

Od emocji

do odporności

na dezinformację

Scenariusze zajęć dla dzieci i młodzieży

**FAKE
NO
MORE**

Autorki i autorzy

Hanna Achremowicz, Piotr Litwin, Izabela Meyza, Aleksandra Monkos,
Patrycja Smolińska, Rafał Węgrzyn, Patryk Zakrzewski

Konsultacje merytoryczne

Aneta Ziemińska

Ilustracje i projekt graficzny

Matylda Zawadzka

Korekta językowa

Elżbieta Marszałek, Monika Tańska

Skład

Julian Konopelski



Partnerzy



Publikacja powstała w ramach programu Fake kNOw more, który jest prowadzony przez Fundację Szkoła z Klasą we współpracy ze Stowarzyszeniem Demagog (Polska), Fakescape (Czechy), Smilemundo (Hiszpania) i Adfaber (Rumunia), dzięki wsparciu European Media and Information Fund zarządzanemu przez Calouste Gulbenkian Foundation.

Publikacja jest dostępna na licencji CC-BY-SA 4.0.

Wyłączna odpowiedzialność za wszelkie treści wspierane przez European Media and Information Fund (EMIF) spoczywa na autorach i niekoniecznie musi odzwierciedlać stanowisko EMIF i Partnerów Funduszu, Calouste Gulbenkian Foundation i European University Institute: <https://gulbenkian.pt/emifund/disclaimer/>.

Wydanie I, Warszawa 2024








ISBN 978-83-67621-17-5







9 788367 621175

Spis treści

| | | |
|---|---|-----------|
| | Słowo wstępu | 4 |
|  | Część I. Co czuję? O wpływie emocji na podatność na dezinformację | 7 |
| | Scenariusz 1. Uczucia, myśli i cechy charakteru | 14 |
| | Scenariusz 2. Mapa „emocjonalnej pogody” | 16 |
|  | Część II. Jak myślę? O myśleniu szybkim i wolnym | 19 |
| | Scenariusz 1. Przekaż historię | 24 |
| | Scenariusz 2. Kapelusze | 28 |
| | Scenariusz 3. Dopowiedzenie | 32 |
| | Scenariusz 4. Symulacja procesu | 36 |
|  | Część III. Jak widzę świat? O błędach poznawczych | 44 |
| | Scenariusz 1. Z kim się zgadzasz? | 49 |
| | Scenariusz 2. Twoje zdanie | 54 |
| | Scenariusz 3. Wspólne | 58 |
| | Scenariusz 4. Którym „uchem” słyszę? | 61 |
|  | Część IV. Jak reaguję? O mediach społecznościowych i ich wpływie na dobrostan i uważność | 67 |
| | Scenariusz 1. Filtry | 71 |
| | Scenariusz 2. Chaos informacyjny | 74 |
| | Scenariusz 3. Skasowana aplikacja | 77 |
|  | Część V. Co robię? O algorytmach mediów społecznościowych | 81 |
| | Scenariusz 1. O emocjach po kliknięciu | 86 |
| | Scenariusz 2. W mydlanej bańce | 89 |
| | Scenariusz 3. Rodzinki algorytmów | 92 |
| | Scenariusz 4. Gra Oktogram | 95 |

Znaczenie symboli w scenariuszach

-  Czas realizacji
-  Sugerowany wiek uczestników
-  Wielkość grupy
-  Obszar tematyczny

Słowo wstępu

Świat podlega ciągłym zmianom, na co wpływ ma m.in. szybki rozwój nowych technologii – internetu, mediów społecznościowych, sztucznej inteligencji. Stały dostęp do ogromnej ilości informacji, który daje nam świat online, powoduje, że jesteśmy coraz bardziej podatni na takie zjawiska jak dezinformacja. Problem ten dotyczy nie tylko dorosłych, lecz także dzieci i młodzieży.

Jak wynika z raportu z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców [Nastolatki 3.0](#), tylko 25 proc. uczniów obawia się dezinformacji w internecie. Dla porównania: obawę tę podziela aż 60 proc. ankietowanych rodziców. Jednocześnie tylko 37 proc. uczniów w wieku poniżej 15 lat wysoko ocenia swoje kompetencje w zakresie wyszukiwania i analizy informacji w internecie ([ySKILLS](#), 2022).

