



CONSCIOUS YOUTH BEHAVIOURS
IN EMERGING REALITIES

Πρακτική μη τυπικής εκπαίδευσης:

Υπερβολικό παιχνίδι ή εθισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια

A2 ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ CYBER



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

#2	Το παιχνίδι - με ελέγχει ή το ελέγχω;
Απειλές	Υπερβολικό παιχνίδι ή εθισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια
	Ο εθισμός των νέων στα ηλεκτρονικά παιχνίδια ορίζεται ως η υπερβολική χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών που οδηγεί σε σημαντική βλάβη ή δυσφορία. Η κατάσταση εκδηλώνεται μέσω συμπτωμάτων παρόμοιων με άλλους εθισμούς, συμπεριλαμβανομένης της ενασχόλησης με τα τυχερά παιχνίδια, των συμπτωμάτων κοινωνικής απόσυρσης όταν δεν παίζεται το παιχνίδι, της ανάγκης να αφιέρωσης περισσότερου χρόνου στο παιχνίδι για την ικανοποίηση τη παρόρμησης), απώλεια ενδιαφέροντος για άλλα χόμπι και ψυχαγωγία, συνεχιζόμενη υπερβολική χρήση παρά τη γνώση ψυχοκοινωνικών προβλημάτων, απόκρυψη σχετικά με το χρόνο που αφιερώνεται στο παιχνίδι, τη διακινδύνευση ή την απώλεια σχέσεων ή ευκαιριών εκπαίδευσης και σταδιοδρομίας.
Τυπολογία	Ομαδικές συζητήσεις
Διάρκεια	180 λεπτά/3 ώρες (μπορεί να ρυθμιστεί ανάλογα με τις λεπτομέρειες των δραστηριοτήτων)
Τρόπος λειτουργίας	Δια ζώσης
Σκοπός	Αυτή η πρακτική έχει ως στόχο να εφοδιάσει τους συμμετέχοντες με τις δεξιότητες και τις γνώσεις που απαιτούνται για την εφαρμογή συγκεκριμένων τεχνικών συμπεριφορικής παρέμβασης για την πρόληψη και την καταπολέμηση του εθισμού στα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Επικεντρώνεται στον εντοπισμό των καλύτερων στρατηγικών για την ενθάρρυνση της ανθεκτικότητας και τη διαχείριση των ψυχολογικών προκλήσεων στο πλαίσιο του υπερβολικού παιχνιδιού, την παρακολούθηση της προόδου και την εφαρμογή αλλαγών συμπεριφοράς που ενθαρρύνουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Αξιολογώντας κριτικά το περιεχόμενο των παιχνιδιών, οι μαθητές θα είναι σε θέση να κάνουν τις καλύτερες επιλογές σχετικά με τα παιχνίδια βελτιώνοντας την αυτοεκτίμησή τους και την ικανότητά τους να υπερασπιστούν τον εαυτό τους από τις προκλήσεις, σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο, που θέτει ο εθισμός/το υπερβολικό παιχνίδι.
Μαθησιακοί στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ανάπτυξη της ικανότητας ανάλυσης της συμπεριφοράς ενός παίκτη. ▪ Ανάπτυξη σχεδίου αυτορρύθμισης της συμπεριφοράς για την αποφυγή/διακοπή του εθισμού στα ηλεκτρονικά παιχνίδια. ▪ Βελτίωση της κατανόησης της ανάγκης ανάλυσης του περιεχομένου στο οποίο αποκτά κανείς πρόσβαση στο διαδίκτυο. ▪ Προσδιορισμός των καλύτερων στρατηγικών για την ανάπτυξη ανθεκτικότητας στις ψυχολογικές προκλήσεις που σχετίζονται με τον εθισμό στα παιχνίδια.
Προφίλ εκπαιδευόμενου	Συμμετέχοντες ηλικίας 13-18 ετών, με βασικές δεξιότητες ψηφιακής πλοήγησης. Δεν υπάρχουν συγκεκριμένες προϋποθέσεις, αλλά το ενδιαφέρον για τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και τις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις είναι σημαντικό.

Αριθμός συμμετεχόντων	15-20 (ιδανικό για τη διευκόλυνση ομαδικών συζητήσεων και δραστηριοτήτων)
Εργαλεία	<p>Συσκευές συνδεδεμένες στο Διαδίκτυο (φορητοί υπολογιστές/tablets)</p> <p>Φύλλα με (παράρτημα 1-6): (1) μελέτη περίπτωσης, (2) θεωρητικές πληροφορίες σχετικά με τον εθισμό στα ηλεκτρονικά παιχνίδια, (3) βήματα για την προστασία από τον εθισμό στο διαδίκτυο, (4) δομή ανάλυσης διαδικτυακών παιχνιδιών, (5) κριτική ανάλυση της θεωρίας των παιχνιδιών, (6) κριτική ανάλυση της εφαρμογής του παιχνιδιού.</p> <p>Mind Map Model (παράρτημα 7).</p> <p>Κάρτες με στρατηγικές για συναισθηματική και ψυχολογική ευημερία. (παράρτημα 8).</p> <p>Flipcharts, μαρκαδόροι και αυτοκόλλητες σημειώσεις.</p>
Προετοιμασία	<p>Ετοιμάστε φύλλα εργασίας για τη μελέτη περίπτωσης (βλ. παράρτημα: Μελέτη περίπτωσης) και φύλλα εργασίας με το θεωρητικό και πρακτικό μέρος που πρέπει να επεξεργαστούν οι μαθητές (βλ. παράρτημα: «Τι είναι ο εθισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια», «Πώς να ξεπεράσετε τον εθισμό στα διαδικτυακά παιχνίδια», «Κριτική ενασχόληση με το περιεχόμενο των παιχνιδιών», «Κριτική ανάλυση παιχνιδιών»), μοντέλο Mind Map (βλέπε παράρτημα: «Mind Map»), κάρτες με στρατηγικές για συναισθηματική και ψυχολογική ευεξία για κάθε μαθητή.</p>
Εφαρμογή	<p>Συνεδρία 1</p> <p>1.Εισαγωγή/άσκηση ενεργοποίησης (15 λεπτά): το παιχνίδι «HOPA»</p> <p>Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 4-6 παικτών. Κάθε ομάδα παίρνει ένα μπαλόνι για να το φουσκώσει. Στη συνέχεια, κρατώντας τα χέρια τους, τα μέλη της ομάδας σχηματίζουν έναν κύκλο και προσπαθούν να κρατήσουν το μπαλόνι στον αέρα κλωτσώντας το και κρατώντας το στον αέρα με οποιοδήποτε μέρος του σώματός τους συνεχίζοντας να κρατούν ενωμένα τα χέρια τους. Αν το μπαλόνι χτυπήσει στο έδαφος, η ομάδα «χάνει» αρχικά τα χέρια της, δηλαδή δεν μπορεί πλέον να αγγίξει το μπαλόνι με τα χέρια της. Στη συνέχεια, πάντα χέρι-χέρι, κάθε φορά που το μπαλόνι χτυπάει στο έδαφος, οι παίκτες «χάνουν» το δικαίωμα να χρησιμοποιήσουν τους αγκώνες, τους ώμους, το κεφάλι και τα πόδια τους.</p> <p>2. Συζήτηση: η άσκηση «Γωνίες» (15 λεπτά)</p> <p>Τοποθετήστε δύο φύλλα flip chart σε αντίθετες γωνίες της αίθουσας διδασκαλίας. Το ένα γράφει «Offline games» και το άλλο «Online games». Οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν ένα είδος παιχνιδιού που προτιμούν και να μετακινηθούν σε αυτή τη γωνία. Εάν υπάρχουν μαθητές που έχουν μείνει στα θρανία, οι υπόλοιποι μαθητές θα προσπαθήσουν να προβάλουν επιχειρήματα για να τους πείσουν να ενταχθούν στην προτίμησή τους. Αν όλοι οι μαθητές έχουν ήδη επιλέξει ένα παιχνίδι, θα φέρουν επιχειρήματα για να πείσουν τους συναδέλφους τους από την αντίπαλη ομάδα να ενταχθούν σε αυτούς. Ο δάσκαλος θα προτείνει θέματα για συζήτηση:</p>

