα των συμμετεχόντων, κατονομάζοντας ανοιχτά ότι τα θέματα αυτά μπορεί να αποτελούν πρόκληση, ειδικά για όσες και όσους έχουν προσωπικές εμπειρίες. Θα μπορούσατε να πείτε:

- «Αν έχετε βιώσει κάτι παρόμοιο, είναι απολύτως εντάξει να αισθάνεστε δυσφορία. Είμαστε εδώ για να σας υποστηρίξουμε να βρείτε τρόπους να χειριστείτε τέτοιες καταστάσεις.»
- «Είναι εντάξει να μην αισθάνεσαι εντάξει όταν κάποιος ξεπερνά τα όριά σου. Να θυμάστε: το λάθος δεν είναι δικό σας.»

Επίσης, υπενθυμίστε στις συμμετέχουσες και στους συμμετέχοντες ότι η συναίνεση είναι μια δεξιότητα, όχι κάτι που όλες και όλοι γνωρίζουν ενστικτωδώς. Ενθαρρύνετε τη μάθηση μέσα από ένα συμπεριληπτικό, μη επικριτικό πλαίσιο λέγοντας:

- «Καμία και κανένας δε γεννιέται γνωρίζοντας πως να εφαρμόζει τη συναίνεση στην καθημερινή ζωή. Γι' αυτό είμαστε εδώ: για να μάθουμε και να εξασκηθούμε.»
- «Η εξάσκηση της συναίνεσης είναι μια συνεχής διαδικασία. Δεν χρειάζεται να την πετύχετε τέλεια. Είμαστε εδώ για να γίνουμε καλύτερες και καλύτεροι μαζί.»

Αυτή η πλαισίωση συμβάλλει στη μείωση της ψυχολογικής πίεσης, δημιουργεί συναισθηματική ασφάλεια και υποστηρίζει ένα θετικό περιβάλλον μάθησης.

Κύκλος κλεισίματος (5 λεπτά):

Καλέστε τις συμμετέχουσες και τους συμμετέχοντες να καθίσουν μαζί σε κύκλο για τον τελικό προβληματισμό. Ζητήστε από την ομάδα να συμπληρώσει μία από τις παρακάτω προτάσεις, επιλέγοντας όποια προτιμούν :

«Ένα πράγμα που αποκομίζω από το σημερινό εργαστήριο είναι...»
«Ένας τρόπος για να εξασκηθώ στη συναίνεση είναι...»

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες να μοιραστούν μόνο ό,τι αισθάνονται άνετα και ευχαριστήστε τους/τες για τη συμβολή τους στη συλλογική διαδικασία μάθησης και προβληματισμού.

Αντιμετώπιση προβλημάτων για εκπαιδευτρίες και εκπαιδευτές

Παρακάτω παρατίθενται μερικές συνήθειες αντιδράσεις των συμμετεχόντων/συμμετεχουσών που πιθανόν να προκύψουν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης συναίνεσης, καθώς και οδηγίες για τους συντονιστές ή τις συντονίστριες σχετικά με το πώς να αντιδράσουν αποτελεσματικά..

Πρόκληση	Facilitator Response
Δυσφορία ή αντίσταση	Αντίδραση: Μερικά άτομα μπορεί να αισθανθούν άβολα ή να αναπτύξουν μία αμυντική στάση, ειδικά εάν νιώσουν ότι η συζήτηση τους επιρρίπτει ευθύνες ή τη θεωρούν απλά περιττή.. Πώς να το χειριστείτε: Βοηθήστε τους/τες να κατανοήσουν ότι είναι φυσιολογικό το ότι αισθάνονται αυτή τη δυσφορία και εξηγήστε τους ότι αυτές οι συζητήσεις μπορεί να είναι δύσκολες, αλλά είναι απαραίτητες για τη μάθηση. Τονίστε ότι ο στόχος είναι να προωθηθεί ο αμοιβαίος σεβασμός και η κατανόηση, όχι να αποδοθούν ευθύνες ή να νιώσουν τα άτομα ντροπή. Αφήστε χώρο για συζήτηση και αναγνωρίστε τις όποιες ανησυχίες τους, χωρίς ωστόσο να θέτετε σε κίνδυνο τον βασικό στόχο και το κεντρικό μήνυμα.

