



«Αξίες Ζωής και Τεχνολογία στη ζωή παιδιών και εφήβων στον 21ο αιώνα και ο ρόλος του Καθηγητή»

Δρ. Αγγελική Μαστρομιχαλάκη - Ζούρα

ΠΑΙΔΙΑ - ΕΦΗΒΟΙ -

Οι έφηβοι μας, από τη φύση τους, αναζητούν τρόπους διαφυγής από τον συνηθισμένο κόσμο που ζουν, για να βρεθούν, έστω και για λίγο, σε έναν άλλο φανταστικό κόσμο και να ζήσουν ένα όνειρο.



ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ

Ειλικρίνεια

Σεβασμός

Θάρρος

Συγχώρεση

Ευτυχία

Τιμιότητα

Αυθεντικότητα

Συνεργασία

Ελευθερία

Φιλία



ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ

Φιλότητα

Αξιοπρέπεια

Έθος

Προσφορά

Ισότητα

Αποδοχή

Οικογένεια

Ηρωισμός

Πατρίδα

Πίστη

Με σεβασμό στις αξίες που ορίζουν τη δομή των στάσεων για θέματα ζωής, οι Έλληνες έφηβοι ανέφεραν φόβους σε σχέση με κοινωνικούς κινδύνους, απώλειες και ασθένειες που αποδεικνύει ότι δίνουν αξία στην κοινωνική τους ασφάλεια και υγεία, αξιολογούν την οικογένεια ως παράγοντα στήριξης .



ΙΕΡΑΡΧΗΣΗ ΑΞΙΩΝ

Τα άτομα δίνουν αξία σε οποιοδήποτε αντικείμενο ανθρώπινου συναισθήματος. Οτιδήποτε συγκινεί/εξάπτει το άτομο, απολαμβάνει, φοβάται, μισεί, ντρέπεται ή περιφρονείται ή είναι θλιμμένο από αυτό, είναι αντικείμενο «αξία» θετικό ή αρνητικό.



Η ιεράρχηση των αξιών είναι αποτέλεσμα σύγκρουσης αξιών όπου το ίδιο αντικείμενο συγχρόνως είναι αγαπητό και μισητό, φέρνει έξαψη και ντροπή, θλίψη και απόλαυση.

ΘΕΩΡΙΑ ΑΞΙΩΝ

Οι νέοι εκφράζουν κοινωνικούς φόβους που έχουν σχέση με ασθένεια, με το θάνατο των γονιών, με την εκπαίδευση με την απασχόληση και με την υγεία.

Ο υπαρξιακός φόβος, η πάλη ανάμεσα στις εξωτερικές απειλές και εσωτερικές ανησυχίες και άγχη .

Ο αγώνας για ασφάλεια και ελευθερία, για μία ζωή με νόημα και ανθρώπινη αξιοπρέπεια είναι παρών στα συμβολικά συστήματα.



ΘΕΩΡΙΑ ΑΞΙΩΝ

Οι θρησκευτικές στάσεις των νέων, συμπεριλαμβανομένων των ιδεών και της πίστης, παίζουν μείζονα ρόλο στο πώς αποκρίνονται οι νέοι στα ζητήματα ζωής .

Θρησκευτικά ηθικά πιστεύω, βρέθηκαν να βοηθούν την ανάπτυξη και την κοινωνικοποίηση της προσωπικότητας, προάγοντας τη βελτίωση της ψυχικής υγείας .



ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Μελέτες σχετικά με την εκπαίδευση εφήβων εμπεριέχουν σημαντικές αξίες που αφορούν στη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, την επικοινωνία, τη λήψη αποφάσεων σε σχέση με το ξεκαθάρισμα των αξιών (value clarification), την απόκτηση ανώτερη εκπαίδευσης, τη δύναμη των οικογενειακών δεσμών, τον προγραμματισμό του μέλλοντος και την ικανότητα να είναι επαρκείς στην παρούσα συμπεριφορά!