χρόνος παιχνιδιού, κανόνες, κοινωνικοποίηση, συναισθήματα που βιώνονται, γνώσεις/δεξιότητες που μαθαίνονται, χρήματα που επενδύονται, κίνδυνοι.

3. Ανάλυση μελέτης περίπτωσης (20 λεπτά)

Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα λαμβάνει φύλλα με την ίδια μελέτη περίπτωσης. Εργαστείτε μαζί για να εντοπίσετε τα σημάδια του εθισμού στα διαδικτυακά παιχνίδια και τις επιπτώσεις στο άτομο. Στο τέλος, οι μαθητές παρουσιάζουν και συζητούν τα ευρήματά τους. Παρακολουθήστε και συμπληρώστε τα συμπεράσματα των μαθητών. Εισάγετε την έννοια του εθισμού στα παιχνίδια.

Συνεδρία 2

1. Εισαγωγή (5 λεπτά): Κάντε μια γρήγορη ανακεφαλαίωση των όσων συζητήθηκαν στην προηγούμενη συνεδρία. Ανακοινώστε στους μαθητές ότι θα κάνουν μια διαδραστική δραστηριότητα, σε ομάδες, όπου θα συμπληρώσουν έναν νοητικό χάρτη (mind map) σχετικά με τον εθισμό στα παιχνίδια.

2. Ομαδική δραστηριότητα: «Ψηφιδωτό» (45 λεπτά): Αρχικά χωρίστε τους μαθητές σε συνεργατικές ομάδες (ή αλλιώς «ομάδα-σπίτι») ανά 3 άτομα. Κάθε άτομο της ομάδας αντιστοιχεί στο νούμερο 1,2 και 3. Σε κάθε μία από τις ομάδες θα δοθεί ένα φύλλο σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο και μέχρι το τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα πρέπει να κατανοήσουν το περιεχόμενο και να φτιάξουν ένα mind map.

Όλοι οι μαθητές με τον αριθμό 1 θα λάβουν ένα φύλλο εργασίας που περιέχει πληροφορίες και εργασίες σχετικές με τον εθισμό στα παιχνίδια (Παράρτημα: Τι είναι ο εθισμός στα παιχνίδια;), αυτοί με τον αριθμό 2 θα λάβουν ένα φύλλο εργασίας που περιέχει πληροφορίες και εργασίες σχετικές με το πώς μπορούμε να προστατευτούμε από τον εθισμό στα παιχνίδια (Παράρτημα: «Πώς να προστατευτούμε από τον εθισμό στα παιχνίδια») και αυτοί με τον αριθμό 3 θα λάβουν ένα φύλλο εργασίας που περιέχει πληροφορίες και εργασίες σχετικές με την κριτική ανάλυση ενός παιχνιδιού (Παράρτημα: «Κριτική ενασχόληση με το περιεχόμενο των διαδικτυακών παιχνιδιών»). Κάθε ομάδα θα πρέπει να συμπληρώσει ένα μέρος του mind map.

Δραστηριότητα ομάδας εμπειρογνομόνων (περίπου 20 λεπτά): Όλοι όσοι έχουν τον ίδιο αριθμό θα σχηματίσουν μια ομάδα η οποία θα επιλύσει τα υποδεικνυόμενα καθήκοντα εργασίας, θα αποσαφηνίσει τα ζητήματα, θα εξάγει τις βασικές ιδέες, θα σκεφτεί αποτελεσματικούς τρόπους διδασκαλίας του βασικού περιεχομένου και τρόπους μετάδοσης των γνώσεων στους συναδέλφους από την ομάδα «σπίτι». Κάθε μαθητής γίνεται λοιπόν ειδικός στο θέμα που συζητείται στην ομάδα εμπειρογνομόνων και αναλαμβάνει την ευθύνη για τη διδασκαλία των γνώσεων που απέκτησε στα υπόλοιπα μέλη της συνεργατικής ομάδας. Εάν οι μαθητές στις ομάδες εμπειρογνομόνων αντιμετωπίζουν δυσκολίες, παρεμβαίνετε για να διασφαλίσετε ότι το θέμα έχει κατανοηθεί σωστά.

Διασυλλογική μάθηση (15 λεπτά): Στη συνέχεια, κάθε μαθητής-εμπειρογνώμονας επιστρέφει στην αρχική του ομάδα «σπίτι» και παρουσιάζει στους συμμαθητές του όσα έμαθε. Οι συμμαθητές μπορούν να κάνουν ερωτήσεις στον

εμπειρογνώμονα για διευκρινίσεις. Ο εμπειρογνώμονας με τη σειρά του κάνει ερωτήσεις για να βεβαιωθεί ότι όλοι έχουν κατανοήσει το νέο περιεχόμενο. Ο στόχος της ομάδας είναι να μάθουν όλα τα μέλη το υλικό που παρουσιάστηκε και κάθε ειδικός είναι υπεύθυνος γι' αυτό.

Παρουσίαση του υλικού που μελετήθηκε (10 λεπτά): Για να διασφαλίσετε ότι οι πληροφορίες μεταφέρονται σωστά και γίνονται κατανοητές από όλους, εργαστείτε από κοινού στον νοητικό χάρτη (mind map) σχετικά με τον εθισμό στα παιχνίδια. Τονίστε τη σημασία της γνώσης των σημείων του εθισμού στα παιχνίδια και των συνεπειών του, της συμπεριφορικής παρέμβασης και της ανάλυσης του περιεχομένου των παιχνιδιών.

