



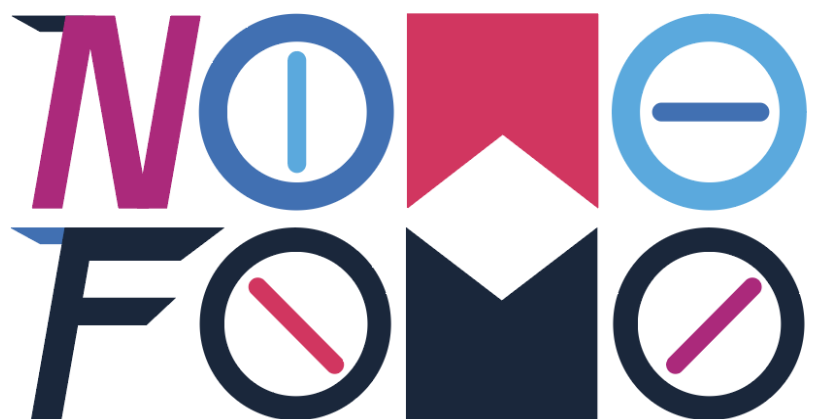
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# NOMO FOMO

Ο Φόβος των Χαμένων Εμπειριών

Εγχειρίδιο Εκπαιδευτή



Positive mental health for GEN Z



## Εισαγωγή στο Εγχειρίδιο Εκπαιδευτή

Ο στόχος αυτού του σύντομου εγχειριδίου είναι να σας υποστηρίξει ως εκπαιδευτή νέων / εκπαιδευτή / εθελοντή να χρησιμοποιήσετε την εργαλειοθήκη του NOMO FOMO για τα Διαδραστικά Γραφήματα Πόρων, μαζί με τους νέους. Η εργαλειοθήκη για τα Διαδραστικά Γραφήματα Πόρων θα σας παρέχει μαθησιακό περιεχόμενο που εξετάζει βασικά ζητήματα που περιλαμβάνουν τις υποκείμενες αιτίες του FOMO στη Γενιά Z. Αυτά είναι τα ζητήματα ή οι παράγοντες που αντιμετωπίζουν συχνά οι νέοι, προκαλώντας τους άγχος, στρες και δυσφορία που οδηγεί σε αρνητική ψυχική υγεία και ένα ευρύ φάσμα διαφορετικών συνθηκών που προκύπτουν. Σε αυτό το σύντομο εγχειρίδιο, θα παρουσιαστεί το τι είναι ένα διαδραστικό γράφημα, μια περίληψη του θέματος που εξετάζεται, μια εικόνα των δραστηριοτήτων που είναι ενσωματωμένες στο διαδραστικό γράφημα και κάποιες οδηγίες για το πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν όλα αυτά καλύτερα από τους νέους.

## Εργαλειοθήκη για Διαδραστικά Γραφήματα Πόρων

Η Εργαλειοθήκη για τα Διαδραστικά Γραφήματα Πόρων περιλαμβάνει 12 θέματα που σχετίζονται με το θέμα του FOMO. Κάθε θέμα παρουσιάζεται ως μια διαδραστική αφίσα, στην οποία οι χρήστες μπορούν να σαρώσουν έναν κωδικό QR από το τηλέφωνό τους, που θα τους μεταφέρει σε μια ηλεκτρονική «τράπεζα πόρων». Κατά τη σάρωση, οι χρήστες θα μπορούν να έχουν πρόσβαση στους διαδραστικούς πόρους των γραφημάτων - ένα βίντεο επεξήγησης, ένα κουίζ, ένα Digital Breakout και μια πρόσκληση σε δραστηριότητα . Με αυτό, μια απλή αφίσα μπορεί να ζωντανέψει και να μετατραπεί σε εκπαιδευτικό υλικό που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε με νέους σε ένα ανάλογο περιβάλλον. Αυτοί οι ψηφιακοί πόροι είναι εντυπωσιακοί για τους νέους καθώς αφορούν τη μάθηση με ενσωματωμένα χαρακτηριστικά, βασισμένα σε έρευνες και σε προκλήσεις.