Πρόκληση	Απάντηση συντονίστριας ή συντονιστή
Απόρριψη («Αυτό δεν με αφορά»)	Αντίδραση: Κάποια άτομα μπορεί να πιστεύουν ότι η συναίνεση είναι κοινή λογική και δεν αξίζει να συζητηθεί. Πώς να το χειριστείτε: Παρέχετε παραδείγματα από την πραγματική ζωή που δείχνουν πώς οι παρεξηγήσεις γύρω από τη συναίνεση μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα. Κάντε ερωτήσεις ανοικτού τύπου που ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες να προβληματιστούν σχετικά με τις εμπειρίες τους. Εξηγήστε ότι η κατανόηση της συναίνεσης ωφελεί τους πάντες, ακόμη και εκείνους ή εκείνες που πιστεύουν ότι είναι απόλυτα εξοικειωμένοι ή εξοικειωμένες με αυτή την πρακτική Αντίδραση: (π.χ., «Τι γίνεται με τις ψευδείς κατηγορίες;» ή «Τι γίνεται με τα δικαιώματα των ανδρών;»).
Challenging or Contrarian Attitudes	Πώς να το χειριστείτε: Αναγνωρίστε την ανησυχία αυτή, αλλά κατευθύνετε με ομαλό τρόπο τη συζήτηση πίσω στο κύριο θέμα.. Τοποθετηθείτε ξεκάθαρα στο ότι η συναίνεση ωφελεί τους πάντες και δεν αφορά την επίρριψη ευθυνών σε μια ομάδα. Αντίδραση: Οι συμμετέχουσες και οι συμμετέχοντες μπορεί να συνειδητοποιήσουν ότι στο παρελθόν κάποιες συμπεριφορές τους έχουν υπάρξει προβληματικές και να νιώσουν ενοχές ή λύπη. Άλλες ή άλλοι μπορεί να βιώσουν έντονα συναισθήματα πυροδοτημένα από παλαιότερες προσωπικές τους εμπειρίες.
Συναισθηματικές αντιδράσεις (π.χ. ενοχή, ντροπή, θλίψη ή θυμός)	Πώς να το χειριστείτε: Δημιουργήστε έναν ασφαλή, υποστηρικτικό χώρο για συζήτηση τηρώντας μία στάση αποδοχής. Ενημερώστε για τα υπάρχοντα βοηθητικά πλαίσια στήριξης ή προσφέρετε χώρους ξεκούρασης για και όσους χρειάζονται συναισθηματική υποστήριξη. Ενθαρρύνετε μια νοοτροπία συλλογικής ανάπτυξης - η μάθηση σχετικά με τη συναίνεση αποτελεί ευκαιρία για βελτίωση όλων, όχι κατηγορητήριο για πιθανές πράξεις ορισμένων στο παρελθόν.

Πρόσθετο υλικό

Ανατρέξτε στην ηλεκτρονική βιβλιοθήκη του PreWorks για επιπλέον υλικό, παρουσιάσεις και φύλλα εργασίας.

Ηλεκτρονική Βιβλιοθήκη για το Εργαστήριο 4

- > Worksheet 1 Personal Preferences Reflection
- > Worksheet 2 The Boundary Web
- > Worksheet 3 Consent Scenarios
- > Module 4 Presentation

Βιβλιογραφία

Abdul Kadir NB, Mohd RH (2021) The 5Cs of Positive Youth Development, Purpose in Life, Hope, and Well-Being Among Emerging Adults in Malaysia. *Frontiers in Psychology* 12. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641876>

Anderson M, Jiang J (2018) Teens, social media & technology 2018. Pew Research Center. url: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

Andreassen CS, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z, Mazzoni E, Pallesen S (2016) The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors* 30(2), 252–262. doi: <https://doi.org/10.1037/adb0000160>

Andreassen CS, Pallesen S, Griffiths MD (2017) The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors* 64, 287–293. doi: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>

Apaolaza V, Hartmann P, D'Souza C, Gilsanz A (2019) Mindfulness, Compulsive Mobile Social Media Use, and Derived Stress: The Mediating Roles of Self-Esteem and Social Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 22(6), 388–396. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0681>

Babcock JC, Green CE, Robie C (2004) Does batterers' treatment work? A meta-analytic review of domestic violence treatment. *Clinical Psychology Review* 23(8), 1023–1053. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2002.07.001>

Bandura A, Walters R (1977) *Social Learning Theory* Englewood Cliffs: Prentice Hall.
Banyard VL, Plante EG, Moynihan MM (2004) Bystander education: Bringing a broader community perspective to sexual violence prevention. *Journal of Community Psychology* 32(1), 61–79. doi: <https://doi.org/10.1002/jcop.10078>

Beres MA (2014) Rethinking the concept of consent for anti-sexual violence activism and education. *Feminism & Psychology* 24(3), 373–389. doi: <https://doi.org/10.1177/0959353514539652>

Best P, Manktelow R, Taylor B (2014) Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review* 41, 27–36. doi: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>

Bowlby J (1969) Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.

Boyd DM, Ellison NB (2007) Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication* 13(1), 210–230. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

Brundage AJ (2009) Law, sex, and Christian society in medieval Europe University of Chicago Press.

Butler J (2011) Gender Trouble Routledge. doi: <https://doi.org/10.4324/9780203824979>
Campbell R, Dworkin E, Cabral G (2009) An Ecological Model of the Impact of Sexual Assault On Women's Mental Health. *Trauma, Violence, & Abuse* 10(3), 225–246. doi: <https://doi.org/10.1177/1524838009334456>

Capaldi DM, Knoble NB, Shortt JW, Kim HK (2012) A Systematic Review of Risk Factors for Intimate Partner Violence. *Partner Abuse* 3(2), 231–280. doi: <https://doi.org/10.1891/1946-6560.3.2.231>

Carpenter SK, Cepeda NJ, Rohrer D, Kang SHK, Pashler H (2012) Using Spacing to Enhance Diverse Forms of Learning: Review of Recent Research and Implications for Instruction. *Educational Psychology Review* 24(3), 369–378. doi: <https://doi.org/10.1007/s10648-012-9205-z>

Cassidy J, Shaver PR (eds) (2016) Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications (3rd edn). New York: Guilford Press.

Clarke AM, Kuosmanen T, Barry MM (2015) A Systematic Review of Online Youth Mental Health Promotion and Prevention Interventions. *Journal of Youth and Adolescence* 44(1), 90–113. doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0165-0>

Connell R (2012) Gender, health and theory: Conceptualizing the issue, in local and world perspective. *Social Science & Medicine* 74(11), 1675–1683. doi: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.06.006>

Connell RW, Messerschmidt JW (2005) Hegemonic Masculinity. *Gender & Society* 19(6), 829–859. doi: <https://doi.org/10.1177/0891243205278639>

Cross D, Lester L, Barnes A (2015) A longitudinal study of the social and emotional predictors and consequences of cyber and traditional bullying victimisation. *International Journal of Public Health* 60(2), 207–217. doi: <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0655-1>

DeGue S, Valle LA, Holt MK, Massetti GM, Matjasko JL, Tharp AT (2014) A systematic review of primary prevention strategies for sexual violence perpetration. *Aggression and Violent Behavior* 19(4), 346–362. doi: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2014.05.004>

Dempsey AE, O'Brien KD, Tiarniyu MF, Elhai JD (2019) Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports* 9, 100150. doi: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>

Dozier M, Bernard K, Roben CK, Steele H, Steele M (2017) Attachment and Biobehavioral Catch-up. In: Zeanah CH (ed.) *Handbook of Attachment-Based Interventions*, pp. 27–49. New York: Guilford Press.