Συνεδρία 3

Κάρτες συναισθηματικής ευημερίας (40 λεπτά)

Η άσκηση αυτή είναι σημαντική διότι οι νέοι, με τη βοήθεια της ενδοσκόπησης και της ανάλυσης κάθε προτεινόμενης στρατηγικής, είτε σε ζευγάρια είτε σε ομάδες, θα είναι σε θέση να επιλέξουν τις καλύτερες στρατηγικές για τη διατήρηση της συναισθηματικής και ψυχολογικής ευεξίας (ανθεκτικότητα) τόσο στο πλαίσιο του εθισμού στα διαδικτυακά παιχνίδια όσο και σε άλλες στρεσογόνες, προβληματικές καταστάσεις, σε σχέση με τις απειλές στον κυβερνοχώρο και όχι μόνο.

Βήμα 1: Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα μια σειρά από κάρτες με στρατηγικές για τη διατήρηση της συναισθηματικής και ψυχολογικής ευημερίας στο πλαίσιο του υπερβολικού παιχνιδιού, με την αποστολή να τις επιλέξουν/ ιεραρχήσουν ανάλογα με τη σημασία που αποδίδουν σε κάθε στρατηγική.

Βήμα 2: Οργανώστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη. Στόχος είναι κάθε μαθητής να παρουσιάσει τις στρατηγικές που έχει επιλέξει στον εταίρο της δραστηριότητάς του, κατά σειρά προτεραιότητας, αιτιολογώντας τις επιλογές του. Μετά από συζήτηση, κάθε ζευγάρι κάνει μια νέα λίστα στρατηγικών, πιθανώς με διαφορετική σειρά από τη λίστα που έγινε μεμονωμένα.

Βήμα 3: Το τρίτο βήμα περιλαμβάνει την παρουσίαση και τη συζήτηση των καταλόγων στρατηγικών στο δεύτερο βήμα σε ομάδες των τεσσάρων ή έξι.

Το τελικό καθήκον είναι να καταρτιστεί ένας κατάλογος στρατηγικών που να αντικατοπτρίζει το όραμα και τις προτεραιότητες της ομάδας που το δημιούργησε. Οι κατάλογοι θα υποβληθούν στην ολομέλεια.

Αναστοχασμός/ Κριτική σκέψη (10 λεπτά):

- *Παρέχετε επιχειρήματα που υποστηρίζουν την ανάγκη για ανθεκτικότητα.*
- *Με ποιους άλλους τρόπους μπορούμε να αναπτύξουμε την ανθεκτικότητα;*
- *Ποια σύσταση θα κάνατε σε όσους είναι εθισμένοι στα παιχνίδια για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας; Τι ισχύει για τον εαυτό σας;*

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Δεδομένου ότι στην ανθεκτικότητα η διαπροσωπική πλευρά (συναντήσεις και δεσμοί που δημιουργούνται) είναι πολύ σημαντική, ποιες μεθόδους προτείνετε για τη βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων;
Συμβουλές και υποδείξεις	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκέφτονται κριτικά μετά από κάθε προτεινόμενη άσκηση, εστιάζοντας στην αυτοαξιολόγηση και την παρακολούθηση της συμπεριφοράς τους σε σχέση με τα διαδικτυακά παιχνίδια, ελέγχοντας το περιεχόμενό τους. ▪ Ενεργοποιήστε την επίλυση ομαδικών εργασιών τόσο σε offline όσο και σε online μορφή, χρησιμοποιώντας εφαρμογές που επιτρέπουν τη συνεργατική εργασία (π.χ. Google Education, Edmodo κ.λπ.) ▪ Βεβαιωθείτε ότι κάθε μαθητής έχει πρόσβαση στις πληροφορίες καθώς και στα υποδείγματα των φύλλων εργασίας που παρέχονται για την παρακολούθηση της δικής του συμπεριφοράς και την κριτική ανάλυση του παιχνιδιού. ▪ Παρέχετε διευθύνσεις δικτυακών τόπων που μιλούν για τον εθισμό στα παιχνίδια, καθώς και εκείνων που υποστηρίζουν τους εθισμένους. ▪ Διευκολύνετε ευρείες συζητήσεις σχετικά με κάθε στρατηγική οικοδόμησης ανθεκτικότητας σε σχέση με τα παιχνίδια. Ενθαρρύνετε τους να αναζητήσουν πληροφορίες, παραδείγματα εφαρμογής κάθε στρατηγικής.
Μέτρα ασφαλείας	<p>Διασφάλιση της ασφάλειας στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια διαδικτυακών δραστηριοτήτων.</p> <p>Δημιουργία ενός χώρου συζήτησης με σεβασμό και χωρίς επικρίσεις.</p>
Εξωτερικές αναφορές και πηγές	<p>Druga, Simona (2018), "The story of an internet-addicted teenager", Therapy and Counselling Centre for Children, Adolescents and Families. Available at: https://mindtherapycenter.ro/2018/08/13/povestea-unui-adolescent-dependent-de-internet/</p> <p>Cuzino, Oana "Video game addiction: signs, consequences & treatment". Available at : https://www.doc.ro/consum-responsabil-prevenirea-dependentei/dependenta-de-jocuri-video-semne-consecinte-tratament</p> <p>Costin, Oana (2019), "Addiction to video games - causes, symptoms, treatment", Medical advice.ro. Available at: https://sfaturimedicale.ro/dependenta-de-jocuri-video/</p> <p>Barca, Iulia (2019), " What hides computer game addiction ", PSYCHOLOGIES Romania magazine. Available at: https://www.psychologies.ro/dezvoltare-personala-cunoaste-te-2/cunoaste-te/ce-ascunde-dependenta-de-jocuri-pe-calculator-216999</p>
Συνεργάτης/ Συγγραφέας	C.J.R.A.E. Botosani, Ρουμανία

Παράρτημα 1: Μελέτη περίπτωσης για τον εντοπισμό των σημείων εθισμού στα online παιχνίδια και των επιπτώσεών του στα άτομα.

Η ιστορία ενός εφήβου

Ονομάζομαι Θοδωρής και είμαι 18 ετών. Όλα ξεκίνησαν πριν από 2 χρόνια, ως μια διασκεδαστική δραστηριότητα για μένα και, κατά κάποιο τρόπο, για να απαλλαγώ από την πλήξη μου και να σταματήσω να ακούω τη μητέρα μου να μου γκρινιάζει συνέχεια. Το σχολείο ήταν βαρετό, για να μην αναφέρω τους συμμαθητές μου..., έτσι βρήκα ένα παιχνίδι που με «έσωσε». Συν τοις άλλοις, ήμουν ακόμα καλύτερος σε αυτό από τους άλλους, και μπορούσα να τους δίνω συμβουλές... κέρδισα τον σεβασμό τους!

Από ένα απλό παιχνίδι... σε ένα πάθος... σκέφτηκα! Ανυπομονούσα να τελειώσω το σχολείο, να πάω σπίτι, να καθίσω στην καρέκλα μου στον υπολογιστή, η μαμά μου να μου φέρει επιτέλους το μεσημεριανό και ...δράση! Το καλύτερο ήταν όταν η μαμά δούλευε νυχτερινή βάρδια και δεν χρειαζόταν να κοιμηθώ. Μερικές φορές, δεν μπορούσα να πιστέψω ότι ήταν ήδη πρωί και ένιωθα λίγο πεινασμένος. Ποτέ δεν είχα αρκετό χρόνο. Δεν ενδιαφερόμουν για κανέναν και για τίποτα.

