KTO ZARZĄDZA TWOJĄ UWAGĄ? Od automatycznego scrollowania do świadomego wyboru

SCENARIUSZ LEKCJI | SZKOŁA PONADPODSTAWOWA

Materiał pogłębiający treści programu „Zdrowie Mózgu”.

Czas trwania

45 minut

Cele główne

- rozpoznawanie mechanizmu automatyzacji zachowań cyfrowych
- identyfikowanie własnych wyzwalaczy
- zrozumienie kosztu częstego przełączania uwagi
- rozpoznanie, że własne zachowania są także informacją wykorzystywaną do personalizacji treści
- wypracowanie jednej realnej zmiany zwiększającej kontrolę nad własną uwagi

Cel dla uczniów i uczennic

Po tych zajęciach będę lepiej rozumieć, dlaczego czasami korzystam z telefonu dłużej, niż planuję, i potrafię wskazać jeden sposób, dzięki któremu łatwiej będzie mi decydować, gdzie kieruję swoją uwagę.

Przygotowanie

- karta „Audyt autopilota”
- kartki lub slajdy z przykładami zachowań użytkownika
- tablica
- karta końcowa „Jeden eksperyment na 7 dni”

PRZEBIEG

1. Audyt autopilota

Możesz zapytać uczniów i uczennice: I”le razy bierzecie telefon do ręki z konkretnym zamiarem, a ile razy orientujecie się dopiero po chwili, że właściwie nie wiecie, po co go otworzyliście?”

Nie proś o publiczne deklarowanie czasu ekranowego.

Rozdaj kartę pracy (KARTA PRACY NR !)

Uczniowie i uczennice zaznaczają, w których sytuacjach najczęściej automatycznie sięgają po telefon:

- nuda,
- powiadomienie,
- oczekiwanie,
- stres lub napięcie,
- trudność w zadaniu,
- po przebudzeniu,
- przed snem,
- potrzeba kontaktu,
- inne.

Następnie: **Co zwykle dostaję w zamian?**

Kontakt?
Rozrywkę?
Odroczenie trudnego zadania?
Ulgę?
Nową informację?
Zabicie czasu? Dopisują swoje odpowiedzi.

Na koniec dzielą się swoimi spostrzeżeniami i refleksjami, a Ty możesz podsumować, podkreślając**,** Zachowanie może być wprawdzie automatyczne, ale zwykle nie pojawia się znikąd, ma swoje określone wyzwalacze i pełni jakąś funkcję i zanim zaczniemy je zmieniać, warto najpierw zobaczyć, po co ono w ogóle jest i co nam daje.

2. „Mam słabą pamięć" czy „moja uwaga została przerwana"?

Pokaż lub przeczytaj jedno zdanie i poproś o zapamiętanie ostatniego słowa. Następnie przez kilkanaście sekund dostarcz kilka niezwiązanych bodźców lub krótkich poleceń.

Zapytaj o zapamiętane słowo, a potem o to, gdzie młodzi ludzie najbardziej odczuwają taki koszt: podczas nauki, rozmowy, czytania, oglądania filmu, pracy nad projektem?

3. Feed też uczy się Ciebie

Zapisz na tablicy:

ZATRZYMUJĘ SIĘ - PRZEWIJAM - WRACAM - OGLĄDAM DO KOŃCA - WCHODZĘ W KOMENTARZE

Rozdaj grupom krótkie sytuacje.

A. Osoba natychmiast przewija trzy filmy sportowe, ale czwarty ogląda do końca.

B. Wraca dwukrotnie do materiału o dietach i czyta komentarze.

C. Zatrzymuje się głównie przy materiałach o dramach influencerów.

D. Regularnie ogląda do końca filmy o nauce języków.

Pytania:

1. Co platforma może potraktować jako sygnał zainteresowania?
2. Jak może wyglądać feed tej osoby po dłuższym czasie?
3. Czy „to, co mi się wyświetla", jest tym samym co „to, co świadomie wybrałem"?

Możesz podsumować, że feed jest środowiskiem częściowo kształtowanym przez nasze wcześniejsze zachowania oraz mechanizmy platformy, a nie neutralnym katalogiem całego świata. Dlatego warto od czasu do czasu zapytać: czy naprawdę chcę karmić swoją uwagę właśnie tym i jak na mnie działa to, co oglądam i czym się karmię.

4. Nie tylko silna wola - zaprojektuj warunk

W małych grupach uczniowie i uczennice wybierają jeden problem:

- telefon podczas nauki;
- automatyczne scrollowanie przed snem;
- ciągłe sprawdzanie powiadomień;
- sięganie po telefon w każdej chwili nudy;
- korzystanie z telefonu podczas rozmów.

Ich zadanie polega na wymyśleniu dwóch rozwiązania zwiększające "tarcie" przed automatycznym zachowaniem.

Przykłady, jeśli grupa ich potrzebuje:

- wyłączenie części powiadomień
- odkładanie telefonu poza zasięg ręki podczas pracy
- świadome ustalenie, po co otwieram konkretną aplikację
- wyłączenie autoplay itp.

Nie każde rozwiązanie będzie dobre dla każdej osoby.

PODSUMOWANIE - eksperyment na 7 dni

Każdy kończy trzy zdania:

Mój najczęstszy wyzwalacz to…

Najczęściej szukam wtedy…

Przez najbliższy tydzień sprawdzę, co się stanie, jeśli…

Pamiętaj, że warto podkreślić, iż chodzi o zwiększenie liczby momentów, w których pomiędzy impulsem a działaniem pojawia się świadoma decyzja. Telefon może być przecież narzędziem, rozrywką, kontaktem z ludźmi i źródłem wiedzy i informacji. Warto przypominać sobie, po co i dlaczego właściwie po niego sięgamy, czyli regularnie zadawać sobie pytanie: Po co właśnie teraz to otwieram?

KARTA PRACY NR 1 MÓJ TELEFONOWY AUTOMAT

1. Kiedy najczęściej automatycznie sięgam po telefon?

Zaznacz te sytuacje, które dotyczą Ciebie. Możesz wybrać kilka odpowiedzi.

☐ kiedy się nudzę
☐ kiedy pojawia się powiadomienie
☐ kiedy na coś lub na kogoś czekam
☐ kiedy czuję stres albo napięcie
☐ kiedy zadanie staje się trudne
☐ zaraz po przebudzeniu
☐ przed snem
☐ kiedy potrzebuję kontaktu z kimś
☐ kiedy chcę na chwilę przestać o czymś myśleć
☐ inne: _____

---

2. Co zwykle dostaję w zamian?

Pomyśl, co daje Ci wtedy telefon. Zaznacz odpowiedzi, które najbardziej do Ciebie pasują.

☐ kontakt z innymi
☐ rozrywkę
☐ chwilową ulgę
☐ odroczenie trudnego zadania
☐ nową informację
☐ zajęcie czasu
☐ oderwanie od nudy
☐ oderwanie od trudnych myśli albo emocji
☐ coś innego: _____

3. Dokończ zdania

Najczęściej sięgam po telefon, kiedy

Wtedy najczęściej szukam

Jedna rzecz, którą zauważyłem / zauważyłam po wypełnieniu tej karty:
