



Οδηγός Εκπαιδευτικού

Digi
tal
Well
being

3

Bridging

Πίσω από τα feed σας - Πώς αποφασίζουν οι αλγόριθμοι



Σύντομη Περιγραφή:

Οι μαθητές/τριες μαθαίνουν πώς λειτουργούν οι μηχανές που κάνουν προτάσεις/συστάσεις, βλέποντας τον τρόπο με τον οποίο οι πλατφόρμες μετατρέπουν τα δεδομένα σε προβλέψεις που ενισχύουν την υπερβολική κοινοποίηση (oversharing) και επηρεάζουν τις απαντήσεις ενός εργαλείου AI-chat.

Απευθύνεται σε μαθητές/τριες:

- Ηλικία: 13 έως 16 ετών
- Τάξεις: Α' Γυμνασίου - Α Λυκείου
- Τύπος Σχολείου: Γυμνάσιο/ Λύκειο
- Επίπεδο Δυσκολίας: Μέτριο
- Διάρκεια: 40 λεπτά

Γνωστικά Πεδία

- Διαχείριση δεδομένων
- Ψηφιακός εγγραμματισμός
- Ψηφιακή ενσυναίσθηση

Προαπαιτούμενες Γνώσεις

- Βασική κατανόηση του διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης
- Κάποια εμπειρία στην τάξη σε θέματα όπως η ιδιωτικότητα, η υπερβολική κοινοποίηση και οι ψηφιακοί βοηθοί (προαιρετικό)

Μαθησιακοί Στόχοι & Δεξιότητες

Στόχοι:

- Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα προσωπικά δεδομένα εκπαιδεύουν τους αλγορίθμους που κάνουν προτάσεις/συστάσεις ή τα chatbot

Άλλες Δεξιότητες (Διεπιστημονικές):

- Δημιουργικότητα και καινοτομία
- Κριτική σκέψη
- Επικοινωνία και συνεργασία



Οδηγίες

Προετοιμασία

(π.χ. εγκατάσταση λογισμικού, εκτύπωση υλικού):

- Παράρτημα 1 - Κάρτες τροφοδοσίας
- Αφίσα/πίνακας με στήλες ΝΑΙ, ΟΧΙ και ΙΣΩΣ
- Post-it (δύο χρώματα), μαρκαδόροι και αυτοκόλλητη ταινία

Υλικό

Υλικό εξοπλισμού (Hardware):

- Προβολέας για κοινή χρήση οθόνης και διαδραστικές δραστηριότητες εποji (αν και αυτά μπορούν επίσης να εκτυπωθούν εκ των προτέρων, εάν κριθεί απαραίτητο).

Λογισμικό (Software):

- Padlet ή άλλα λειτουργικά συστήματα για την αλληλεπίδραση με τους/τις μαθητές/τριες και πρόσβαση στο εκπαιδευτικό περιεχόμενο.

Πρόσθετα υλικά:

- Παράρτημα 1 - Κάρτες τροφοδοσίας
- Αφίσα/πίνακας με στήλες ΝΑΙ, ΟΧΙ και ΙΣΩΣ
- Post-it (δύο χρώματα), μαρκαδόροι και αυτοκόλλητη ταινία

Περιεχόμενο (Βήματα και ενότητες)

Εισαγωγή

Καλωσόρισμα και πλαισίωση

(5 λεπτά)

Καλώς ήρθατε! Θα ήθελα να πάρετε δύο post-it ο καθένας/η καθεμιά από εσάς και να επιστρέψετε στο θρανίο σας. Υπάρχει κάποιος αλγόριθμος που σας γνωρίζει; Τι γνωρίζει για εσάς; Γιατί; Πιστεύετε ότι μπορεί να σας γνωρίζει καλύτερα από έναν φίλο/μια φίλη ή ένα μέλος της οικογένειας; Αν πιστεύετε ότι οι αλγόριθμοι σας γνωρίζουν καλύτερα από τους φίλους σας, κολλήστε ένα post-it με Χ στο θρανίο σας- αν πιστεύετε ότι δεν σας γνωρίζουν καθόλου, κολλήστε ένα post-it με Ψ στο θρανίο σας”.

Δώστε στους/ις μαθητές/τριες ένα λεπτό να το σκεφτούν και να κολλήσουν το αντίστοιχο post-it.

Ζητήστε από 2-3 μαθητές/τριες να μοιραστούν την άποψή τους - δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις.

‘Τώρα, ποιος από εσάς έχει ξαναδεί βιντεάκι fail (αποτυχίας);’

Ζητήστε από τους/ις μαθητές/τριες να σηκώσουν τα χέρια.



Βρίσκουμε τα βιντεάκια fail (αποτυχίας) αστεία μερικές φορές. Ίσως κάποιος να πέφτει από το σκέιτμπορντ ή να πέφτει κατά λάθος σε κολόνα φωτισμού. Φανταστείτε ότι χθες το βράδυ, πριν κοιμηθείτε, παρακολουθήσατε δύο βιντεάκια fail (αποτυχίας) της επιλογής σας. Όταν ξυπνήσατε σήμερα το πρωί, η εφαρμογή που χρησιμοποιήσατε σας έστειλε άλλα 17 βιντεάκια fail (αποτυχίας). Ποιος αποφάσισε να το κάνει αυτό;

Δώστε χρόνο στους/στις μαθητές/τριες να συζητήσουν μεταξύ τους.