Τέλος πάντων... αυτός ο κύκλος ήταν λίγο πολύ ο ίδιος μέχρι που μια μέρα, δεν ξέρω τι έκανα, αλλά κάτι με ξύπνησε! Όχι εκείνη την ίδια μέρα, αλλά αφού έμεινα τάξη. Μετά ήρθε το καλοκαίρι, οι συμμαθητές μου οι τυχεροί έφυγαν για διακοπές αλλά εγώ έμεινα. Προσπάθησα να μη με νοιάζει, να συνεχίσω να παίζω, αλλά δεν είχε την ίδια ευχαρίστηση. Ήθελα να βγω έξω, να ξεφύγω, να μιλήσω σε κάποιον, σε οποιονδήποτε, για να ξεχάσω αυτή τη ματαιότητα που με κυριεύει παντού...

Τώρα, μαθαίνω... να έχω ζωή, να επανασυνδεθώ με τη ζωή! Τώρα μπορώ να ξεχάσω το τηλέφωνό μου στο σπίτι χωρίς να με νοιάζει, μπορώ να διαβάσω ένα βιβλίο και να το βρω ενδιαφέρον, μπορώ να ακούσω τους άλλους και να σκεφτώ ότι έχουν κάτι να πουν.

Ανάλυση περίπτωσης:

1. Προσδιορίστε τα στάδια από τα οποία περνάει ένας εξαρτημένος.
2. Γράψτε τα σημάδια που θα έπρεπε να είχε αντιληφθεί ο νέος ότι είχε εθιστεί στα διαδικτυακά παιχνίδια.
3. Ποια σημάδια θα είχαν δείξει στους άλλους (μητέρα, συνομηλίκους, δασκάλους κ.λπ.) ότι ο Θοδωρής είναι εθισμένος στα παιχνίδια;
4. Ποιες είναι οι επιπτώσεις του εθισμού στον Θοδωρή; Αναφέρετε άλλα είδη συνεπειών.
5. Πώς αγωνίζεται ο Θοδωρής για να ξεπεράσει τον εθισμό;

Παράρτημα 2: Τι είναι ο εθισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια;

Θεωρητικό μέρος:

Ορισμός: Ως εθισμός στα παιχνίδια ορίζεται η υπερβολική χρήση ηλεκτρονικών και διαδικτυακών παιχνιδιών που έχει ως αποτέλεσμα σημαντική βλάβη ή δυσφορία.

Ο εθισμός στα βιντεοπαιχνίδια εμφανίζεται όταν το άτομο παίζει καταχρηστικά τέτοια παιχνίδια και η δραστηριότητα αυτή επηρεάζει την ποιότητα ζωής του. Η κοινωνική απομόνωση, οι ξαφνικές εναλλαγές της διάθεσης και η εξάντληση συνδέονται συχνά με αυτόν τον εθισμό.

Αιτίες του εθισμού στα βιντεοπαιχνίδια:

- Τα βιντεοπαιχνίδια είναι ειδικά σχεδιασμένα για να σας κάνουν να παίζετε όσο το δυνατόν περισσότερο. Ο εθισμός εμφανίζεται επειδή κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ο εγκέφαλος διεγείρεται ώστε να απελευθερώσει μεγάλες δόσεις ντοπαμίνης. Αυτή η μακροχρόνια διέγερση προκαλεί δομικές αλλαγές στον εγκέφαλο.

- Το περιβάλλον που δημιουργούν τα βιντεοπαιχνίδια δημιουργεί ένα άνετο πλαίσιο στο οποίο ο παίκτης αισθάνεται ασφαλής και έχει τον έλεγχο των όσων συμβαίνουν. Το παιχνίδι, σε αντίθεση με την πραγματικότητα, είναι συχνά προβλέψιμο.

- Υπάρχουν δύο τύποι παιχνιδιών, οι οποίοι δημιουργούν δύο διαφορετικούς τύπους εθισμού.

Τα κλασικά βιντεοπαιχνίδια είναι σχεδιασμένα έτσι ώστε να υπάρχει μόνο ένας παίκτης, ο οποίος έχει μια αποστολή. Ο εθισμός προκύπτει, σε αυτή την περίπτωση, από την επιθυμία να ολοκληρωθεί η αποστολή και να ξεπεραστεί το ρεκόρ που είχε τεθεί προηγουμένως.

Τα βιντεοπαιχνίδια πολλαπλών παικτών που μπορούν να παιχτούν online, μέσω διαδικτύου, και προκαλούν εθισμό επειδή δεν έχουν τέλος. Οι παίκτες που είναι εθισμένοι σε τέτοια παιχνίδια τείνουν να συγχέονται προσωρινά με τον χαρακτήρα του παιχνιδιού. Συχνά δημιουργούν σχέσεις με άλλους παίκτες στο διαδίκτυο, νιώθοντας πιο άνετα στην εικονική κοινότητα από ό,τι στην πραγματική.

Χαρακτηριστικά των παιχνιδιών με υψηλό κίνδυνο εθισμού:

- Παιχνίδια που δεν έχουν τέλος.
- Βιντεοπαιχνίδια που ενθαρρύνουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με άλλους παίκτες (πολλαπλοί παίκτες).
- Προσφέρουν ανταμοιβές σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα.
- Προσφέρουν συχνές ανταμοιβές στον παίκτη στην αρχή, μόνο που στη συνέχεια οι ανταμοιβές γίνονται όλο και πιο σπάνιες και πιο δύσκολο να αποκτηθούν.

Παράγοντες κινδύνου:

- Ψυχολογικοί: παρορμητικότητα- χαμηλός αυτοέλεγχος- άγχος.

- Συμπεριφορικοί: δαπάνη μεγάλου χρηματικού ποσού για παιχνίδια, αύξηση του χρόνου που αφιερώνεται στο παιχνίδι κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, συμμετοχή σε συναντήσεις της κοινότητας παιχνιδιών εκτός σύνδεσης. Πολλές φορές τα παιδιά και οι έφηβοι που αναπτύσσουν αυτόν τον εθισμό έχουν κάτι κοινό: είναι έξυπνα, έχουν πλούσια φαντασία, αλλά ταυτόχρονα έχουν προβλήματα αυτοεκτίμησης και δεν είναι πολύ κοινωνικά.

Συμπτώματα του εθισμού στα βιντεοπαιχνίδια:

Ο χρόνος που αφιερώνεται στα βιντεοπαιχνίδια δεν είναι τόσο σημαντικός όσο ο αντίκτυπος που έχουν τα παιχνίδια στην ποιότητα της ζωής του ατόμου.