1. Οι φόβοι των εφήβων- έχουν φόβους
2. Τι φοβάται ο καθένας περισσότερο;
3. Να καταγράψει άλλες έγνοιες;
4. Τρόποι αντιμετώπισης αυτών των προβλημάτων
5. Σε ποιον πηγαίνουν όταν αντιμετωπίζουν μια δυσκολία
6. Προσδοκίες για τη ζωή τους μετά από πέντε χρόνια;
7. Αν πιστεύουν στο Θεό;;
8. Τι θεωρούν πιο σημαντικό πράγμα για τον εαυτό τους;
9. Τι προτείνουν για μια καλύτερη εκπαίδευση;
10. Να αναφέρουν την αγαπημένη ιστορία όταν ήταν παιδιά!



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ ΕΦΗΒΩΝ

Η UNICEF αναγνωρίζει ότι οι έφηβοι μεγαλώνουν σε έναν κόσμο που μεταμορφώνεται με γρήγορους ρυθμούς. Η τεχνολογία, οι κλιματικές αλλαγές, η μετανάστευση, αλλά και οι συγκρούσεις δίνουν νέο σχήμα και μορφή στη σημερινή κοινωνία, αναγκάζοντας τους ανθρώπους σε παγκόσμιο επίπεδο να προσαρμοστούν σε απρόσμενες αλλαγές στη ζωή και την εργασία τους.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ- ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ – ΣΤΗ ΖΩΗ

Διαχείριση χρημάτων.

Διαχείριση Διατροφής.

Διαχείριση Σπιτιού.

Διαχείριση και Οργάνωση.

Διαχείριση του Εαυτού.

Να είναι «παρών».

Να έχει Αυτογνωσία.

Να μπορεί να ξεκινάει πράγματα
μόνη/ος



Να αντιμετωπίζει την αποτυχία.

Να ηρεμεί τον εαυτό του.

Να βάζει στόχους.

Αυτοπειθαρχία.

Λήψη αποφάσεων.

Αισιοδοξία.


Κοινωνικές Δεξιότητες.



ΑΞΙΕΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΔΙΔΑΣΚΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

1. Η Αξία της Φιλίας
2. Τα παιδιά και οι έφηβοι είναι αυθεντικοί
3. Είναι ελεύθερα και ανεξάρτητα
4. Ζουν τη στιγμή- διασκεδάζουν
5. Ενδιαφέρονται για το περιβάλλον
6. Ενσυναίσθηση





Τι είναι η Αυτοεκτίμηση,
ποιες οι διαφορές με την
Αυτοπεποίθηση και
πώς μας επηρεάζουν τα social
media;



ΟΡΙΣΜΟΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Η αυτοεκτίμηση είναι η κρίση ή η γνώμη που έχουμε για τον εαυτό μας. Είναι ο βαθμός στον οποίο αντιλαμβανόμαστε τους εαυτούς μας ως αξιόλογα και ικανά ανθρώπινα όντα. Είναι η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας.

Διαμορφώνεται από την παιδική ηλικία: οι σκέψεις μας για τον εαυτό μας εξαρτώνται από τα μηνύματα που έχουμε ακούσει και πιστέψει από σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή.



ΟΡΙΣΜΟΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

Η αυτοπεποίθηση είναι η στάση μας σχετικά με τις δεξιότητες και τις ικανότητές μας.

Σημαίνει ότι εμπιστευόμαστε τον εαυτό μας και έχουμε μια αίσθηση ελέγχου στη ζωή.

Η χαμηλή αυτοπεποίθηση συνδέεται με αυτοαμφισβήτηση, παθητικότητα, υποτακτικότητα, δυσκολία εμπιστοσύνης, αίσθημα κατωτερότητας.