Dutton DG, Painter S (1993) Emotional Attachments in Abusive Relationships: A Test of Traumatic Bonding Theory. *Violence and Victims* 8(2), 105–120. doi: <https://doi.org/10.1891/0886-6708.8.2.105>

Espelage DL, Low S, De La Rue L (2012) Relations between peer victimization subtypes, family violence, and psychological outcomes during early adolescence. *Psychology of Violence* 2(4), 313–324. doi: <https://doi.org/10.1037/a0027386>

Fardouly J, Diedrichs PC, Vartanian LR, Halliwell E (2015) Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image* 13, 38–45. doi: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Fileborn, B., & Loney-Howes, R. (Eds.) (2019) *#MeToo and the Politics of Social Change* Cham: Springer International Publishing. doi: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-15213-0>

Flood M (2020) Engaging men and boys in violence prevention. In: en, masculinities and intimate partner violence (pp. 155–169) Routledge.

Fowler LR, Schoen L, Morain SR (2021) Let's Talk About Sex. *Journal of Adolescent Health* 69(5), 687–688. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.07.033>

Frison E, Eggermont S (2017) Browsing, Posting, and Liking on Instagram: The Reciprocal Relationships Between Different Types of Instagram Use and Adolescents' Depressed Mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 20(10), 603–609. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0156>

Galambos NL, Berenbaum SA, McHale SM (2009) Gender Development in Adolescence. In *Handbook of Adolescent Psychology* Wiley. doi: <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy001011>

Gamage SHPW, Ayres JR, Behrend MB, Smith EJ (2019) Optimising Moodle quizzes for online assessments. *International Journal of STEM Education* 6(1), 27. doi: <https://doi.org/10.1186/s40594-019-0181-4>

Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z (2014) Social Networking Addiction. In *Behavioral Addictions* (pp. 119–141) Elsevier. doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>

Guse K, Levine D, Martins S, Lira A, Gaarde J, Westmorland W, Gilliam M (2012) Interventions Using New Digital Media to Improve Adolescent Sexual Health: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health* 51(6), 535–543. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.03.014>

Harden A, Oakley A, Oliver S (2001) Peer-delivered health promotion for young people: A systematic review of different study designs. *Health Education Journal* 60(4), 339–353. doi: <https://doi.org/10.1177/001789690106000406>

Haruna H, Hu X, Chu SKW, Mellecker RR, Gabriel G, Ndekao PS (2018) Improving Sexual Health Education Programs for Adolescent Students through Game-Based Learning and Gamification. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(9), 2027. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph15092027>

Heise L, Greene ME, Oppen N, Stavropoulou M, Harper C, Nascimento M, ... Rao Gupta G (2019) Gender inequality and restrictive gender norms: framing the challenges to health. *The Lancet* 393(10189), 2440–2454. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30652-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30652-X)

Highfield T (2016) *Social media and everyday politics* Polity Press.

Hochman N, Schwartz R (2021) Visualizing Instagram: Tracing Cultural Visual Rhythms. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media* 6(4), 6–9. doi: <https://doi.org/10.1609/icwsm.v6i4.14361>

Hofmann W, Reinecke L, Meier A (2017) Of sweet temptations and bitter aftertaste: Self-control as a moderator of the effects of media use on well-being. In L. R. & M. B. Oliver (Ed.), *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects* (pp. 211–222) Routledge/Taylor & Francis Group.