Συγκεκριμένα, αν ο παίκτης παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, την ξεκούραση ή δραστηριότητες που συνήθιζε να απολαμβάνει, μπορεί να είναι εθισμένος στα βιντεοπαιχνίδια, ακόμη και αν δεν παίζει πάρα πολλές ώρες την ημέρα. Τα σημάδια και τα συμπτώματα που προδίδουν τον εθισμό στα παιχνίδια είναι τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά.

Σύμφωνα με το DSM-5 (Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών), τα προειδοποιητικά σημάδια που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη είναι τουλάχιστον 5 από τον παρακάτω κατάλογο, σε διάστημα 1 έτους:

- το άτομο σκέφτεται τα βιντεοπαιχνίδια όλο ή τον περισσότερο χρόνο.
- αισθάνεται αδιαθεσία όταν δεν παίζει.
- χρειάζεται να παίζει όλο και περισσότερο για να αισθάνεται καλά.
- δεν μπορεί να σταματήσει να παίζει παιχνίδια ή να παίζει λιγότερο.
- δεν θέλει να κάνει άλλα πράγματα που συνήθιζε να κάνει πριν από τα βιντεοπαιχνίδια.

Αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία: Το υπερβολικό παιχνίδι μπορεί να έχει επιζήμιες επιπτώσεις στη σωματική υγεία, συμβάλλοντας στην καθιστική ζωή, στην κακή στάση του σώματος, σε μυοσκελετικά προβλήματα (π.χ. τραυματισμοί από επαναλαμβανόμενη καταπόνηση), στην παχυσαρκία και στις διαταραχές του ύπνου. Το υπερβολικό παιχνίδι μπορεί να οδηγήσει σε ακανόνιστες διατροφικές συνήθειες, ανεπαρκή διατροφή και παραμέληση της προσωπικής υγιεινής, επιδεινώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων σωματικής υγείας και θέτοντας σε κίνδυνο τη συνολική ευημερία.

Άλλες επιπτώσεις: κοινωνική απομόνωση, συγκρούσεις με αγαπημένα πρόσωπα, κακές σχολικές επιδόσεις, διαταραχές συγκέντρωσης και ελλειμματικής προσοχής, διαταραχή των σχέσεων με τους άλλους, κατάθλιψη, άγχος, ειδικές φοβίες (ιδίως αγοραφοβία, καθώς το άτομο φοβάται να βγει από το σπίτι, καθώς αισθάνεται στη ζώνη άνεσης μόνο στο εικονικό περιβάλλον), ανάπτυξη επιθετικής συμπεριφοράς, κατάχρηση ουσιών.

Εργασία: Συμπληρώστε τον προτεινόμενο χάρτη νου (mind map) με τις πληροφορίες που μάθατε.

Παράρτημα 3: Πώς να προστατεύσετε τον εαυτό σας από τον εθισμό στα διαδικτυακά παιχνίδια;

Θεωρητικό μέρος:

Η διαχείριση της συμπεριφοράς είναι απαραίτητη για τη διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας στις συνήθειες παιχνιδιού. Ακολουθούν ορισμένες πρακτικές που μπορούν να υιοθετήσουν τα άτομα για να αποτρέψουν το υπερβολικό παιχνίδι και να προωθήσουν έναν υγιή τρόπο ζωής:

- 1. Θέστε σαφή όρια:** Ορίστε συγκεκριμένες ώρες παιχνιδιού: διαθέστε αποκλειστικό χρόνο για το παιχνίδι και τηρήστε τις ώρες αυτές. Αποφύγετε τα παιχνίδια αργά τη νύχτα: μπορούν να διαταράξουν το πρόγραμμα ύπνου και να επηρεάσουν τη συνολική ευεξία.
- 2. Παρακολουθήστε τον χρόνο που αφιερώνεται στην οθόνη:** Χρησιμοποιήστε εφαρμογές παρακολούθησης του χρόνου οθόνης: παρακολουθήστε πόσο χρόνο ξοδεύετε για παιχνίδι κάθε μέρα. Ορίστε ημερήσια όρια: περιορίστε το χρόνο παιχνιδιού σας για να αποφύγετε το υπερβολικό παιχνίδι.
- 3. Δώστε προτεραιότητα σε άλλες δραστηριότητες:** Ισορροπήστε τις δραστηριότητες αναψυχής: ασχοληθείτε με διάφορα χόμπι, γυμναστείτε, κοινωνικοποιηθείτε και διαβάστε. Προγραμματίστε δραστηριότητες εκτός παιχνιδιού: διαθέστε χρόνο για την οικογένεια και την προσωπική σας ανάπτυξη.
- 4. Εξασκήστε την ενσυνείδηση:** Ελέγξτε τον εαυτό σας: σκεφτείτε πώς τα παιχνίδια σας κάνουν να αισθάνεστε σωματικά και συναισθηματικά. Κάντε διαλείμματα: κάντε παύσεις κατά τη διάρκεια των περιόδων παιχνιδιού για να τεντωθείτε, να ενυδατωθείτε και να ξεκουράσετε τα μάτια σας.
- 5. Κοινωνικοποιηθείτε εκτός σύνδεσης:** Συναντήστε τους φίλους σας από κοντά: εξισορροπήστε τις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις με τις συνδέσεις πρόσωπο με πρόσωπο. Ενταχθείτε σε συλλόγους ή ομάδες: συμμετέχετε σε ποικίλες δραστηριότητες (όχι παιχνίδια) με άτομα με κοινά ενδιαφέροντα.
- 6. Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας:** Μάθετε περισσότερα για τον εθισμό στα παιχνίδια: Κατανοήστε τα σημάδια και τους κινδύνους που σχετίζονται με το υπερβολικό παιχνίδι. Αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια, εάν χρειάζεται: Εάν δυσκολεύεστε να διαχειριστείτε την κατάσταση μόνοι σας, εξετάστε το ενδεχόμενο παροχής συμβουλών ή θεραπείας. Να θυμάστε, το κλειδί είναι **το μέτρο**. Απολαύστε τα παιχνίδια, αλλά δώστε επίσης προτεραιότητα στη γενική σας ευημερία και διατηρήστε έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής.

Εργασία:

Συμπληρώστε το mind map με τις πληροφορίες που λάβατε.

Εξασκηθείτε συμπληρώνοντας τις δύο πρώτες επικεφαλίδες του φύλλου αυτορρύθμισης της συμπεριφοράς.

Προσάρτημα 4: Φύλλο αυτορρύθμισης συμπεριφοράς

Συμπεριφορά	Όρια	Παρακολούθηση						
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή

Παράρτημα 5: Κριτική εμπλοκή με το περιεχόμενο του παιχνιδιού

Θεωρητικό μέρος:

Η κριτική εμπλοκή με το περιεχόμενο του παιχνιδιού είναι απαραίτητη για τη διατήρηση μιας υγιούς εμπειρίας παιχνιδιού. Ακολουθούν ορισμένα βήματα που θα σας βοηθήσουν να αξιολογήσετε τις συνήθειές σας και να κάνετε ενημερωμένες επιλογές:

1. Αυτοαναστοχασμός:

Αξιολογήστε τις συνήθειές σας στο παιχνίδι: Αναλογιστείτε πόσο χρόνο αφιερώνετε στα παιχνίδια κάθε μέρα. Σκεφτείτε κατά πόσο ευθυγραμμίζεται με τη συνολική σας ευημερία και τις άλλες ευθύνες σας.