“Αυτό είναι που αποκαλούμε δεδομένα για πρόβλεψη. Πρώτον, η εφαρμογή ή η πλατφόρμα συλλέγει σήματα ή δεδομένα από εσάς, όπως έχουμε συζητήσει προηγουμένως: Τα likes σας, τα follow σας, την ταχύτητα σκρολαρίσματος, κ.λπ. Με βάση τις τυχαίες και τακτικές εισόδους σας, το σύστημα μαθαίνει να προβλέπει ποια ενέργεια είναι πιθανό να κάνετε στη συνέχεια, με βάση τα δεδομένα που του έχετε δώσει. Τέλος, με βάση αυτά που έχει μάθει, θα σας τροφοδοτεί με βίντεο, ειδοποιήσεις, προτεινόμενες συνδέσεις και φίλους. Αυτό που βλέπετε δεν είναι τυχαίο. Είναι τα δεδομένα σας που αντανακλώνται σε εσάς!

Θεωρητικό υπόβαθρο για εκπαιδευτικούς

Τα σύγχρονα ψηφιακά περιβάλλοντα λειτουργούν με μια προγνωστική λογική που βασίζεται σε δεδομένα συμπεριφοράς. Κάθε αλληλεπίδραση του χρήστη, συμπεριλαμβανομένων, μεταξύ άλλων, του σκρολαρίσματος, των παύσεων, των κλικ, των μηνυμάτων που είναι γεμάτα συναισθήματα, καταγράφεται (Zuboff, 2019), και στη συνέχεια οι πληροφορίες συμπεριφοράς χρησιμοποιούνται για την εκπαίδευση αλγορίθμων που προβλέπουν και διαμορφώνουν μελλοντικές ενέργειες. Αυτή η διαδικασία δεν είναι απλώς αντιδραστική- οι πλατφόρμες δοκιμάζουν συνεχώς μικρο-προβλέψεις σχετικά με το ποιο περιεχόμενο θα τραβήξει την προσοχή ενός χρήστη, θα προκαλέσει διάδραση ή έκφραση συναισθημάτων. Αυτές οι προβλέψεις, συχνά καθοδηγούμενες από τεράστιες ποσότητες συμπερασματικών και παρατηρούμενων προσωπικών δεδομένων, ενημερώνουν τις αυτοματοποιημένες αποφάσεις σχετικά με το τι βλέπει ο χρήστης στη συνέχεια, πώς ανταποκρίνεται ένας ψηφιακός βοηθός και πόσο πιθανό είναι ένας χρήστης να παραμείνει online ή να κάνει υπερβολική κοινοποίηση (Oversharing).

Οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι σε αυτό. Η αναπτυσσόμενη εκτελεστική τους λειτουργία και οι διαδικασίες διαμόρφωσης ταυτότητας (Steinberg, 2008) αλληλεπιδρούν με τον ιδιαίτερα εξατομικευμένο, πειστικό σχεδιασμό που ενθαρρύνει την παρορμητικότητα και τη συναισθηματική έκφραση. Οι αλγόριθμοι πρόβλεψης ενισχύουν αυτά τα τρωτά σημεία δημιουργώντας περιεχόμενο με συναισθηματική απήχηση ή προσαρμόζοντας τις απαντήσεις των chatbot ώστε να μεγιστοποιείται ο χρόνος παραμονής στις πλατφόρμες τους. Το αποτέλεσμα είναι ένας βρόχος ανατροφοδότησης όπου ένα και μόνο σημείο δεδομένων γίνεται η βάση για μια πρόβλεψη και ένα αποτέλεσμα. Αυτός ο κύκλος μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την αναπτυσσόμενη αυτονομία τους και να επηρεάσει την αυτοαντίληψή τους, αν δεν εξεταστεί κριτικά-υπογραμμίζοντας την ανάγκη για παρεμβάσεις που ενισχύουν τον ψηφιακό γραμματισμό, τη συναισθηματική ρύθμιση και τη διαφάνεια των πλατφορμών (Livingstone & Stoilova, 2021).



Υλοποίηση

Ανθρώπινος αλγόριθμος

(30 λεπτά)

“Θα προσποιηθούμε τώρα ότι είμαστε αλγόριθμοι. Η εργασία σας είναι να κρατήσετε έναν χρήστη να κοιτάζει την οθόνη του για όσο το δυνατόν περισσότερη ώρα. Μπροστά σας υπάρχουν Κάρτες Τροφοδοσίας περιεχομένου κοινωνικών μέσων (Παράρτημα 1). Η αποστολή σας είναι να ταξινομήσετε αυτές τις κάρτες με βάση το πόσο πιθανό είναι να τραβήξουν την προσοχή ενός χρήστη και να τον κρατήσουν να κάνει scrolling’.

‘Στο τραπέζι σας υπάρχει ένα μεγάλο φύλλο χωρισμένο σε τρεις στήλες:

ΝΑΙ - Σίγουρα τραβάει την προσοχή

ΙΣΩΣ - Μπορεί να τραβήξει την προσοχή, ανάλογα με τον χρήστη

ΟΧΙ - Απίθανο να τραβήξει την προσοχή ή να είναι ελκυστικό

“Να θυμάστε ότι εσείς είστε ο αλγόριθμος. Θέλετε δεδομένα. Θέλετε να κρατήσετε τους ανθρώπους να σκρολάρουν, αυτός είναι ο στόχος σας. Τοποθετήστε κάθε κάρτα στη στήλη που τροφοδοτεί καλύτερα αυτόν τον στόχο. Για κάθε κάρτα, κάντε την ερώτηση - θα τραβήξει την προσοχή τους; Ταξινομήστε σε ΝΑΙ, ΙΣΩΣ ή ΟΧΙ.