Χρήση Οθόνης και αυτοεκτίμηση

1. 1 στα 2 παιδιά ηλικίας 9-16 ετών χρησιμοποιούν μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε καθημερινή βάση - 1 στα 4 παιδιά ηλικία 9-11, μέχρι και 4 στα 5 ηλικίας 15-16 ετών.
2. Τα παιδιά 13 ετών τσεκάρουν το λογαριασμό τους στα social media το λιγότερο 100 φορές την ημέρα.
3. Τα νεαρά κορίτσια επισκέπτονται σελίδες κοινωνικής δικτύωσης πιο συχνά από τα αγόρια. Πιο διαδεδομένα social media σε παιδιά κι εφήβους είναι : Tik Tok, Instagram, Youtube, Facebook, Twitter.
4. Τα παιδιά και οι έφηβοι περνούν κατά μέσο όρο 8 ώρες μπροστά από οθόνες, τον μισό από αυτό το χρόνο τον περνούν στα social media.

Επιπτώσεις της χρήσης των social media.

1- Παιδιά 9-10 ετών που περνούν περισσότερες από 2 ώρες την ημέρα στα social media έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν αγχώδη ή άλλες διαταραχές (π.χ. κατάθλιψη, αυτοκτονία).

2- Σε έρευνα του 2022 εντοπίστηκε ότι ο κίνδυνος κατάθλιψης αυξάνεται κατά 13% ανά ώρα αύξησης της χρήσης social media.



Επιπτώσεις social media και φύλο.

Υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της χρήσης social media και της αρνητικής εικόνας του σώματος με περισσότερες αρνητικές επιπτώσεις στις γυναίκες και στα κορίτσια.

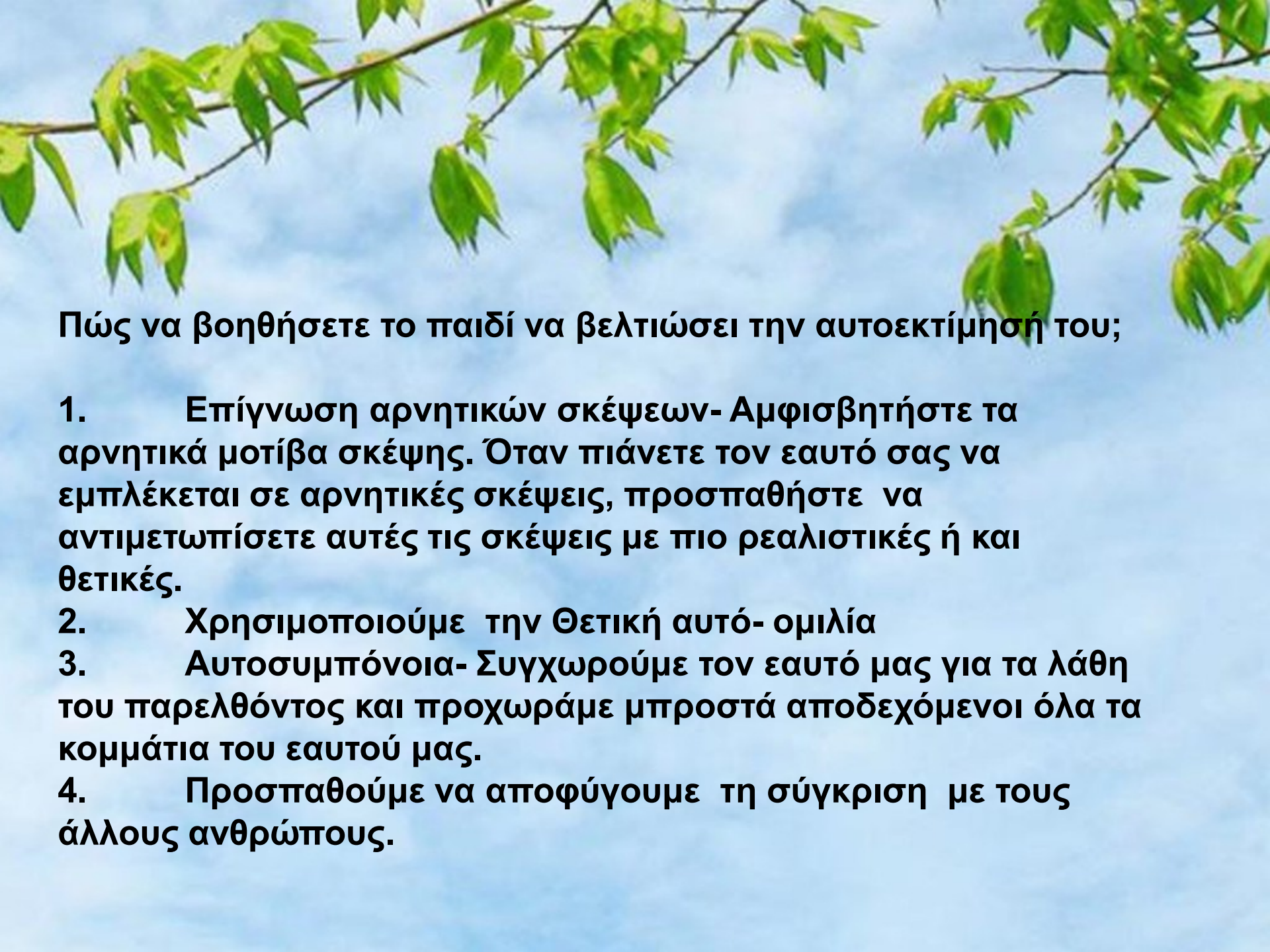
Οι άνδρες και τα αγόρια συχνά ανησυχούν περισσότερο για ένα συνδυασμό θεμάτων που σχετίζονται με το βάρος, το σχήμα του σώματος και τη δύναμη. Ωστόσο, είναι λιγότερο πιθανό να αναζητήσουν βοήθεια.

Παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση;

- Χαμηλή αυτοεκτίμηση των γονέων
- Υπερ προστατευτικότητα
- Επικριτικότητα
- Έντονη αυστηρότητα
- Υπερβολικές προσδοκίες γονέων
- Χαμηλή επίδοση
- Συναισθηματική ματαίωση
- Σωματική λεκτική, συναισθηματική βία
- Κακοποίηση / παραμέληση
- Social media

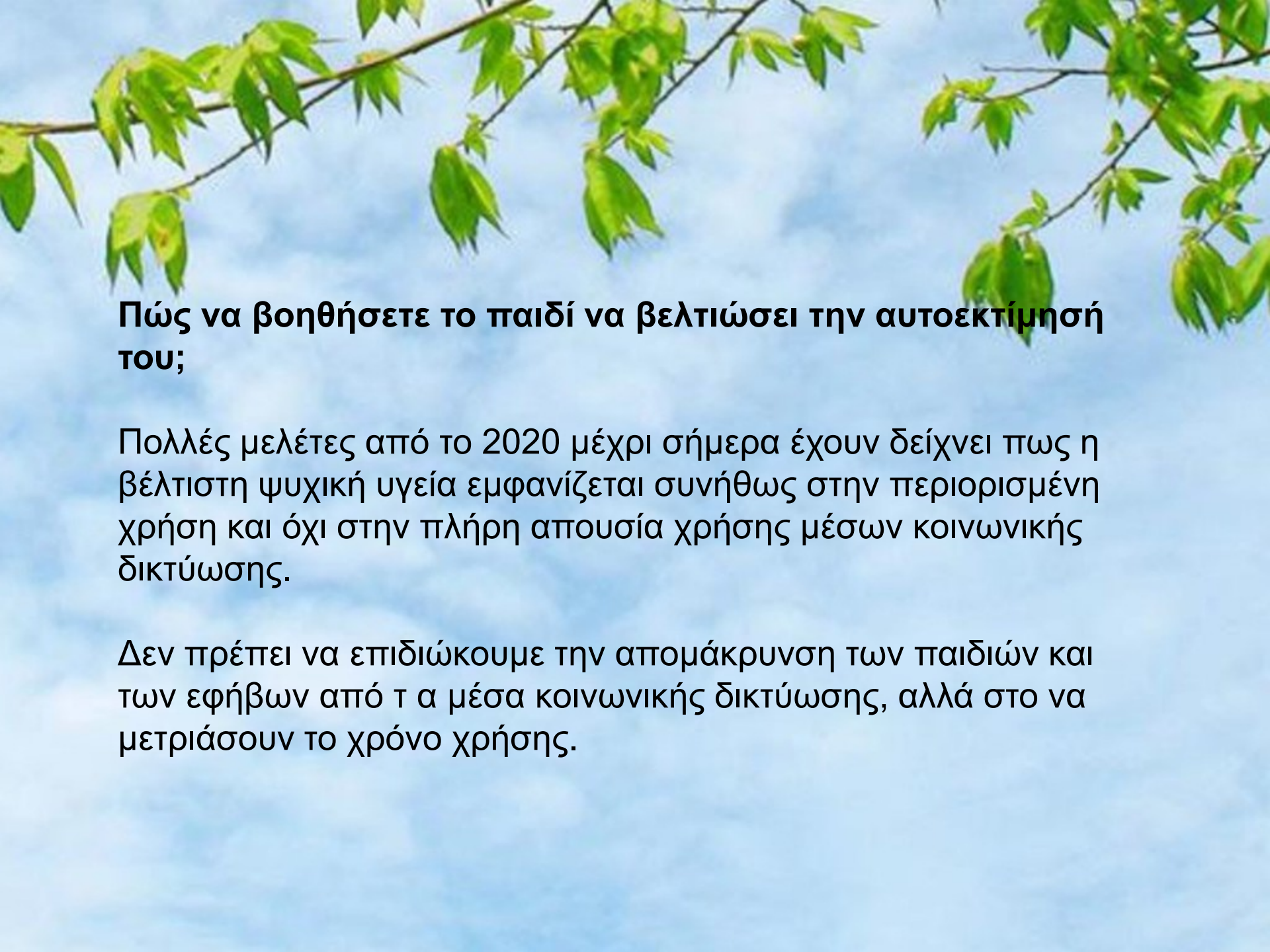
Άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση;

- Ηλικία
- Αναπηρία
- Γενετική προδιάθεση
- Ασθένεια (σωματική, ψυχική)
- Σωματικές ικανότητες
- Ρατσισμός και άλλες κοινωνικές διακρίσεις
- Κοινωνικο - οικονομική κατάσταση
- Μοτίβα σκέψης
- Οι στόχοι που βάζουμε (Ρεαλιστικοί VS μη ρεαλιστικοί)
- Ο τρόπος που μιλάμε στον εαυτό μας.



Πώς να βοηθήσετε το παιδί να βελτιώσει την αυτοεκτίμησή του;

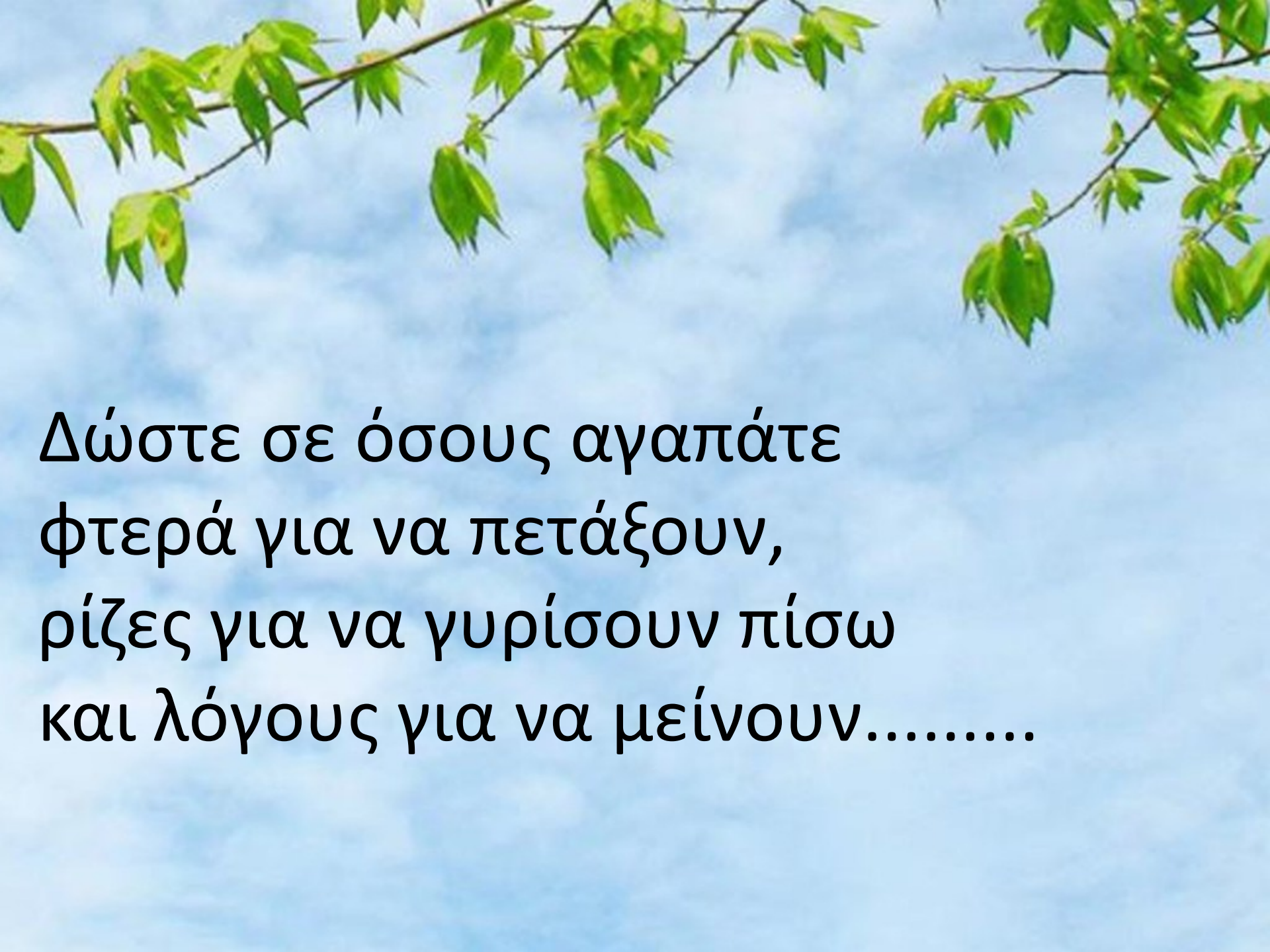
- 1. Επίγνωση αρνητικών σκέψεων- Αμφισβητήστε τα αρνητικά μοτίβα σκέψης. Όταν πιάνετε τον εαυτό σας να εμπλέκεται σε αρνητικές σκέψεις, προσπαθήστε να αντιμετωπίσετε αυτές τις σκέψεις με πιο ρεαλιστικές ή και θετικές.**
- 2. Χρησιμοποιούμε την Θετική αυτό- ομιλία**
- 3. Αυτοσυμπόνοια- Συγχωρούμε τον εαυτό μας για τα λάθη του παρελθόντος και προχωράμε μπροστά αποδεχόμενοι όλα τα κομμάτια του εαυτού μας.**
- 4. Προσπαθούμε να αποφύγουμε τη σύγκριση με τους άλλους ανθρώπους.**



Πώς να βοηθήσετε το παιδί να βελτιώσει την αυτοεκτίμησή του;

Πολλές μελέτες από το 2020 μέχρι σήμερα έχουν δείχνει πως η βέλτιστη ψυχική υγεία εμφανίζεται συνήθως στην περιορισμένη χρήση και όχι στην πλήρη απουσία χρήσης μέσω κοινωνικής δικτύωσης.

Δεν πρέπει να επιδιώκουμε την απομάκρυνση των παιδιών και των εφήβων από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά στο να μετριάσουν το χρόνο χρήσης.



Δώστε σε όσους αγαπάτε
φτερά για να πετάξουν,
ρίζες για να γυρίσουν πίσω
και λόγους για να μείνουν.....