Αξιολογήστε το περιεχόμενο των παιχνιδιών: Ελέγξτε τη βαθμολογία του παιχνιδιού ESRB (Entertainment Software Rating Board). Αυτό σας δίνει πληροφορίες σχετικά με τη συνιστώμενη ελάχιστη ηλικία για να παίξετε το παιχνίδι και το περιεχόμενό του (βία, γλώσσα, θέματα κ.λπ.). Είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι το παιχνίδι είναι κατάλληλο για την ηλικία σας.

Αναλύστε τα παιχνίδια που παίζετε: Είναι ευχάριστα, εκπαιδευτικά ή απλώς για ψυχαγωγία; Εξετάστε τον αντίκτυπό τους στη διάθεση και τη νοοτροπία σας.

2. Θέστε τις προθέσεις:

Παιχνίδια με σκοπό: Ορίστε γιατί παίζετε παιχνίδια. Είναι για χαλάρωση, κοινωνική αλληλεπίδραση ή ανάπτυξη δεξιοτήτων;

Αποφύγετε τα παιχνίδια που δεν απαιτούν κριτική σκέψη: Αποφύγετε να παίζετε από συνήθεια ή βαρεμάρα.

3. Ανάλυση περιεχομένου:

Θέματα και αξίες παιχνιδιών: Εξετάστε τα θέματα και τις αξίες που παρουσιάζονται στα παιχνίδια με τα οποία αλληλεπιδράτε. Ευθυγραμμίζονται με τις προσωπικές σας πεποιθήσεις;

Βία: Ελέγξτε αν το παιχνίδι περιέχει ακραία βίαιες σκηνές.

Γλώσσα: Ορισμένα παιχνίδια μπορεί να έχουν ακατάλληλη γλώσσα.

Σεξουαλικό περιεχόμενο: Ελέγξτε αν το παιχνίδι περιέχει σεξουαλικές σκηνές ή αναφορές.

Ναρκωτικά και αλκοόλ: Ορισμένα παιχνίδια συχνά περιέχουν ναρκωτικά ή χρήση αλκοόλ.

Ευαίσθητα θέματα: Ορισμένα παιχνίδια πραγματεύονται ευαίσθητα θέματα όπως ο θάνατος, η κατάθλιψη ή το τραύμα.

Αξιολογήστε πώς όλα αυτά τα θέματα στα παιχνίδια επηρεάζουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά σας.

4. Μικροσυναλλαγές:

Ελέγξτε αν το παιχνίδι έχει μικροσυναλλαγές (αγορές εντός του παιχνιδιού με πραγματικά χρήματα). Αυτές μπορεί να επηρεάσουν την εμπειρία του παιχνιδιού και μπορεί να είναι σημαντικές για ορισμένους παίκτες.

Αποφύγετε παιχνίδια με πολλές μικροσυναλλαγές: μπορεί να οδηγήσουν σε υψηλές δαπάνες και να ενθαρρύνουν τον εθισμό.

5. Κοινότητα και κοινωνική αλληλεπίδραση:

Διαδικτυακές κοινότητες: Εάν το παιχνίδι είναι διαδικτυακό, εξετάστε το ενδεχόμενο αλληλεπίδρασης με άλλους παίκτες. Οι διαδικτυακές κοινότητες ποικίλλουν ανάλογα με το παιχνίδι και μπορεί να περιλαμβάνουν συζητήσεις, φόρουμ ή άλλες μορφές επικοινωνίας. Βεβαιωθείτε ότι αισθάνεστε άνετα με αυτό. Αλληλεπιδράστε με κοινότητες παιχνιδιών που προωθούν τις θετικές αλληλεπιδράσεις.

Παιχνίδια πολλαπλών παικτών: Χρησιμοποιήστε παιχνίδια πολλαπλών παικτών για να συνδεθείτε με φίλους και να οικοδομήσετε σχέσεις.

6. Μείνετε ενημερωμένοι:

Ερευνήστε το περιεχόμενο των παιχνιδιών: Διαβάστε κριτικές, παρακολουθήστε βίντεο σχετικά με το παιχνίδι και κατανοήστε τους μηχανισμούς του παιχνιδιού πριν παίξετε.

Ενημερώσεις και διορθώσεις: Μείνετε ενημερωμένοι για τις ενημερώσεις και τις αλλαγές στο παιχνίδι.

Να θυμάστε, τα παιχνίδια μπορούν να αποτελέσουν μια ικανοποιητική και εμπλουτισμένη εμπειρία όταν τα προσεγγίζετε με προσοχή. Κάντε επιλογές που ενισχύουν την ευημερία σας και ευθυγραμμίζονται με τις αξίες σας!

Εργασία:

Συμπληρώστε το mind map με τις πληροφορίες που λαμβάνετε.

Σκεφτείτε τα διαδικτυακά παιχνίδια που παίζετε πιο συχνά και συμπληρώστε το κρίσιμο παιχνίδι.

Παράρτημα 6: Κριτική ανάλυση του διαδικτυακού παιχνιδιού

Εργασία: Δώστε σύντομες, ειλικρινείς απαντήσεις στα ακόλουθα:

Κριτήρια	Ανάλυση
Πόσο χρόνο αφιερώνετε στα παιχνίδια κάθε μέρα;	
Ποια είναι η διάθεση (συναίσθημα) που βιώνετε αφού παίζετε για μεγάλο χρονικό διάστημα;	
Καταφέρνετε να εκπληρώνετε τις υπόλοιπες ευθύνες σας;	Ναι Μερικώς Όχι
Εάν το κάνατε, πόσο καλά τα καταφέρατε;	Πολύ καλά Όχι τόσο καλά Με πολλά λάθη
Ελέγξατε την ηλικία και τη διαβάθμιση ESRB του παιχνιδιού; Είναι το παιχνίδι κατάλληλο για την ηλικία σας;	
Έχετε διαβάσει κριτικές, έχετε παρακολουθήσει βίντεο σχετικά με το παιχνίδι και έχετε καταλάβει πώς λειτουργεί το παιχνίδι πριν παίξετε;	
Παρακολουθείτε τις ενημερώσεις και τις αλλαγές στο παιχνίδι;	
Τα παιχνίδια που παίζετε είναι ευχάριστα, εκπαιδευτικά ή απλά για ψυχαγωγία;	
Προσδιόριστε γιατί παίζετε παιχνίδια. Είναι για χαλάρωση, κοινωνική αλληλεπίδραση ή ανάπτυξη δεξιοτήτων;	
Σε ποιο βαθμό τα θέματα και οι αξίες που παρουσιάζονται στα παιχνίδια με τα οποία αλληλεπιδράτε ευθυγραμμίζονται με τις προσωπικές σας πεποιθήσεις;	
Πώς η βία και η επιθετικότητα (ακατάλληλη γλώσσα/σεξουαλικό περιεχόμενο/ναρκωτικά και αλκοόλ/ευαίσθητα θέματα) στα παιχνίδια επηρεάζει τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά σας;	
Περιλαμβάνει το παιχνίδι μικροσυναλλαγές; Αν ναι, πώς σας επηρεάζουν;	
Με τι είδους κοινότητες παιχνιδιών συναναστρέφεστε;	
Οι αλληλεπιδράσεις αυτές είναι περισσότερο θετικές ή αρνητικές;	
Συμπέρασμα:	