Οι μαθητές/τριες μπορούν να εργαστούν σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Μπορείτε να δώσετε σε κάθε μαθητή/τρια έναν ρόλο:

- Αναγνώστης καρτών
- Παρατηρητής δεδομένων για να κοιτάζει τα κρυφά tags
- Επικεφαλής απόφασης για να προτείνει την απάντηση της ομάδας
- Ταξινομητής για να τοποθετήσει την κάρτα

Για να υποστηρίξετε τους/ις μαθητές/τριες να λάβουν ουσιαστικές αποφάσεις και να ασχοληθούν με τους υποκείμενους μηχανισμούς σχεδιασμού των πλατφορμών, ενθαρρύνετέ τους να θέσουν τις ακόλουθες ερωτήσεις για κάθε κάρτα:

Περιέργεια και συναίσθημα

- Αυτή η ανάρτηση προκαλεί περιέργεια ή αφήνει κάτι αναπάντητο;
- Υπάρχει σασπένς ή μια ανατροπή που σας κάνει να θέλετε να μάθετε περισσότερα;

Οπτική και αισθητηριακή έλξη

- Είναι η ανάρτηση οπτικά εντυπωσιακή ή γρήγορη;
- Υπάρχουν έντονα χρώματα, ήχοι, γρήγορες επεξεργασίες ή άλλα αισθητηριακά εφέ;



Σχετικότητα και κοινωνικά ερεθίσματα

- Αισθάνεστε ότι η δημοσίευση είναι προσωπική ή σχετίζεται με την ηλικιακή σας ομάδα ή τα ενδιαφέροντά σας;
- Θα έκανε κάποιον/α να νιώσει ότι συμπεριλαμβάνεται ή αποκλείεται από μια τάση;
- Μήπως αναδεικνύει στοιχεία τρόπου ζωής, ομορφιάς ή δημοτικότητας;

Άγκιστρα εμπλοκής

- Ενθαρρύνει σχόλια, κοινοποιήσεις, αντιδράσεις ή συμμετοχή (π.χ. δημοσκοπήσεις, αντίστροφη μέτρηση);
- Αναφέρεται ή συνδέεται με άλλο viral περιεχόμενο;

Δώστε στους/ις μαθητές/τριες πάνω από δέκα λεπτά για την άσκηση κι εσείς στο μεταξύ κυκλοφορήστε στην τάξη για να κάνετε στις ομάδες ερωτήσεις:

- Γιατί κατατάξατε την κάρτα Χ στη στήλη ΝΑΙ;
- Ποιο κείμενο (tag) λέει ότι ενισχύει τον χρόνο παρακολούθησης;
- Θα μπορούσε αυτό το κείμενο (tag) να θεωρηθεί υπερβολική κοινοποίηση (oversharing);

Επιτρέψτε στους/ις μαθητές/τριες να αναφέρουν τα κυρίαρχα θέματα που έβαλαν στη στήλη ΝΑΙ. Στη συνέχεια συζητήστε με την τάξη αν παρατηρούν επαναλαμβανόμενες ιδέες, συναισθήματα ή τύπους αναρτήσεων. Σημειώστε τα στον πίνακα/στην οθόνη. Τα βασικά σημεία που θα πρέπει να αναδειχθούν επικεντρώνονται γύρω από την προσέλκυση της προσοχής και περιλαμβάνουν:

Χωρισμός

Αυτός ο τύπος περιεχομένου συχνά προκαλεί έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις όπως θλίψη, θυμό, ανακούφιση ή περιέργεια. Αυτά τα συναισθήματα ενεργοποιούν την ενσυναίσθηση και τον προσωπικό προβληματισμό (π.χ. έχω βρεθεί κι εγώ σε αυτήν τη θέση), προσελκύοντας τους χρήστες. Συχνά συνοδεύεται από μορφές αφήγησης - storytelling (π.χ. δεν θα πιστέψετε τι συνέβη) και δραματικά φινάλε, κρατώντας τους χρήστες σε εγρήγορση και “αναγκάζοντάς” τους να διαβάσουν μέχρι το τέλος.

Προαιρετικές ερωτήσεις/προβληματισμοί

- Γιατί οι ιστορίες χωρισμού είναι τόσο συναρπαστικές στο διαδίκτυο;
- Σας κάνει αυτό το είδος περιεχομένου να σκέφτεστε και να συγκρίνετε με τις δικές σας σχέσεις;

Ο φόβος να χάσω κάτι σημαντικό (FOMO - Fear of Missing Out)

Το FOMO ωθεί τους χρήστες να παραμείνουν συνδεδεμένοι και να συνεχίσουν να σκρολάρουν, φοβούμενοι ότι θα χάσουν τάσεις, κουτσομπολιά ή αστεία. Το περιεχόμενο που χρησιμοποιεί αντίστροφη μέτρηση, προσφορές περιορισμένου χρόνου ή trending hashtags στοχεύει άμεσα σε αυτή την ψυχολογική κατάσταση. Παίζει επίσης με την κοινωνική ένταξη, καθώς κανείς δεν θέλει να αισθάνεται ότι μένει εκτός.