Wierzymy, że budowanie odporności na dezinformację należy zacząć od zrozumienia emocji i stanów wewnętrznych, które pojawiają się w nas, kiedy mamy do czynienia z fałszywymi treściami. Dlatego w programie Fake kNOW more pokazujemy nie tyle sposoby rozpoznawania fake newsów i walki z nimi, ile raczej mechanizmy psychologiczne, które uruchamiają się w nas wskutek kontaktu z treściami opartymi na dezinformacji i środki ochrony oparte na wzmacnianiu naszych wewnętrznych zasobów.

Lepsze poznanie siebie, zarówno w obszarze zasobów, jak i naszej podatności na manipulację, pozwala zauważyć, jak działa na nas dezinformacja, i pomaga znaleźć takie sposoby reakcji, które pomogą nam świadomie ochronić się przed jej skutkami. Wiemy, że treści dezinformacyjne działają nie tylko na nasze emocje, lecz także na zmysły, funkcje poznawcze i zachowanie. Dlatego poznawanie siebie odnosimy do pięciu elementów, które zostaną omówione w kolejnych częściach publikacji i odpowiadają na nadrzędne pytania:

- Serce, czyli co czuję.
- Głowa, czyli jak myślę.
- Oczy, czyli jak widzę świat.
- Oddech, czyli jak reaguję.
- Ręce, czyli co robię.

Pytania te skłaniają do autorefleksji i sprawiają, że przyglądanie się sobie i swoim reakcjom staje się punktem centralnym wszystkich naszych aktywności.

Każdy z pięciu elementów odpowiada konkretnemu zagadnieniu – działowi w naszej publikacji. Serce to aspekt emocji oraz sygnałów dawanych nam przez uczucia w kontekście dezinformacji. Głowa to zaproszenie do refleksji na temat tego, jakie sposoby myślenia uruchamiają się w nas w kontakcie z dezinformacją i jak pomagają nam się przed nią chronić (tzw. myślenie wolne i szybkie). Oczy symbolizują błędy poznawcze i inne „pułapki myślenia” – są soczewkami, przez które patrzymy na świat. Oddech to dobrostan i uważność, które pozwalają zachować dystans, a w konsekwencji – lepszą odpowiedź na dezinformację. Natomiast ręce to nasze działania w mediach społecznościowych, czyli zarówno reagowanie na informacje, jak i tworzenie treści. Tematy wzajemnie się przenikają, ale struktura publikacji pozwala w usystematyzowany sposób zdobywać wiedzę i nowe umiejętności.

Ponieważ działania szkoły tylko w pewnym stopniu odpowiadają na problem dezinformacji, szukamy sojuszników również tam, gdzie do tej pory temat był nieobecny. Zachęcamy do korzystania z naszej publikacji wychowawczynie i wychowawców z placówek wsparcia dziennego, którzy dzięki bliskości relacji ze swoimi podopiecznymi i ich zaufaniu mogą skutecznie wspierać zdobywanie przez nich umiejętności krytycznego myślenia.

To dla nas szansa na dotarcie do młodych osób, które w innym wypadku nie miałyby okazji, by w bezpiecznej atmosferze porozmawiać o swojej obecności w sieci oraz pogłębić wiedzę i kompetencje w zakresie ochrony przed dezinformacją. Jednocześnie materiały zawarte w tej publikacji sprawdzą się w środowisku szkolnym i wesprą nauczycielki i nauczycieli w rozmowach z młodymi osobami m.in. o emocjach, schematach myślenia lub o poruszaniu się w internecie.

W publikacji znajdują się propozycje scenariuszy zajęć dla młodych osób w wieku 10–12 lat i 13–15 lat uczestniczących w aktywnościach w mniejszych lub w większych grupach, a czasem indywidualnie. Liczymy, że dzięki temu podziałowi każda zainteresowana osoba znajdzie tutaj materiały odpowiadające specyfice jej pracy i grupy.