Παράρτημα 7: Χάρτης νου (Mind Map)

Ο χάρτης νου είναι ένα γραφικό εργαλείο που χρησιμοποιείται για την οργάνωση και την οπτικοποίηση πληροφοριών. Αποτελείται από ένα διάγραμμα που ξεκινά από μια κεντρική ιδέα ή έννοια και επεκτείνεται σε συναφή θέματα και υποθέματα.

Μια ουσιαστική πτυχή της δημιουργίας χαρτών νου είναι ο μη γραμμικός χαρακτήρας τους, που σημαίνει ότι δεν ακολουθούν μια άκαμπτη ιεραρχική δομή. Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει μια πιο

ευέλικτη και δημιουργική οργάνωση των πληροφοριών, διευκολύνοντας έτσι τη δημιουργία συνδέσμων και συσχετίσεων μεταξύ διαφόρων εννοιών.

Δομή ενός χάρτη νου:

- Κεντρικός κόμβος
- Οι σύνδεσμοι επισημαίνονται με ετικέτες
- Κλάδοι με υποκόμβους

Μπορεί να γίνει είτε χειροκίνητα είτε μέσω εφαρμογών λογισμικού.

Χρήσεις των χαρτών νου:

- Οργάνωση της γνώσης και ταξινόμηση των πληροφοριών για καλύτερη κατανόηση και απομνημόνευση των κύριων ιδεών,
- Μάθηση και συγκράτηση,
- Σχεδιασμός δραστηριοτήτων,
- Επίλυση προβλημάτων με τη βελτίωση της γνωστικής σκέψης,
- Καταιγισμός ιδεών - τόνωση της δημιουργικότητας,
- Σημειώσεις και σύνθεση ενός κειμένου ή μιας παρουσίασης,
- Η διαδικασία λήψης αποφάσεων.

Υπάρχουν παραδοσιακοί χάρτες νου, οι οποίοι δημιουργούνται χειροκίνητα σε χαρτί ή πίνακα και έχουν πιο στατικό χαρακτήρα, και ψηφιακοί που προσφέρουν ευελιξία και προηγμένα χαρακτηριστικά, όπως εύκολη επεξεργασία, διαδικτυακή κοινή χρήση και δυνατότητα επεξεργασίας με άλλους συνεργάτες.

Ακολουθούν τα βήματα για να δημιουργήσετε έναν χάρτη νου γρήγορα και αποτελεσματικά:

Βήμα 1: Τοποθετήστε μια κύρια ιδέα ή ένα θέμα στο κέντρο της σελίδας.

Βήμα 2: Προσδιορίστε τις κύριες ιδέες και τοποθετήστε τις ομοιόμορφα γύρω από το θέμα, σε έναν κύκλο.

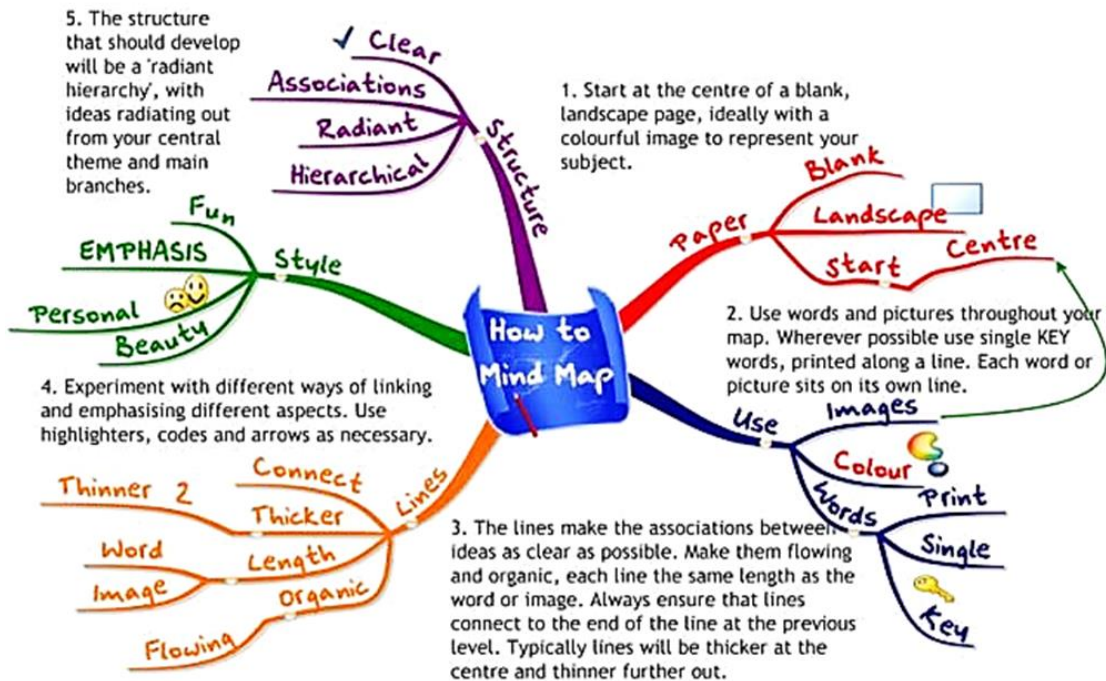
Βήμα 3: Χρησιμοποιήστε διαφορετικές γραμμές, βέλη, φυσαλίδες ομιλίας και χρώματα για να τονίσετε τις συνδέσεις μεταξύ του κεντρικού θέματος, των κύριων ιδεών και των υποθεμάτων. Συμβουλή: Εφαρμόστε διακριτά χρώματα για να αναπαραστήσετε τις διάφορες κατηγορίες, γεγονός που θα κάνει τον χάρτη πιο ελκυστικό και πιο εύκολο στην ερμηνεία.

Βήμα 4: Λάβετε υπόψη ότι οι χάρτες νου είναι ευέλικτοι και μη γραμμικοί- μην αναζητάτε μια τέλεια δομή. Συμβουλή: Αφήστε τις ιδέες να ρέουν ελεύθερα και δημιουργήστε συνδέσεις μεταξύ των εννοιών καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας.

Βήμα 5: Εξετάστε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε εικόνες αντί για κείμενο.