Προαιρετικές ερωτήσεις/προβληματισμοί

- Ποιο κομμάτι αυτής της ανάρτησης σας κάνει να αισθάνεστε ότι πρέπει να μάθετε περισσότερα ή να δράσετε τώρα;
- Ποιος θα μπορούσε να αισθανθεί παραμελημένος αν χάσει αυτή την τάση;
- Θα μπορούσε αυτό το είδος περιεχομένου να πιέσει τους ανθρώπους να δημοσιεύσουν ή να αγοράσουν πράγματα;



Φίλτρα

Τα φίλτρα ενισχύουν την οπτική ελκυστικότητα και μπορούν να δημιουργήσουν μια τελειοποιημένη εικόνα που προσελκύει τους ανθρώπους. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για χιούμορ ή μεταμόρφωση (π.χ. baby face, εκδοχές καρτούν), αυξάνοντας την περιέργεια. Τα φίλτρα συνδέονται με τα ιδανικά ομορφιάς και την αυτοεικόνα, ενθαρρύνοντας συχνά τους χρήστες να συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλους ή να πειραματιστούν.

Προαιρετικές ερωτήσεις/προβληματισμοί

- Αυτή η εικόνα μοιάζει αληθινή ή σκηνοθετημένη;
- Πώς τα φίλτρα μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι βλέπουν τον εαυτό τους ή τους άλλους;
- Το φίλτρο το κάνει πιο διασκεδαστικό ή πιο ελκυστικό;

Μεσάνυχτα

Οι αναρτήσεις που αναφέρονται σε μεταμεσονύχτια ή νυχτερινή χρήση συχνά σηματοδοτούν ιδιωτικό, συναισθηματικό ή παρορμητικό περιεχόμενο. Οι χρήστες είναι συχνά πιο ευάλωτοι και κουρασμένοι αυτή την ώρα, με αποτέλεσμα να είναι πιο πιθανό να αγκιστρωθούν ή να εμπλακούν με κάποιο περιεχόμενο. Τα μεσάνυχτα είναι επίσης η ώρα αιχμής για doomscrolling*, υπερβολική κοινοποίηση και παρορμητικές αναρτήσεις.

*Το Doomscrolling, επίσης γνωστό ως doomsurfing, είναι η πράξη της υπερβολικής αφιέρωσης χρόνου στο διαδίκτυο, ιδιαίτερα σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή ειδησεογραφικούς ιστότοπους, καταναλώνοντας αρνητικές ειδήσεις.

Προαιρετικές ερωτήσεις/προβληματισμοί

- Τι είδους περιεχόμενο δημοσιεύουν ή καταναλώνουν οι άνθρωποι αργά τη νύχτα;
- Πώς μπορεί να αλλάξει η διάθεση ή οι επιλογές σας μετά τα μεσάνυχτα;
- Γιατί πιστεύετε ότι οι πλατφόρμες βλέπουν υψηλή επισκεψιμότητα αργά τη νύχτα;

Χρόνος

Το περιεχόμενο που σχετίζεται με τον χρόνο δημιουργεί μια αίσθηση επείγοντος ή νοσταλγίας. Είτε πρόκειται για αναμνήσεις «σήμερα πριν από 1 χρόνο», είτε για γρήγορες επεξεργασίες time-lapse είτε για αντίστροφη μέτρηση, αξιοποιεί τη συνείδηση του χρήστη ότι ο χρόνος περνάει. Μπορεί να ενθαρρύνει το σκρολάρισμα για να ενημερωθεί ή να προκαλέσει συναισθηματικές αντιδράσεις όπως λύπη ή νοσταλγία.

Προαιρετικές ερωτήσεις/προβληματισμοί

- Προσπαθεί αυτή η ανάρτηση να σας κάνει να αναλογιστείτε το παρελθόν ή να βιαστείτε;
- Πώς επηρεάζουν οι αντίστροφες μετρήσεις ή οι τάσεις περιορισμένου χρόνου αυτό που δημοσιεύουμε;
- Αισθάνεστε πιο ευάλωτοι όταν οι αναρτήσεις δείχνουν ότι ο χρόνος περνάει;

Μετά την ανάλυση ρωτήστε τους: «Αν κάνατε 20 λεπτά σκρολάρισμα σε αυτό το feed, πώς θα μπορούσε να αλλάξει η διάθεσή σας;».

Ζητήστε από 2-3 μαθητές/τριες να μοιραστούν τις σκέψεις τους - οι απαντήσεις που αναμένουμε περιλαμβάνουν:



Αίσθημα εξάντλησης

- Αν ένας/μία μαθητής/τρια αναφέρει ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του αφήνουν ένα αίσθημα εξάντλησης, αναγνωρίστε το ως μια κοινή και πραγματική εμπειρία. Εξηγήστε ότι η ψηφιακή κόπωση είναι πραγματική, όπως ακριβώς και η σωματική κόπωση. Ενθαρρύνετε τους να παρατηρούν πότε αισθάνονται έτσι και προτείνετε να κάνουν μικρά διαλείμματα, να περιορίζουν το χρόνο τους σε ορισμένες εφαρμογές ή να στραφούν σε ενθαρρυντικό περιεχόμενο.
- Όταν αισθανόμαστε εξαντλημένοι, λαμβάνουμε μήνυμα να σταματήσουμε. Ακόμη και πέντε λεπτά μακριά από μια οθόνη μπορούν να βοηθήσουν τον εγκέφαλό σας να επαναφορτιστεί.

Συναισθηματικά κουρασμένοι

- Υποστηρίξτε τους/ις μαθητές/τριες που αισθάνονται συναισθηματικά εξαντλημένοι από όσα βλέπουν στο διαδίκτυο. Σκεφτείτε ότι το σκρολόρισμα σε συναισθηματικό περιεχόμενο ή το αίσθημα πίεσης να απαντήσουν σε όλα, μπορεί να είναι εξαντλητικό.
- Προτείνετε να ελέγχουν τις ροές (feed) τους ή να κάνουν check in μόνο σε συγκεκριμένες ώρες. Προτείνετε να γράψουν τα συναισθήματά τους σε ένα ημερολόγιο ή να μιλήσουν σε κάποιον εκτός σύνδεσης, αν το συναισθηματικό βάρος συσσωρεύεται.
- “Ας σκεφτούμε ποια μέρη του feed σας σας ενθουσιάζουν και ποια σας κουράζουν. Σας επιτρέπετε να επιλέξετε τι θα βλέπετε”.