Για να χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά την αφίσα Διαδραστικού Γραφήματος, θα σας προτείνουμε να την εκτυπώσετε και να την εμφανίσετε στο κέντρο νεολαίας σας, σε άλλα σημεία ενημέρωσης της κοινότητας ή και σε μέρη όπου κάνουν παρέα οι νέοι.



## Θέμα Διαδραστικού Μαθήματος

### Ο Φόβος των Χαμένων Εμπειριών

Τα κοινωνικά δίκτυα περιλαμβάνονται όλο και περισσότερο σε όλους τους τομείς της ζωής μας. Όταν ξυπνάμε ρίχνουμε μια ματιά στις συνομιλίες WhatsApp, ενώ παίρνουμε πρωινό κοιτάμε το Instagram, όταν είμαστε με τους φίλους μας ηχογραφούμε tik toks... Τα κοινωνικά δίκτυα χρειάζονται την προσοχή μας όλες τις ώρες και, σε πολλές περιπτώσεις, εμείς την δίνουμε. Είναι αδύνατο να ζήσουμε χωρίς αυτά ακόμα κι αν το θέλουμε, αλλά ... θέλουμε πραγματικά να μας λείψουν; Χρειάζεται να είμαστε συνδεδεμένοι για να μην μας λείπει τίποτα;

Σύμφωνα με ορισμένες μελέτες, το 56% των χρηστών κοινωνικών δικτύων υποφέρουν από άγχος όταν πιστεύουν ότι δεν είναι «στο επίπεδο» αυτού που αναμένεται στα δίκτυα. Αυτός είναι απλώς ο φόβος της απώλειας εμπειριών ή αυτού που μας ακολουθεί όλη μας η ζωή, ο φόβος του αποκλεισμού. Η επιλογή περιεχομένου - συνήθως απλώς μοιραζόμαστε το ωραίο και εντυπωσιακό - κάνει τα υπόλοιπα. Μια ματιά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε κάνει να πιστεύεις ότι όλοι έχουν πολύ πιο ενδιαφέρουσες ζωές από τη δική σου και ενισχύει την ιδέα ότι σου λείπουν πράγματα.

### Τι θα πετύχουν οι νέοι;

Συμπληρώνοντας τους πόρους σε αυτά τα Διαδραστικά Γραφήματα, οι νέοι θα επιτύχουν τα ακόλουθα μαθησιακά αποτελέσματα:

Theme	Knowledge	Skills	Attitude
<b>Ο Φόβος των Χαμένων Εμπειριών</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Γνώση για το τι είναι το FOMO</li> <li>● Γνώσεις σχετικά με το περιεχόμενο των κοινωνικών δικτύων</li> <li>● Γνώσεις για τον εθισμό στο διαδίκτυο και πώς να τον αποφύγετε</li> <li>● Γνώση για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Εντοπίστε τις επιθυμίες και τους στόχους σας</li> <li>● Εκφράστε τα συναισθήματά σας</li> <li>● Δώστε προτεραιότητα στις προσωπικές προτιμήσεις</li> <li>● Παραλείψτε τις επιβολές του "mainstream"</li> <li>● Εκτιμήστε τις δικές σας εμπειρίες ως θεμελιώδες μέρος της ύπαρξης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Επίγνωση των δικών σας συναισθημάτων</li> <li>● Προθυμία να δουλέψετε πάνω σε σχέσεις</li> <li>● Βελτίωση της ομαδικής εργασίας</li> <li>● Προθυμία για εκμάθηση νέων εννοιών</li> <li>● Προθυμία να αποκτήσουμε μεγαλύτερη επίγνωση του τι λαμβάνουμε από το κοινωνικό δίκτυο και πώς αυτό</li> </ul>



			διαμορφώνει τη ζωή μας
--	--	--	---------------------------

## Κατανοώντας του Πόρους

Σε αυτή την ενότητα, θα σας δοθεί μια σύντομη εισαγωγή για τους Διαδραστικούς Πόρους των Γραφημάτων, μαζί με μερικές υποδείξεις και συμβουλές για το πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην ομάδα σας με νέους.