Każdy dział rozpoczyna się wprowadzeniem teoretycznym, dostarczającym edukatorowi podstawowych informacji z danego obszaru. Następnie proponujemy kilka scenariuszy zajęć związanych z tematem rozdziału, bazujących na cyklu Kolba, czyli na metodzie uczenia się przez doświadczenie.

Zgodnie z tą metodą nauka będzie skuteczna, jeśli będzie się opierać na angażujących doświadczeniach, które następnie zostaną poddane refleksji i „obudowane” wiedzą teoretyczną, a na koniec przekute w praktyczne zastosowania. Dlatego właśnie nasze scenariusze zajęć podzielone są na cztery części:

- Doświadczam – opis aktywności/doświadczenia;
- Poddaję refleksji – omówienie aktywności z pytaniami do refleksji;
- Zdobywam wiedzę – element teoretyczny do przekazania podopiecznym;
- Widzę związek i buduję odporność – budowanie związku między zdobytymi doświadczeniami i wiedzą a zjawiskiem dezinformacji.

Do każdego ze scenariuszy zajęć dołączone są [materiały pomocnicze](#) – prezentacje do wykorzystania podczas zajęć oraz materiały gotowe do druku.

Mamy nadzieję, że publikacja będzie dla Ciebie wsparciem w budowaniu większej samoświadomości u młodych osób, a tym samym ich odporności na dezinformację.

Zespół Fundacji Szkoła z Klasą oraz Stowarzyszenia Demagog



Co czuję?



Co czuję?



O wpływie emocji na podatność na dezinformację



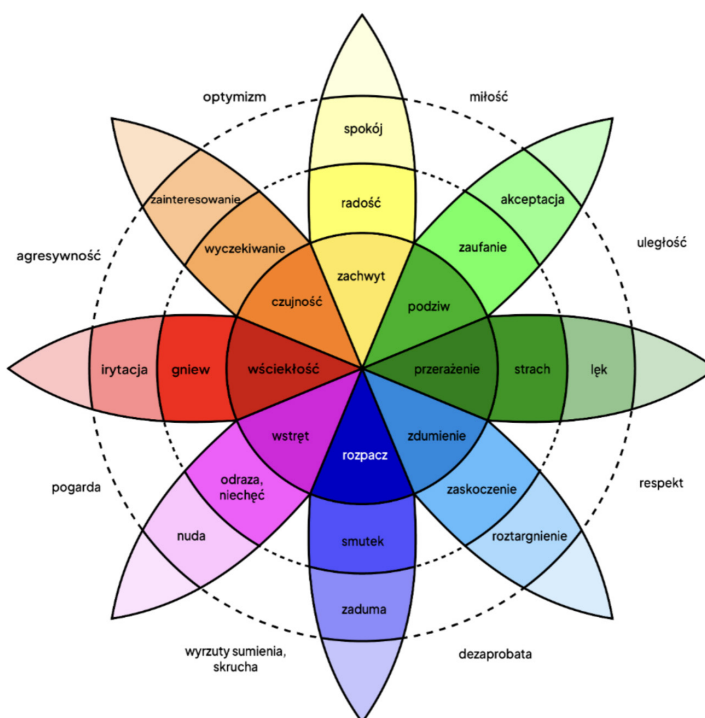
Jak się dziś masz?

Kiedy byliśmy dziećmi, nauczono nas czytać i liczyć, ale większości z nas nikt nie pokazał, jak rozróżnić własne uczucia ani jak o nich rozmawiać. Mimo, że jesteśmy ekspertami i ekspertkami w różnych dziedzinach, wielu z nas nie potrafi nazwać tego, co akurat dzieje się w jego/jej wnętrzu. Kultura, w której żyjemy, skłania nas raczej w stronę ignorowania emocji niż traktowania ich poważnie, a życie dostarcza argumentów przemawiających za tym, że emocje warto trzymać w ryzach. Wiemy, do czego może prowadzić intensywne wyrażanie złości albo jak trudny do udźwignięcia bywa wszechogarniający lęk lub smutek. Niektórzy z nas być może woleliby udawać, że uczucia nie istnieją, zamiast stawić im czoła. Być może wielu z nas ze względu na środowisko, w jakim żyjemy, straciło naturalną umiejętność bycia w kontakcie z uczuciami i w związku z tym musi się jej na nowo nauczyć.