Λύπη/θλίψη

- Μπορείτε να πείτε στους/ις μαθητές/τριες ότι η θλίψη μπορεί να προέρχεται από τη θέαση ανατρεπτικών ειδήσεων, τον αποκλεισμό από αναρτήσεις ή εξιδανικευμένες εικόνες.
- Ενθαρρύνετε τους/ις μαθητές/τριες να μιλήσουν για το τι προκαλεί αυτό το συναίσθημα και ρωτήστε τους τι θα τους βοηθούσε να νιώσουν καλύτερα.
- Προσφέρετε θετικούς περισπασμούς ή προτείνετε να συνδεθείτε με κάποιον/α πρόσωπο με πρόσωπο.
- Μπορείτε να πείτε “Δεν είστε ο/η μόνος/η που νιώθει έτσι. Ας μιλήσουμε για το τι σας βοηθάει να αισθάνεστε προσγειωμένοι/ες όταν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κάνουν τα πράγματα να μοιάζουν βαριά”.

Ανασφάλεια

- Αν οι μαθητές/τριες λένε ότι δεν αισθάνονται αρκετά καλοί/ες, καθησυχάστε τους ότι η ανασφάλεια είναι ένα συνηθισμένο αποτέλεσμα της συνεχούς σύγκρισης.
- Χρησιμοποιήστε τη στιγμή για να διδάξετε ότι πράγματα όπως τα φίλτρα, τα highlight reels και ο αλγοριθμικός σχεδιασμός, μπορούν να οδηγήσουν σε αυτό.
- Βοηθήστε τους/τις μαθητές/τριες να εξερευνήσουν τις δικές τους δυνάμεις και την αξία τους πέρα από την εμφάνιση ή τη δημοτικότητα.
- “Είστε πολύ περισσότερα από αυτό που βλέπουν οι άνθρωποι σε μια φωτογραφία. Ας επικεντρωθούμε στις ιδιότητες που κανείς δεν μπορεί να φιλτράρει, όπως η καλοσύνη, το χιούμορ, η δημιουργικότητά σας”.



Άγχος

- Αν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προκαλούν άγχος (π.χ. FOMO, αναμονή για likes, άγχος σε ομαδικές συζητήσεις), εξομαλύνετε το γεγονός και διερευνήστε τι το προκαλεί.
- Ρωτήστε αν η απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων, ο καθορισμός ορίων οθόνης ή η σίγαση των ομαδικών συζητήσεων μπορεί να βοηθήσει.
- Ενθαρρύνετε την αυτογνωσία των σωματικών σημαδιών άγχους (ταχυκαρδία, σφίξιμο στο στήθος) και προσφέρετε τεχνικές γείωσης.
- “Ας σκεφτούμε ποιο μέρος αυτού κάνει την καρδιά σας να χτυπάει γρήγορα ή το στομάχι σας να συσπάται. Ποιο είναι ένα πράγμα που μπορείτε να αλλάξετε και να έχετε περισσότερο έλεγχο;”

Μοναξιά

- Όταν οι μαθητές/τριες λένε ότι νιώθουν μοναξιά ακόμη και όταν βρίσκονται στο διαδίκτυο, είναι μια ευκαιρία να εξηγήσετε πώς η διαδικτυακή σύνδεση δεν καλύπτει πάντα τις συναισθηματικές ανάγκες.
- Ρωτήστε τους με ποιον νιώθουν πραγματικά συνδεδεμένοι, στο διαδίκτυο ή εκτός.
- Ενθαρρύνετε την προσέγγιση με ουσιαστικούς τρόπους ή την οικοδόμηση στιγμών σύνδεσης στην πραγματική ζωή.
- “Είναι εντάξει να νιώθεις μοναξιά ακόμη και σε μια γεμάτη ροή. Ας σκεφτούμε πώς μπορούμε να χτίσουμε πραγματική σύνδεση, όχι μόνο επαφή”.

Αισθάνομαι άσχημα για τον εαυτό μου

- Αυτό μπορεί να σχετίζεται με τη σύγκριση, τον αποκλεισμό ή τα επικριτικά σχόλια που απευθύνονται στους/στις ίδιους/ίδιες.
- Υπενθυμίστε τους ότι όλοι έχουν ευάλωτες στιγμές και ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν δείχνουν την πλήρη εικόνα.
- Συζητήστε πώς η αυτοεκτίμηση δεν καθορίζεται από τον αριθμό των ακολούθων ή τα likes.
- Συστήστε τους να ακολουθούν ανθρώπους που τους εμπνέουν αντί να τους μειώνουν.
- “Επιτρέπεται να κάνετε unfollow σε ό,τι σας κάνει να αισθάνεστε άσχημα. Ας βρούμε τι σας ανεβάζει τη διάθεση αντ’ αυτού”.

Με κάνει να συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους

- Η σύγκριση μπορεί να διαβρώσει την αυτοπεποίθηση. Βοηθήστε τους/ις μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν πότε η σύγκριση παρεισφρέει και πώς επηρεάζει τη διάθεσή τους.
- Μάθετέ τους να διαχωρίζουν την έμπνευση (που παρακινεί) από τη σύγκριση (που αποδυναμώνει).
- “Ρωτήστε τον εαυτό σας αν αισθάνεστε παρακινημένοι ή πιεσμένοι; Αυτό είναι ένα στοιχείο για το αν αυτό το περιεχόμενο είναι υγιές για εσάς”.

Νιώθω ότι οι άλλοι νομίζουν πράγματα για εμένα που δεν είναι αληθινά

- Αν οι μαθητές/τριες ανησυχούν μήπως παρεξηγηθούν στο διαδίκτυο, διερευνήστε πόσο εύκολα χάνεται ο τόπος και το περιεχόμενο στις ψηφιακές πλατφόρμες.
- Προσφέρετε συμβουλές για το πώς να δημοσιεύουν με προσοχή και να θέτουν όρια.
- Υπενθυμίστε τους ότι δεν οφείλουν σε κανέναν συνεχή πρόσβαση στη ζωή ή τις σκέψεις τους.
- «Δεν μπορείτε να ελέγξετε πώς οι άνθρωποι ερμηνεύουν τις δημοσιεύσεις σας, αλλά μπορείτε να αποφασίσετε τι μοιράζεστε, πότε και με ποιον».



Δράμα

- Το δράμα σε ομαδικές συζητήσεις ή διαδικτυακά σχόλια μπορεί να είναι πολύ ψυχοφθόρο. Αν οι μαθητές/τριες συμμετέχουν σε κύκλους ψηφιακών συγκρούσεων, προσφέρετε καθισμασμό και καθοδηγήστε τους προς την αποκλιμάκωση.
- Συζητήστε τη σίγαση, την αποχώρηση από τις συνομιλίες ή την ιδιωτική συνομιλία.
- Υπενθυμίστε τους ότι δεν χρειάζεται να απαντούν αμέσως ή και καθόλου.
- “Δεν χρειάζεται να μεταφέρετε το διαδικτυακό δράμα στην καθημερινότητά σας. Μπορείτε να κάνετε πίσω, να αποσυνδεθείτε ή να απαντήσετε ήρεμα μόλις ηρεμήσουν τα πνεύματα”.

Αγκιστρώνομαι

- Βοηθήστε τους/ις μαθητές/τριες να κατανοήσουν ότι οι εφαρμογές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι σκόπιμα σχεδιασμένες για να τους κρατούν αγκιστρωμένους. Δεν πρόκειται για αδυναμία αλλά για σχεδιασμό.
- Ενθαρρύνετε τη συνειδητή χρήση του χρόνου και προσφέρετε εργαλεία (όπως χρονόμετρα ή όρια εφαρμογών) για να ανακτήσουν τον έλεγχο.
- “Αυτές οι εφαρμογές είναι σχεδιασμένες για να σας τραβήξουν την προσοχή, παρόλο που δεν είναι εμφανές. Ωστόσο εσείς μπορείτε να τις ξεγελάσετε”.

Θέλω να συνεχίσω να σκρολάρω

- Οι μαθητές/τριες μπορεί να παραδεχτούν ότι χάνουν την αίσθηση του χρόνου. Ενθαρρύνετε τους να αναγνωρίσουν ότι το συνεχές σκρολάρωμα μπορεί να αποτελέσει συνήθεια.
- Υπενθυμίστε τους τη χρησιμότητα των ψηφιακών διαλειμμάτων, χρησιμοποιήστε τις λειτουργίες χρόνου οθόνης ή στραφείτε σε πιο υγιεινές συνήθειες όταν προκύπτει η παρόρμηση για κύλιση/σκρολάρωμα.
- “Το να παρατηρείτε ότι έχετε κολλήσει σε ένα βρόχο σκρολαρίσματος είναι καλό. Ποιος είναι ένας τρόπος με τον οποίο θα μπορούσαμε να σπάσουμε αυτή τη συνήθεια μαζί;

Ξενύχτι

- Αν οι μαθητές/τριες λένε ότι μένουν ξύπνιοι μέχρι αργά εξαιτίας των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, επιβεβαιώστε ότι αυτή η συνήθεια είναι δύσκολο να διακοπεί, ειδικά με το φόβο ότι θα χάσουν κάτι.
- Συζητήστε τις επιπτώσεις της απώλειας ύπνου και υποστηρίξτε μικρές αλλαγές, όπως η μετακίνηση του τηλεφώνου εκτός υπνοδωματίου, η χρήση φίλτρων μπλε φωτός ή η ρύθμιση ενός ξυπνητηριού για να ξεκουραστούν.
- “Ο ύπνος είναι ο τρόπος του εγκεφάλου σας να επαναφορτίζεται. Τι θα μπορούσε να σας βοηθήσει να το προστατέψετε αυτό, ακόμη και αν πάτε για ύπνο έστω μόνο 15 λεπτά νωρίτερα;”

Δημοσιεύω για να τραβήξω την προσοχή

- Οι μαθητές/τριες μπορεί να παραδεχτούν ότι δημοσιεύουν κυρίως για να κερδίσουν συμπάθειες ή επιβεβαίωση.
- Χωρίς να κρίνετε, συζητήστε τη διαφορά μεταξύ αυθεντικής κοινοποίησης και αναζήτησης έγκρισης.
- Ενθαρρύνετε τον αναστοχασμό: “Γιατί το δημοσίευσα αυτό; Τι χρειαζόμαστε;
- Υποστηρίξτε την προσπάθεια για αυτοεκτίμηση και προωθήστε πιο υγιείς τρόπους αναζήτησης σύνδεσης.
- «Είναι ανθρώπινο να θέλεις να σε βλέπουν, αλλά το να σε βλέπουν γι' αυτό που πραγματικά είσαι είναι καλύτερο από το να κυνηγάς likes».