Βήμα 6: Επανεξετάστε τον χάρτη του νο, προσθέτοντας ή αφαιρώντας διακλαδώσεις, αναδιοργανώνοντας ιδέες ή βελτιώνοντας τη διατύπωση του κύριου θέματος και των υποθεμάτων.






Παράδειγμα χάρτη του νο:



References:

- [What is a Mind Map \(explainwell.org\);](http://explainwell.org/)
- [Cognitive maps, mind maps and concept maps: definitions \(nngroup.com\)](http://nngroup.com/)










Παράρτημα 7: Κάρτες συναισθηματικής ευημερίας

<p>AWARENESS</p> <p>Recognise emotions</p>  <p>CYBER</p>	<p>AWARENESS</p> <p>Recognise triggers</p>  <p>CYBER</p>	<p>HEALTHY COPING MECHANISM</p> <p>Mindfulness and breathing</p>  <p>CYBER</p>
<p>HEALTHY COPING MECHANISM</p> <p>Physical Activity</p>  <p>CYBER</p>	<p>HEALTHY COPING MECHANISM</p> <p>Creative Activities</p>  <p>CYBER</p>	<p>HEALTHY COPING MECHANISM</p> <p>Social Support</p>  <p>CYBER</p>
<p>HEALTHY COPING MECHANISM</p> <p>Limit time of the game</p>  <p>CYBER</p>	<p>POSITIVE MENTALITY</p> <p>Change negative thoughts</p>  <p>CYBER</p>	<p>POSITIVE MENTALITY</p> <p>Acknowledgement</p>  <p>CYBER</p>




<p>SEEK PROFESSIONAL HELP</p> <p>Therapy</p>  <p>CYBER</p>	<p>SEEK PROFESSIONAL HELP</p> <p>Support groups</p>  <p>CYBER</p>	<p>POSITIVE MENTALITY</p> <p>Make positive statements</p>  <p>CYBER</p>
---	--	--

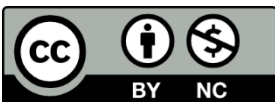


Η πίσω πλευρά των καρτών συναισθηματικής ευημερίας

<p>Practice deep breathing exercises to reduce stress and stay present.</p> 	<p>Identify what causes these emotions during games.</p> 	<p>Be aware of your feelings, whether it's stress, anxiety or mood swings.</p> 
<p>Connect with friends and family to share experiences and emotions.</p> 	<p>Get involved in hobbies such as drawing, writing or playing an instrument.</p> 	<p>Regular exercise helps manage mood swings and releases endorphins.</p> 
<p>Reflect on what you are grateful for to increase your resilience.</p> 	<p>Replace self-critical thoughts with positive affirmations.</p> 	<p>Set limits to prevent excessive stress related to gambling.</p> 

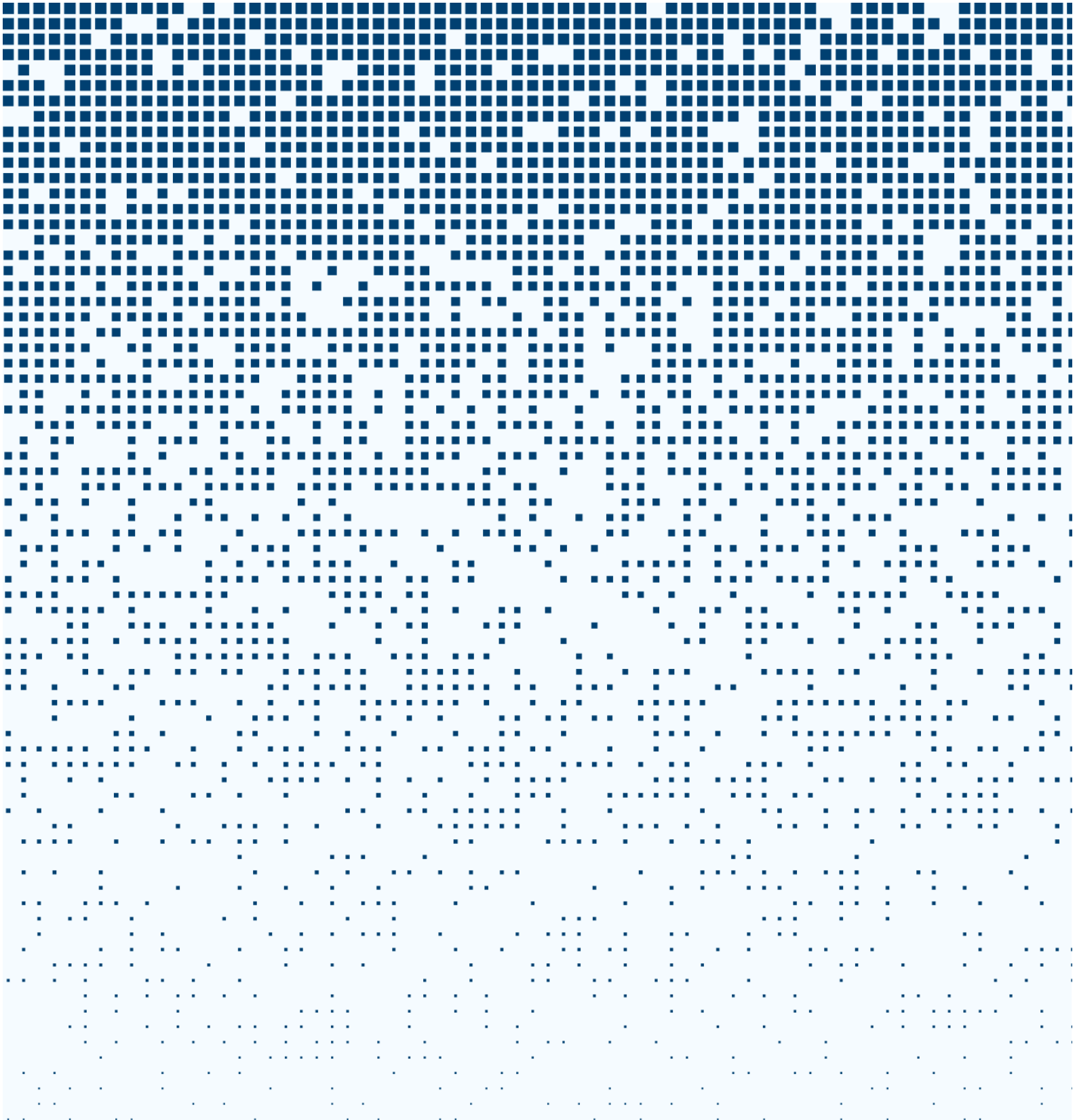


<p>Actively say positive things about yourself. These statements can help boost self-confidence and develop a positive mindset.</p> 	<p>Join the support groups to connect with others who are facing similar challenges.</p> 	<p>Consider counseling or therapy to address underlying problems.</p> 
--	---	--



This Document is published under an [Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) International license [CC BY-NC].





Conscious Youth Behaviours in Emerging Realities

Erasmus+ KA2 Cooperation Partnerships in School Education

[Reference n. 2023-1-EL01-KA220-SCH-000156982]



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.