Koło emocji

Rzeczywistość emocjonalna jest złożona. Nie ma nawet zgodności co do tego, ile jest emocji oraz co dokładnie znaczą ich nazwy. Czasem potrzebujemy wskazówek, żeby się w nich odnaleźć. Pomocne w ich nazywaniu i rozumieniu może być [koło emocji autorstwa Roberta Plutchika](#).





Według niego wyróżniamy osiem podstawowych emocji, które łączą się ze sobą i tworzą bardziej złożone stany. Plutchik zauważył, że często odczuwamy mieszanekę różnych emocji, których intensywność również może być zmienna. Na powyższym schemacie intensywniejsze emocje zostały zaznaczone ciemniejszymi odcieniami poszczególnych kolorów. Te, które znajdują się naprzeciwko siebie, są emocjami przeciwnymi (jak złość i strach albo radość i smutek). O kole Plutchika można myśleć jak o rodzaju mapy, która pozwala nam się zorientować w naszych emocjonalnych ścieżkach.

Jednak żeby zacząć rozpoznawać to, co czujemy, nie musimy uczyć się na pamięć nazw emocji ani zapamiętywać żadnych schematów. Dobrze jest **rozpocząć od prostych pytań**, które zapewne każdy i każda z nas słyszy od innych. „Jak się czujesz?“, „Co u Ciebie słychać?“ – to pytania, które zazwyczaj zadają nam znajomi, kiedy się z nami witają. Często odpowiadamy na nie zdawkowo, rytualnym „OK“, i nie zastanawiamy się poważnie nad ich głębszym znaczeniem.

Te pytania możemy także zadać sami sobie każdego ranka (lub w dowolnym innym momencie) i udzielić na nie szczerzej odpowiedzi. Możemy się przy tym inspirować kołem emocji Plutchika lub własnymi słowami nazywać to, co pojawia się, kiedy skupimy się na swoim wnętrzu.



Warto zwrócić uwagę na to, żeby nie mylić uczuć z myślami, z cechami charakteru (np. „czuję, że jestem pracowity“) lub z nazywaniem zachowania (np. „czuję, że on jest nie fair“). Ponieważ w naszej kulturze częściej nazywamy cechy charakteru lub opisujemy zachowania niż emocje, trzeba tu zachować szczególną uważność.

Błąd Kartezjusza, czyli fałszywy podział na ciało, emocje i racjonalność

Na przestrzeni wieków emocjom przypisywano różne role, a ich pokazywanie w zależności od epoki uważano za mniej lub bardziej pożądaną. Obecnie – mimo że w wielu środowiskach wyrażanie emocji uznaje się za nieprofesjonalne – coraz mocniej podkreśla się ich znaczenie w rozwoju poznawczym, w sferze interpersonalnej i w odczuwaniu satysfakcji z życia. Ważną kompetencją staje się **inteligencja emocjonalna**, czyli umiejętność rozpoznawania emocji własnych oraz innych osób.

Współczesna nauka wciąż dostarcza dowodów na to, jak ważne w naszym życiu są emocje i do jak bolesnych konsekwencji prowadzi ich ignorowanie. Wiemy, że długotrwałe tłumienie uczuć może źle wpływać na nasz dobrostan, powodować choroby somatyczne lub spowalniać funkcje poznawcze¹.



Emocje – poza tym, że stanowią reakcję na wydarzenia ze świata zewnętrznego i odzwierciedlają nasze życie wewnętrzne – mają też związek z biologią układu nerwowego. Ich pojawienie się reguluje m.in. autonomiczny układ nerwowy, który opłata narządy wewnętrzne i odbiera bodźce z zewnątrz, a następnie – w reakcji na to, co zauważył – uruchamia w ciele procesy niezależne od naszej woli.