Για να ενθαρρύνετε περαιτέρω τον αναστοχασμό και τη συζήτηση:

Τι κοινό έχουν οι αναρτήσεις στη στήλη ΝΑΙ;

Ενθαρρύνετε τους/τις μαθητές/τριες να παρατηρήσουν μοτίβα όπως συναισθηματικά ερεθίσματα (χιούμορ, σοκ, θλίψη, FOMO), δραματικά φινάλε ή κενά που εξάπτουν την περιέργεια (Τι συνέβη στη συνέχεια;), ελκυστικά οπτικά χαρακτηριστικά (φίλτρα, κίνηση, έντονα χρώματα), σχετικότητα ή κοινωνική σύγκριση (δημοτικότητα, τρόπος ζωής, ομορφιά) και προτροπές συμμετοχής (προκλήσεις, τάσεις, ντουέτα, ψήφοι). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα για να χαρτογραφήσετε τα επαναλαμβανόμενα χαρακτηριστικά που αναφέρουν οι μαθητές/τριες. Αυτά είναι τα δομικά στοιχεία των αγκίστρων προσοχής.

Τι μπορεί να συμβεί αν κάποιος εκτεθεί σε πολλά από αυτά ταυτόχρονα;

Βοηθήστε τους/ις μαθητές/τριες να προβληματιστούν σχετικά με τις ψυχολογικές και συναισθηματικές επιπτώσεις της επανειλημμένης έκθεσης, όπως το να κολλήσουν σε βρόχο κύλισης (απώλεια χρόνου ή ύπνου), να νιώσουν συναισθηματικά κλονισμένοι ή μουδιασμένοι, αυξημένη πίεση να δημοσιεύσουν ή να συγκριθούν με άλλους, ποσότητες ντοπαμίνης από ελκυστικό περιεχόμενο, ακολουθούμενες από βυθίσεις, μειωμένη διάρκεια προσοχής για εργασίες εκτός σύνδεσης. Ρωτήστε τους πώς μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση, τον ύπνο ή την αυτοεκτίμηση κάποιου με την πάροδο του χρόνου.

Ποιες αναρτήσεις πιστεύετε ότι έχουν σχεδιαστεί για να σας κάνουν να κάνετε μια παύση και ποιες για να σας κάνουν να κάνετε scroll;

Οδηγήστε τους/τις μαθητές/τριες να διαφοροποιήσουν το περιεχόμενο που αξίζει να κάνει κανείς παύσεις (π.χ. ημερολόγιο, συμβουλές αναπνοής, βαθιές ερωτήσεις) από το περιεχόμενο που προκαλεί κύλιση/σκρολάρισμα (π.χ. Δραματικά φινάλε, χιούμορ, τάσεις). Ζητήστε τους να εξετάσουν αν μια ανάρτηση προκαλεί προβληματισμό ή αντίδραση; είναι αργή και ουσιαστική ή γρήγορη και τραβάει την προσοχή; Πλαισιώστε το ως έναν τρόπο ανάπτυξης ψηφιακής ευαισθητοποίησης - η αναγνώριση της διαφοράς βοηθά τους/τις μαθητές/τριες να αποκτήσουν μεγαλύτερο έλεγχο των συνηθειών τους στην οθόνη.

Συμπεράσματα και μελλοντικές προοπτικές:

Κλείσιμο μαθήματος (30 λεπτά)

“Μόλις παίξαμε το ρόλο ενός αλγορίθμου και μιλήσαμε για μερικά από τα πράγματα που προσπαθεί να κάνει και τα οποία μπορεί να μην είναι άμεσα κατανοητά. Ταξινομήσαμε το feed και σκεφτήκαμε τι μπορεί να μας κάνει να εξακολουθούμε να σκρολάρουμε!”.

‘Τι θα κάνετε διαφορετικά τώρα που έχετε μια ιδέα, έστω και μικρή, για το τι κρύβεται πίσω από το feed;’

‘Τώρα θυμηθείτε τα post-it σας στην αρχή του μαθήματος, όταν αναρωτηθήκατε αν σας γνωρίζει καλύτερα ένας φίλος ή ένα feed. Εξακολουθείτε να σκέφτεστε το ίδιο πράγμα; Γνωρίζουν τα ίδια πράγματα;

‘Θέλω να γράψετε μία προσωπική δέσμευση σχετικά με όσα καλύψαμε σήμερα.

‘Οι προτάσεις σας μπορούν να ξεκινούν ως εξής: Για να προστατεύσω την ευημερία μου, θα...’.



Παράδειγμα δεσμεύσεων:

- Θα κάνω διαλείμματα όταν παρατηρώ ότι κάνω απεριόριστο scrolling
- Θα απενεργοποιήσω τις διαφημίσεις αυτή την εβδομάδα
- Θα σκέφτομαι πριν μοιραστώ σε κάποιον ψηφιακό βοηθό AI κάτι προσωπικό
- Θα αναρωτιέμαι αν μια ανάρτηση είναι χρήσιμη ή απλώς με αγκιστρώνει

Μπορείτε να ζητήσετε από 2-3 μαθητές/τριες να μοιραστούν την προσωπική τους δέσμευση με την τάξη.