Hunt MG, Marx R, Lipson C, Young J (2018) No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology* 37(10), 751–768. doi: <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>

Jemmott JB, Jemmott LS, Fong GT (2010) Efficacy of a Theory-Based Abstinence-Only Intervention Over 24 Months. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 164(2). doi: <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2009.267>

Jewkes RK, Dunkle K, Nduna M, Shai N (2010) Intimate partner violence, relationship power inequity, and incidence of HIV infection in young women in South Africa: a cohort study. *The Lancet* 376(9734), 41–48. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)60548-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)60548-X)

Jewkes R., Nduna M, Levin J, Jama N, Dunkle K, Puren A, Duvvury N (2008) Impact of Stepping Stones on incidence of HIV and HSV-2 and sexual behavior in rural South Africa: cluster randomised controlled trial. *BMJ* 337(aug07 1), a506–a506. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.a506>

Jewkes Rachel, Flood M, Lang J (2015) From work with men and boys to changes of social norms and reduction of inequities in gender relations: a conceptual shift in prevention of violence against women and girls. *The Lancet* 385(9977), 1580–1589. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61683-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61683-4)

Jewkes RK, Dunkle K, Nduna M, Shai N (2010) Intimate partner violence, relationship power inequity, and incidence of HIV infection in young women in South Africa: a cohort study. *The Lancet* 376(9734), 41–48. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)60548-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)60548-X)

Kahn JG, Yang JS, Kahn JS (2010) 'Mobile' Health Needs And Opportunities In Developing Countries. *Health Affairs* 29(2), 252–258. doi: <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2009.0965>

Keles B, McCrae N, Grealish A (2020) A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth* 25(1), 79–93. doi: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Kheswa JG, van Eeden C (2018) Contextual factors promoting psychosocial well-being and safe sexual behaviour in African male youth: A literature review. *The Journal for Transdisciplinary Research in Southern Africa* 14(1). doi: <https://doi.org/10.4102/td.v14i1.375>

Kirby DB, Laris BA, Roller LA (2007) Sex and HIV Education Programs: Their Impact on Sexual Behaviors of Young People Throughout the World. *Journal of Adolescent Health* 40(3), 206–217. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.11.143>

Kollmayer M, Schultes M-T, Lüftenegger M, Finsterwald M, Spiel C, Schober B (2020) REFLECT – A Teacher Training Program to Promote Gender Equality in Schools. *Frontiers in Education* 5. doi: <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00136>

Korolczuk E, Graff A (2018) Gender as “Ebola from Brussels”: The Anticolonial Frame and the Rise of Illiberal Populism. *Signs: Journal of Women in Culture and Society* 43(4), 797–821. doi: <https://doi.org/10.1086/696691>

Kowalski RM, Giumetti GW, Schroeder AN, Lattanner MR (2014) Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin* 140(4), 1073–1137. doi: <https://doi.org/10.1037/a0035618>
Kross E, Verduyn P, Demiralp E, Park J, Lee DS, Lin N, ... Ybarra O (2013) Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE* 8(8), e69841. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>

Kruse CS, Krowski N, Rodriguez B, Tran L, Vela J, Brooks M (2017) Telehealth and patient satisfaction: a systematic review and narrative analysis. *BMJ Open* 7(8), e016242. doi: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-016242>

Kuss D, Griffiths M (2017) Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14(3), 311. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Lafrance D E, Loe M, Brown S C (2012) “Yes Means Yes:” A new approach to sexual assault prevention and positive sexuality promotion. *American Journal of Sexuality Education* 7(4), 445-460. doi: <https://doi.org/10.1080/15546128.2012.740960>

Leaper C (2015) Gender and Social Cognitive Development. In *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (pp. 1–48) Wiley. doi: <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy219>

Lenhart A, Purcell K, Smith A, Zickuhr K (2010) Social Media & Mobile Internet Use among Teens and Young Adults. url: <https://www.pewresearch.org/2010/02/03/social-media-mobile-internet-use-among-teens-and-young-adults/>