Przyjrzyjmy się temu na prostym przykładzie. Wyobraź sobie, że czeka Cię stresujący egzamin. Odpowiedzią na tę informację będzie reakcja Twojego organizmu: bicie serca przyspieszy, ręce zaczną się pocić, oddech stanie się szybszy, a ramiona napięte. Te czasem subtelne sygnały wysyłane przez organizm nazywamy odczuciami z ciała. Towarzyszą im zazwyczaj takie emocje jak stres, zdenerwowanie, lęk czy niepewność. Nie musimy być ich świadomi, żeby je odczuwać – one po prostu się pojawiają i pomagają naszemu organizmowi działać adekwatnie do różnych sytuacji życiowych.

1. O wpływie emocji „zam-rożonych“ w ciele pisali m.in. psychiatra i psychoterapeuta Alexander Lowen np. w *Depresja i ciało* (Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012) oraz Gabor Mate w *Kiedy ciało mówi nie. Koszty ukrytego stresu* (Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2022).



Z badań neurobiologów wiemy, jak duży wpływ na podejmowanie racjonalnych decyzji mają nie tylko emocje, lecz także towarzyszące im sygnały płynące z ciała. Antonio Damasio, neurobiolog, w książce *Błąd Kartezjusza* opisuje historie osób, u których niemożliwość podejmowania ważnych życiowych decyzji wiązała się z uszkodzeniem struktur mózgowych odpowiedzialnych właśnie za przetwarzanie emocji. Damasio udowadnia, że u podłoża racjonalności leżą stany emocjonalne, czym podważa istniejący w kulturze od wieków podział na to, co racjonalne i emocjonalne.

Nie ma życia bez czucia

Zauważ, że w tym tekście używam kilku określeń na nazwanie tego, co czujemy: **odczucia z ciała, emocje i uczucia**. W opinii psychologów różnią się one między sobą czasem trwania (uczucia trwają najdłużej) lub stopniem uświadomienia – niektórzy twierdzą, że uczucie to emocja, nad którą dokonała się świadoma refleksja. Na potrzeby naszego tekstu to rozróżnienie nie jest aż tak ważne – zwłaszcza że nawet wśród osób zajmujących się emocjami czasem te pojęcia są różnie rozumiane.

Ważniejsze jest uświadomienie sobie, że uczucia pomagają nam przetrwać, nie są naszym wrogiem, ale przyjacielem, który informuje nas o ważnych sprawach. Czasem trudno nam je zaakceptować, bo niosą niemiłe wieści (np. ból – odczucie z ciała, które informuje o chorobie, lub smutek – uczucie, które przypomina nam, że straciliśmy coś ważnego), ale zawsze są one źródłem wiedzy o nas samych. Branie ich pod uwagę sprawia, że żyjemy pełniej i lepiej rozumiemy samych siebie.

Marshall Rosenberg, psycholog, mediator i twórca Porozumienia bez przemocy (Nonviolent Communication) twierdził, że **emocje są sygnałami, które informują nas o ważnych potrzebach**². Trudne uczucia, jak strach lub złość, zazwyczaj przypominają, że któraś z ważnych potrzeb jest niezaspokojona. Te przyjemne, jak radość lub błogość, często łączą się natomiast z zaspokojonymi potrzebami.

Żeby lepiej to zrozumieć, wróćmy na chwilę do przykładu egzaminu. Kilka chwil przed nim możesz odczuwać niepewność i stres, które informują Cię, jak ważne są dla Ciebie potrzeby rozwoju, osiągnięć lub bycia docenionym. Po dobrze zdanym egzaminie pojawiać się mogą natomiast uczucia radości, satysfakcji lub relaksu. Niosą one informację, że te same potrzeby zostały zaspokojone. Kiedy Twoje ciało czuje głód – dostajesz informację, że musisz zaspokoić podstawową potrzebę pożywienia, a kiedy odczuwasz wiele ciepłych uczuć na myśl o osobie, w której się zakochałaś_eś – zapewne informuje Cię o tym, że upatrujesz w niej nadzieję na zaspokojenie potrzeb miłości, intymności, bycia widzianą_ym i ważną_ym.

Wszyscy potrzebujemy zaspokojenia ważnych potrzeb, żebyśmy mogli się rozwijać. Kiedy potrzeby te nie są zaspokojone, zazwyczaj odczuwamy trudne i niewygodne uczucia, które przychodzą do nas właśnie po to, żeby przypomnieć, co jest nam niezbędne do życia.