“Σήμερα είδατε πώς ο διαδικτυακός κόσμος διαμορφώνεται από αόρατα επίπεδα σχεδιασμού και πρόβλεψης. Αλλά τα όρια που θέτετε, η συνειδητοποίησή σας και οι επιλογές σας έχουν σημασία. Δεν είστε απλώς ένας χρήστης, είστε ένα άτομο με αξίες. Όσο περισσότερο παρατηρείτε, τόση περισσότερη δύναμη έχετε.”

Επεκτάσεις ή διαφοροποίηση / Περαιτέρω ιδέες:

Για τους/τις μαθητές/τριες που μπορεί να χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη, προσφέρετε Κάρτες Τροφοδοσίας χρωματικά κωδικοποιημένες ανάλογα με τον κίνδυνο (π.χ. κόκκινο = συναισθηματική ενεργοποίηση) ή επιτρέψτε προφορικές αντί για γραπτές δεσμεύσεις ή προβληματισμούς ανά ζεύγη.

Οι επεκτάσεις θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν την τήρηση ενός 24ωρου ημερολογίου τροφοδοσίας, όπου θα προβληματίζονται για το τι βλέπουν και γιατί, ή να δημιουργούν οι ίδιοι/ες μια εικονική τροφοδοσία.

Πρόσθετες πηγές

- Livingstone, S., & Stoilova, M. (2021). Children’s data and privacy online: Growing up in a digital age. London School of Economics and Political Science. <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/data-childhood>
- Mozilla Foundation. (2021). YouTube Regrets: A crowdsourced investigation into the effects of platform recommendations. <https://foundation.mozilla.org/en/campaigns/youtube-regrets/>
- Office of the eSafety Commissioner. (n.d.). Persuasive design – Teens and their tech. Australian Government. <https://www.esafety.gov.au/educators/teacher-resources/persuasive-design>
- Zuboff, S. (2019). The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power. London: Profile Books.



Παράρτημα 1 - Κάρτες τροφοδοσίας περιεχομένου κοινωνικών μέσων.

Κάθε κάρτα θα πρέπει είτε να είναι σε μία διαφάνεια στην οθόνη, είτε κάρτα έτοιμη για “κόψιμο” με ψαλίδι.

#	Κείμενο κάρτας (αντιγράψτε το καθένα στη δική του κάρτα)
1	“Δεν μπορώ να πιστέψω ότι ο αποκαλούμενος κολλητός μου, διέκοψε απότομα κάθε επικοινωνία μαζί μου 😞😞 (ghosted me) “ Προβολές: 43 K, Μου αρέσει: 4 K, Σχόλια: 620 (ετικέτες: ❤️σπαραγμός, ✨FYP (For Your Page))
2	Επική καταστροφή με σκέιτμπορντ 🤔 #fail Plays: 1.2 M, Shares: 19 K (ετικέτες: 😂υπερβολικό είδος χιούμορ, επανάληψη παρακολούθησης)
3	“Άποψη: δοκιμάζετε το φίλτρο “γραμμή τέλειου σαγονιού” που έχει γίνει viral” Μου αρέσει: 62 K, Αποθηκευμένα: 8 K (ετικέτες: ομορφιά, φίλτρο)
4	«Πρέπει να του στείλω μήνυμα στις 2 π.μ.; 🙄» Σχόλια: 3 K, Δημοσκοπήση για αύξηση των ψήφων (ετικέτες: FOMO, νυχτερινή κύλιση)
5	“Μόνο 5 ώρες έμειναν για να αρπάξει το ΧΡΥΣΟ δέρμα!” Κλικς: 14 K, Οπτικό στοιχείο αντίστροφης μέτρησης-χρονοδιακόπτης (ετικέτες: επείγον, μικροαγορά)
6	“Η Replika μου είπε ότι είμαι χαριτωμένος σήμερα 😊🤖” Μου αρέσει: 7 K, Ντουέτα: 600 (ετικέτες: AI-σύντροφος, μοναχική-σημαία)
7	Λυπημένοι ρυθμοί μουσικής - Λίστα για τις 2π.μ. “vibe with me” Επαναλήψεις της λούπας: 220 K (ετικέτες: αργά το βράδυ, ενίσχυση διάθεσης)
8	“Να διαγράψουμε τη λίστα αναπαραγωγής του; Να το κρατήσουμε; 😭😭” Shares: 9 K (ετικέτες: σχέσεις-δράμα)
9	“Ξετυλίγοντας ένα κουτί ομορφιάς με μυστικά, 500€ 💖✨” Κλικ στο site: 3 K (ετικέτες: διαφήμιση-δυναμικό, κοινωνική σύγκριση)
10	Τρομακτικό άλμα-τρόμος στο 0:08 🤩 Επαναλήψεις: 18 K (ετικέτες: αναζητητής αδρεναλίνης)
11	“Βαθμολογήστε τα μεσονύχτιά μου σνακ 🤔🍕” Σχόλια: 1.5 K (ετικέτες: νυχτοκουκουβάγια, παρηγορητικό φαγητό)
12	«Κανείς δεν στέλνει πρώτος μηνύματα και όλοι αισθάνονται μοναξιά». Αποθηκεύσεις: 11 K (ετικέτες: μελαγχολία, αφοσίωση)

Σημείωση εκπαιδευτικού: Αυτή η τροφοδοσία (feed) κλίνει προς το συναισθηματικό δράμα, την μοναξιά, την πίεση παρουσίας και τις συνήθειες αργά τη νύχτα. Αυτές οι ετικέτες (tags) κατευθύνουν τους αλγόριθμους προς την μεγιστοποίηση του χρόνου παρακολούθησης, ο οποίος εξαντλεί διανοητικά το χρήστη.