Lerner R (2005) Promoting positive youth development: Theoretical and empirical bases. White Paper Prepared for: Workshop on the Science of Adolescent Health and Development , National Research Council 92. Retrieved from <http://ase.tufts.edu/iaryd/documents/pubPromotingPositive.pdf>

Levenson JC, Shensa A, Sidani JE, Colditz JB, Primack BA (2016) The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine* 85, 36–41. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>

Lin L yi, Sidani JE, Shensa A, Radovic A, Miller E, Colditz JB, ... Primack BA (2016) ASSOCIATION BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND DEPRESSION AMONG U.S. YOUNG ADULTS. *Depression and Anxiety* 33(4), 323–331. doi: <https://doi.org/10.1002/da.22466>

Livingstone S (2004) Media Literacy and the Challenge of New Information and Communication Technologies. *The Communication Review* 7(1), 3–14. doi: <https://doi.org/10.1080/10714420490280152>

Livingstone S (2014) Developing social media literacy: How children learn to interpret risky opportunities on social network sites. *Communications* 39(3). doi: <https://doi.org/10.1515/commun-2014-0113>

Livingstone S, Helsper E (2010) Balancing opportunities and risks in teenagers' use of the internet: the role of online skills and internet self-efficacy. *New Media & Society* 12(2), 309–329. doi: <https://doi.org/10.1177/1461444809342697>

Lundgren R, Amin A (2015) Addressing Intimate Partner Violence and Sexual Violence Among Adolescents: Emerging Evidence of Effectiveness. *Journal of Adolescent Health* 56(1), S42–S50. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.08.012>
Mahalik JR, Burns SM, Syzdek M (2007) Masculinity and perceived normative health behaviors as predictors of men's health behaviors. *Social Science & Medicine* 64(11), 2201–2209. doi: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.02.035>

Manago AM, Taylor T, Greenfield PM (2012) Me and my 400 friends: The anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental Psychology* 48(2), 369–380. doi: <https://doi.org/10.1037/a0026338>

Mbengo F, Adama E, Towell-Barnard A, Bhana A, Zgambo M (2022) Barriers and facilitators to HIV prevention interventions for reducing risky sexual behavior among youth worldwide: a systematic review. *BMC Infectious Diseases* 22(1), 679. doi: <https://doi.org/10.1186/s12879-022-07649-z>

Meier EP, Gray J (2014) Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 17(4), 199–206. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>

Mihailidis P, Thevenin B (2013) Media Literacy as a Core Competency for Engaged Citizenship in Participatory Democracy. *American Behavioral Scientist* 57(11), 1611–1622. doi: <https://doi.org/10.1177/0002764213489015>

Mikulincer M, Shaver PR (2012) An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry* 11(1), 11-15. doi: <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.01.003>

Murthy D (2013) *Twitter: Social communication in the Twitter age* Polity Press.

Mushwana L, Monareng L, Richter S, Muller H (2015) Factors influencing the adolescent pregnancy rate in the Greater Giyani Municipality, Limpopo Province – South Africa. *International Journal of Africa Nursing Sciences* 2, 10–18. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2015.01.001>

O’Keeffe GS, Clarke-Pearson K (2011) The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics* 127(4), 800–804. doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>

Odgers CL, Jensen MR (2020) Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 61(3), 336–348. doi: <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>

OECD (2020) *Rural Well-being* OECD. doi: <https://doi.org/10.1787/d25cef80-en>

Orben A, Przybylski AK (2019) The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour* 3(2), 173–182. doi: <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>

Pariser E (2011) *The filter bubble: What the Internet is hiding from you* Penguin Press.
Patchin JW, Hinduja S (2010) Cyberbullying and Self-Esteem*. *Journal of School Health* 80(12), 614–621. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00548.x>

Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V (2013) Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior* 29(4), 1841–1848. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Ridgeway CL (2011) *Framed by Gender* Oxford University Press. doi: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199755776.001.0001>