² Marshall Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Czarna Owca, Warszawa 2011, s. 59-60.



LISTA POTRZEB

Fizyczność:

- Powietrza
- Pożywienia
- Wody
- Schronienia
- Ruchu
- Odpoczynku
- Snu
- Dotyku
- Wyrażania swojej seksualności
- Bezpieczeństwa fizycznego, itp.

Autonomia:

- Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości
- Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji, itp.

Integralność:

- Autentyczności
- Poczucia własnej wartości
- Samoakceptacji
- Szacunku dla siebie, itp.

Współzależność:

- Towarzystwa
- Bliskości
- Więzi
- Uwagi, bycia wziętym pod uwagę
- Bezpieczeństwa emocjonalnego
- Szczerości
- Empatii
- Uznania potrzeb i uczuć
- Równych szans
- Bycia widzianym
- Rozumienia i bycia zrozumianym
- Zaufania
- Ciepła
- Otuchy
- Miłości
- Intymności
- Inspiracji
- Wspólnoty
- Współpracy
- Wzajemności
- Samoakceptacji
- Szacunku dla siebie, itp.

Świętowanie / opłakiwanie:

- Świętowanie zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów
- Opłakiwania niezaspokojonych potrzeb, strat, itp.

Radość życia:

- Zabawy
- Humoru
- Radości
- Łatwości
- Przygody, itp.

Duchowość:

- Inspiracji
- Prostoty
- Nadziei
- Piękna
- Kontaktu z Przyrodą
- Harmonii
- Porządku
- Spójności
- Pokoju, itp.

Lista potrzeb powstała na bazie opracowania Marshalla Rosenberga



Co robić z uczuciami?

W sytuacji intensywnej emocjonalnie odpowiedź na pytanie: „Co czujesz?” może być prawdziwym wyzwaniem. Kiedy jesteśmy zalani uczuciami, trudno nam je nazwać. Dlatego ćwiczenie rozpoznawania emocji warto zacząć w sytuacjach mniej intensywnych. Można skierować wtedy uwagę do wewnątrz siebie, skupić się na odczuciach w ciele oraz je nazwać. Nawet podczas czytania tego tekstu możesz na chwilę przenieść uwagę do swojego wnętrza i zapytać, co czujesz w tym momencie. Pomóc w tym może kilka oddechów oraz przynajmniej dwie minuty niczym niezmażonego skupienia.

Możesz to robić tak często, jak masz na to ochotę, kierując uwagę na poszczególne części ciała: na ramiona, brzuch, nogi lub stopy, i sprawdzając, czy czujesz w nich napięcie, odprężenie lub jeszcze coś innego. Z czasem zauważysz, że łatwiej Ci będzie nazywać te stany, a nawet obserwować subtelne różnice między niektórymi z nich.

Jeśli nie masz doświadczenia w nazywaniu emocji i odczuć z ciała, mogą Ci pomóc metafory. Sarah Peyton w książce *Towarzyszę sobie z życzliwością* zwraca uwagę, że metafora pozwala nie tylko nazwać to, co w danej chwili przeżywamy, lecz także towarzyszyć innym, np. dzieciom i młodzieży, kiedy zalewają ich intensywne uczucia.



Metafory. Pytania pomocne w świadomym przeżywaniu odczuć z ciała (zaczynij od zadania ich samej/samemu sobie):

- Do czego możesz porównać to, co czujesz?
 - Do jakiego zwierzęcia możesz porównać swój stan?
 - Do jakiego zjawiska pogodowego możesz się porównać?
 - Jaki obraz mógłby oddać to, co teraz przeżywasz?
-

Wielu z nas ma przekonanie, że kiedy już rozpoznamy uczucia, trzeba „coś z nimi zrobić”. Jest w tym trochę racji. Jeśli pozostaniemy przy założeniu poczynionym przez Marshalla Rosenberga, że uczucia mówią nam o ważnych potrzebach, warto się skupić właśnie na tych ostatnich i zastanowić się, jak możemy je zaspokoić lub kto może nam w tym pomóc.