### Explainer Video

Ένα επεξηγητικό βίντεο είναι ένα περιγραφικό βίντεο που εισάγει τη θεματική περιοχή και διερευνά τις έννοιες που σχετίζονται με αυτήν. Το διαδραστικό γράφημα «Ο φόβος των χαμένων εμπειριών» εξηγεί αυτό το συναίσθημα, που περιλαμβάνεται στο φαινόμενο FOMO, που προκαλείται από το είδος του περιεχομένου που εμφανίζεται συνήθως στα κοινωνικά δίκτυα και τη δυσκολία να παρατηρήσετε τη διαφορά μεταξύ του «διαδικτυακού κόσμου» και του «πραγματικού κόσμου». Επίσης, σε αυτό το γράφημα θα βρείτε μερικές συμβουλές και πόρους για να σκεφτείτε πώς το περιεχόμενο των κοινωνικών δικτύων επηρεάζει τους χρήστες και μερικές ασκήσεις αυτογνωσίας για να δώσετε αξία στις εμπειρίες της κάθε ζωής.

Για να χρησιμοποιήσετε αυτό το επεξηγηματικό βίντεο με νέους στην ομάδα σας, μπορείτε να αποφασίσετε να το χρησιμοποιήσετε ως εισαγωγή στη δραστηριότητα προτού εισάγετε τους υπόλοιπους πόρους. Η χρήση του βίντεο θα δώσει στους νέους μια σύντομη αλλά λεπτομερή επισκόπηση του θέματος και θα αρχίσουν να μαθαίνουν ζωτικής σημασίας πληροφορίες για το τι είναι το FOMO και πού εμφανίζεται, προτού ολοκληρώσουν τις άλλες δραστηριότητες. Εναλλακτικά, μπορείτε επίσης, να ανεβάσετε το βίντεο στο κανάλι YouTube της ομάδας σας, εάν θέλετε να το μοιραστείτε με νέους και άλλες ομάδες που δεν ασχολούνται άμεσα με την υπηρεσία σας.

### Digital Breakout

Το Digital Breakout είναι μια εμπειρία τύπου δωμάτιο διαφυγής, αλλά χρησιμοποιεί Φόρμες Google και ψηφιακές ενδείξεις αντί για φυσικές κλειδαριές και στοιχεία. Πρόκειται για διαδικτυακά παιχνίδια περιπέτειας στα οποία οι συμμετέχοντες λύνουν μια σειρά από γρίφους και αινίγματα για να προχωρήσουν στο επόμενο επίπεδο. Οι εκπαιδευόμενοι ή οι ομάδες μαθητών ακολουθούν μια ενιαία ιστορία ή σενάριο σε όλη τη διάρκεια του breakout, βρίσκοντας ενδείξεις, σπάζοντας κωδικούς, λύνοντας παζλ και απαντώντας σε ερωτήσεις. Ο σκοπός ενός Digital Breakout είναι να



διδάξει τους μαθητές σχετικά με ένα συγκεκριμένο θέμα ή ζήτημα, με διασκεδαστικό και συναρπαστικό τρόπο.

Σε αυτό το digital breakout, οι μαθητές θα «ξυπνήσουν» σε ένα άδειο, άγνωστο δωμάτιο, με πρώτη απόφαση να ξεκινήσουν μια περιπέτεια προκλήσεων και παζλ και να μάθουν για την εργασία μας στα κοινωνικά δίκτυα, τα πράγματα που καταγράφουμε και τους δείχνουμε, και τα πραγματικά σημαντικά πράγματα στη ζωή, που θα τους δώσουν την ευκαιρία να χτίσουν τη δική τους αυτογνωσία.