Risman BJ (2004) Gender As a Social Structure. *Gender & Society* 18(4), 429–450. doi: <https://doi.org/10.1177/0891243204265349>

Russell ST, Fish JN (2016) Mental Health in Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender (LGBT) Youth. *Annual Review of Clinical Psychology* 12(1), 465–487. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093153>

Sampasa-Kanyinga H, Lewis RF (2015) Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 18(7), 380–385. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>

Sanders MR, Kirby JN, Tellegen CL, Day JJ (2014) The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical Psychology Review* 34(4), 337–357. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.04.003>

Sivakumar A, Jayasingh S, Shaik S (2023) Social Media Influence on Students' Knowledge Sharing and Learning: An Empirical Study. *Education Sciences* 13(7), 745. doi: <https://doi.org/10.3390/educsci13070745>

Smith PK, Mahdavi J, Carvalho M, Fisher S, Russell S, Tippett N (2008) Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 49(4), 376–385. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>

Stockman JK, Hayashi H, Campbell JC (2015) Intimate Partner Violence and Its Health Impact on Ethnic Minority Women. *Journal of Women's Health* 24(1), 62–79. doi: <https://doi.org/10.1089/jwh.2014.4879>

Sullivan CM, Bybee DI (1999) Reducing violence using community-based advocacy for women with abusive partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 67(1), 43–53. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.67.1.43>

Sundar SS, Limperos AM (2013) Uses and Grats 2.0: New Gratifications for New Media. *Journal of Broadcasting & Electronic Media* 57(4), 504–525. doi: <https://doi.org/10.1080/08838151.2013.845827>

Taylor RD, Oberle E, Durlak JA, Weissberg RP (2017) Promoting Positive Youth Development Through School Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta Analysis of Follow Up Effects. *Child Development* 88(4), 1156–1171. doi: <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>

Twenge JM, Campbell WK (2018) Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports* 12, 271–283. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

United Nations (2018) World urbanization prospects: The 2018 revision. Retrieved from <https://population.un.org/wup/>

Valkenburg PM, Peter J (2011) Online Communication Among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health* 48(2), 121–127. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>

Vanman EJ, Baker R, Tobin SJ (2018) The burden of online friends: The effects of giving up Facebook on stress and well-being. *The Journal of Social Psychology* 158(4), 496–508. doi: <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1453467>

Vannucci A, Flannery KM, Ohannessian CM (2017) Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders* 207, 163–166. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>

Verbeek M, Weeland J, Luijk M, van de Bongardt D (2023) Sexual and Dating Violence Prevention Programs for Male Youth: A Systematic Review of Program Characteristics, Intended Psychosexual Outcomes, and Effectiveness. *Archives of Sexual Behavior* 52(7), 2899–2935. doi: <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02596-5>

Verduyn P, Ybarra O, Résibois M, Jonides J, Kross E (2017) Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review* 11(1), 274–302. doi: <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>

Wight D, Fullerton D (2013) A Review of Interventions With Parents to Promote the Sexual Health of Their Children. *Journal of Adolescent Health* 52(1), 4–27. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.04.014>

Williford A, Elledge LC, Boulton AJ, DePaolis KJ, Little TD, Salmivalli C (2013) Effects of the KiVa Antibullying Program on Cyberbullying and Cybervictimization Frequency Among Finnish Youth. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* 42(6), 820–833. doi: <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.787623>

Woods HC, Scott H (2016) #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self esteem. *Journal of Adolescence* 51(1), 41–49. doi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>

Yoshikawa H, Weiland C, Brooks-Gunn J, Burchinal MR, Espinosa LM, Gormley WT, et al. (2013) Investing in Our Future: The Evidence Base on Preschool Education. Washington, DC: Society for Research in Child Development / New York: Foundation for Child Development.



PreWorks 2026

Εικονογραφήσεις & Επιμέλεια
HUT creative studio