Nie zawsze jednak mamy możliwość szybkiego zaspokojenia potrzeb. Wtedy możemy po prostu zauważyć i uznać emocje i stojące za nimi potrzeby, bo już samo to przynosi ulgę. Warto pamiętać, że nie musimy ich zmieniać ani korygować (to zresztą bywa trudne i czasem jest zupełnie niepotrzebne). Emocje mają to do siebie, że płyną i się zmieniają, czasem bardzo szybko, informując nas także o zmiennych stanach naszego organizmu.



Ćwiczenie dla Ciebie

Przez najbliższy tydzień spróbuj każdego dnia znaleźć 5 minut dla siebie. Może to być zaraz po przebudzeniu, w przerwie w pracy, przed zaśnięciem lub w dowolnym innym momencie. Weź kilka głębokich oddechów i zadaj sobie pytanie: „Jak się masz?”. Zbadaj, jak na to pytanie odpowiada Twoje ciało. Nazwij uczucie albo odczucie płynące z ciała. Następnie spójrz na listę potrzeb i zastanów się, z jaką potrzebą może mieć związek to uczucie.

Możesz też prowadzić dzienniczek uczuć i potrzeb. Po pewnym czasie zauważysz, jakie uczucia przeważały np. w danym tygodniu lub jakie w ogóle się nie pojawiły.



Emocje a dezinformacja

Uczucia informują nas nie tylko o tym, jak nam się żyje, lecz także są naszą reakcją na to, co dzieje się wokół nas: na to, co widzimy, słyszymy lub czytamy. Wiele treści, z którymi się stykamy, np. w internecie, wywołuje w nas emocje: czujemy radość i rozluźnienie, kiedy oglądamy śmieszne memy, wzruszamy się, gdy oglądamy filmiki ze zwierzętami, lub boimy się, kiedy docierają do nas trudne wieści o wojnach na świecie.

Niektóre treści, które napotykamy w sieci, wzbudzają więcej emocji, ponieważ specjalnie zostały skonstruowane tak, by wywołać w nas reakcję emocjonalną. W internecie toczy się walka o naszą uwagę, a tę najłatwiej uzyskać poprzez wzbudzenie w nas właśnie silnych uczuć. Treści dezinformacyjne często wykorzystują ten mechanizm i stawiają na wywołanie reakcji emocjonalnej, kosztem prawdziwości lub rzetelności informacji.