Τα Digital Breakout μπορούν να λειτουργήσουν τόσο ως ατομική όσο και ως ομαδική δραστηριότητα. Μπορείτε να επιλέξετε να παραδώσετε αυτήν την ψηφιακή μορφή σε ένα περιβάλλον ομαδικής εργασίας, έχοντας μεμονωμένες ή μικρές ομάδες νέων που ολοκληρώνουν τις προκλήσεις και αναπτύσσουν τη δική τους ευαισθητοποίηση σχετικά με το θέμα του Φόβου των Χαμένων Εμπειριών. Εάν χρησιμοποιείτε αυτούς τους πόρους σε ένα περιβάλλον ομαδικής εργασίας, βεβαιωθείτε ότι έχετε ορίσει ένα χρονικό όριο για την ολοκλήρωση των προκλήσεων – αυτό θα προσθέσει έναν αέρα ανταγωνισμού! Τα Digital Breakout θα λειτουργήσουν καλύτερα σε μια προχωρημένη συνεδρία, σε περίπτωση που οι νέοι έχουν ερωτήσεις ή ζητήματα που θα ήθελαν να θίξουν.

### Πρόσκληση σε Δραστηριότητα Δράσης

Η Δραστηριότητα Πρόσκλησης για Δράση είναι μια πρακτική απασχόληση που λειτουργεί για να εμπλέξει τους εκπαιδευόμενους στη διαδικασία του «μαθαίνω κάνοντας». Αυτός ο μαθησιακός πόρος θα παρακινήσει τους νέους για να τους δείξει τι μπορούν να κάνουν προσωπικά για να αντιμετωπίσουν το συγκεκριμένο θέμα του FOMO.

Σε αυτήν τη Δραστηριότητα Πρόσκλησης για Δράση, οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν δύο προκλήσεις. Η μια θα επικεντρωθεί στον «διαδικτυακό κόσμο» και η άλλη στον «πραγματικό κόσμο». Αν και φαίνεται ότι αυτά τα δύο μέρη δεν σχετίζονται, στο τέλος οι συμμετέχοντες θα σκεφτούν χρησιμοποιώντας τα συμπεράσματα και των δύο.

Πρώτα απ' όλα, θα σκεφτούν τα θέματα, τα οποία συνήθως κοινοποιούνται στα κοινωνικά δίκτυα. Τι είδους περιεχόμενο βλέπουμε συνήθως; Τι είδους εκδηλώσεις; (Γενέθλια, γιορτές, ευτυχία, καλό αποτέλεσμα στη δουλειά, αποφοίτηση...) Θα γράψουν τις ιδέες σε post-it.



Στο δεύτερο μέρος, θα χτίσουν (κυριολεκτικά, με ξυλάκια παγωτού) τις θεμελιώδεις εμπειρίες ή πράγματα στη ζωή. Αγάπη, οικογένεια, φίλοι, θλίψη, αποτυχίες...

Μετά από όλα αυτά, πρέπει να αναθεωρήσουν τα post-it από το πρώτο μέρος και να αποφασίσουν ποια θα μπορούσαν να είναι τόσο σημαντικά όσο να είναι μέρος της «κατασκευής ζωής» τους από το δεύτερο μέρος, συνειδητοποιώντας ίσως το γεγονός ότι αυτό που μοιραζόμαστε στα κοινωνικά δίκτυα δεν είναι τόσο θεμελιώδη ή σημαντικά.

Όταν χρησιμοποιείτε αυτόν τον πόρο στο περιβάλλον εργασίας για νέους, μπορείτε να ζητήσετε από τους νέους να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα σε ομάδες. Αυτό μπορεί να ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να συνεργαστούν και να ολοκληρώσουν την πρόκληση. Εναλλακτικά, αυτή η δραστηριότητα μπορεί να ολοκληρωθεί ως μεμονωμένη εργασία. Μπορείτε να ζητήσετε από τους εκπαιδευόμενους να το ολοκληρώσουν στον ελεύθερο χρόνο τους στο σπίτι και να αποκαλύψουν τα αποτελέσματά τους μετά από μία εβδομάδα. Μόλις οι νέοι στην ομάδα σας ολοκληρώσουν τη Δραστηριότητα Πρόσκλησης για Δράση, μπορείτε να τους θέσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις σε μια άτυπη ομαδική συζήτηση, ώστε να κατανοήσετε τι έχουν μάθει μέσα από αυτήν την εμπειρία:

Για το πρώτο μέρος της δραστηριότητας:

- Έχουν συμφωνήσει οι ομάδες σε κάποια θέματα; Γιατί;
- Υπάρχουν κάποια «απαγορευμένα» θέματα στα κοινωνικά δίκτυα; Γιατί;
- Οι άνθρωποι συνήθως φιλτράρουν αυτά που ανεβάζουν στα κοινωνικά τους δίκτυα; Για ποιο σκοπό?
- Τα θέματα που έχουν βρει οι ομάδες είναι θετικά ή αρνητικά;

Για το δεύτερο μέρος της δραστηριότητας:

- Ποια post-it έχει συμπεριλάβει η ομάδα σας στην κατασκευή; Και ποια όχι; Γιατί;
- Έχει συμπεριλάβει η ομάδα σας «κακές» στιγμές στην κατασκευή της ζωής; Θεωρείτε ότι οι «κακές» στιγμές είναι σημαντικές για τη δημιουργία εμπειριών ζωής; Με ποιον τρόπο;
- Έχουμε στο μυαλό μας όλα τα σημαντικά πράγματα στη ζωή που έχουμε δείξει στις “παρουσιάσεις” της ζωής μας; Γιατί;
- Πώς θα μπορούσαμε να έχουμε περισσότερη επίγνωση για σημαντικά πράγματα στη ζωή;



## Κουίζ

Αυτό το κουίζ αποτελείται από 10 ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής. Καθοδηγεί τους νέους να δοκιμάσουν τις γνώσεις τους σχετικά με τον «Φόβο των Χαμένων Εμπειριών» και μπορεί να ενθαρρύνει τους μαθητές να συνοψίσουν το μαθησιακό περιεχόμενο που καλύπτεται στο διαδραστικό γράφημα. Για να χρησιμοποιήσετε αυτό το κουίζ με νέους στην ομάδα σας, ζητήστε τους να ολοκληρώσουν το κουίζ μόλις ολοκληρώσουν τις άλλες προκλήσεις και δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στο Διαδραστικό Γράφημα. Εναλλακτικά, μπορεί να λειτουργήσει ως δραστηριότητα για τη συμμετοχή των μαθητών στο θέμα πριν ξεκινήσουν οι άλλες δραστηριότητες.

## Ερωτήσεις Αναφοράς

Μόλις οι νέοι στην ομάδα σας ολοκληρώσουν τους πόρους του διαδραστικού γραφήματος «Φόβος των Χαμένων Εμπειριών», μπορείτε να τους θέσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις σε μια άτυπη ομαδική συζήτηση, ώστε να κατανοήσετε τι έχουν μάθει μέσα από αυτήν την μαθησιακής εμπειρία:

- Γενικά, πώς αξιολογείτε την εμπειρία με το γράφημα; Σας άρεσε;
- Θεωρείτε ότι έχετε κατανοήσει την έννοια του «Φόβου για Χαμένες Εμπειρίες»; Γνωρίζετε κάποια παραδείγματα της «πραγματικής ζωής» για αυτό;
- Ποιο μέρος απολαμβάνετε περισσότερο; Γιατί;
- Έχετε κάποια βελτίωση σε κάποιο από τα μέρη του γραφήματος (κουίζ, Digital Breakout, βίντεο, πρόσκληση για δράση)
- Ποιες είναι οι πιο σημαντικές γνώσεις που έχετε μάθει με το γράφημα για το θέμα των κοινωνικών δικτύων και τον «Φόβο των χαμένων εμπειριών»;

# NO MORE FOMO

Positive mental health for GEN Z  
NO MORE Fear Of Missing Out



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

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."  
Project Number: 2020-3-IE01-KA205-082880