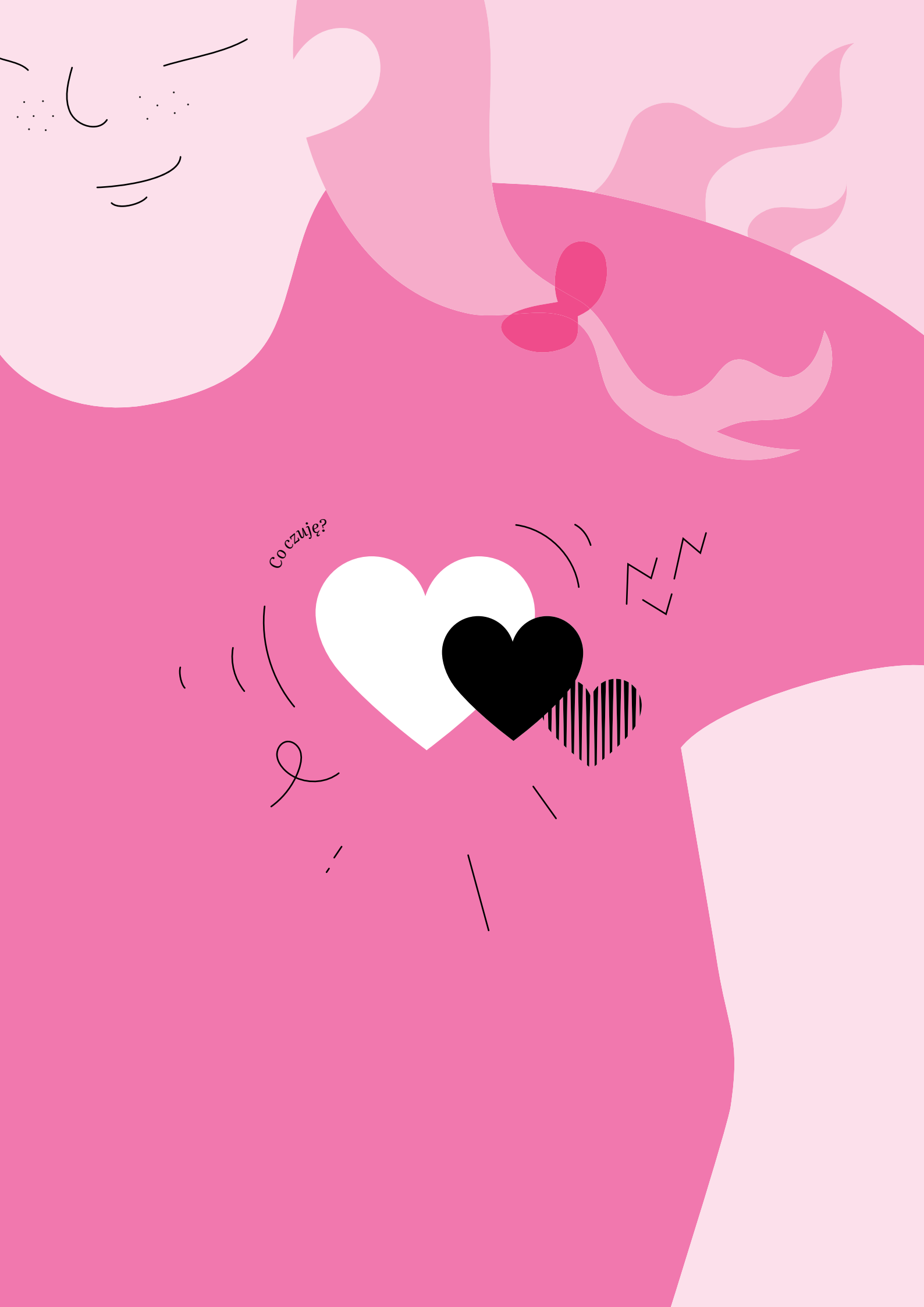


Dezinformacja to działanie na naszą szkodę polegające na celowym wprowadzaniu w błąd, na przekazywaniu wiedzy pozornej i przekonywaniu do podejmowania decyzji dla nas negatywnych. Użytecznym narzędziem do rozprzestrzenienia dezinformacji jest granie na emocjach. Istnieje zagrożenie, że jednostka straci swoje poglądy i stanie się częścią zmanipulowanej społeczności.

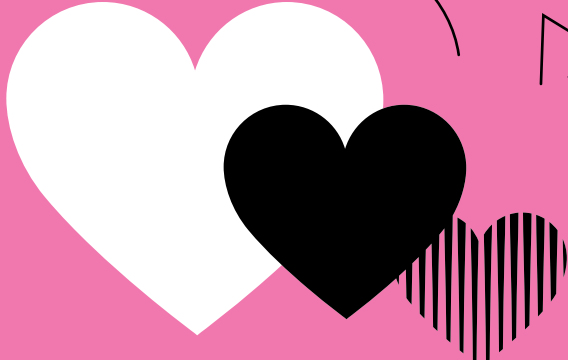
Kiedy odczuwamy silne emocje, zazwyczaj jesteśmy skłonni działać bez zastanowienia, czasem w sposób, który nam nie służy. Dlatego tak ważne jest, żeby umieć zauważać stany emocjonalne, które pojawiają się w nas w kontakcie z dezinformacją. Pozwoli to nam bardziej świadomie reagować i budować odporność na fałszywe treści.

Literatura:

- Marshall B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2014.
- Ingrid Holler, *Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia*, Ingrid Holler, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2014.
- Sarah Peyton, *Towarzyszę sobie z życzliwością. Ćwiczenia*, Wydawnictwo CoJaNaTo, Warszawa 2022.
- Sarah Peyton, *Towarzyszę sobie z życzliwością*, Wydawnictwo CoJaNaTo, Warszawa 2022.
- Antonio Damasio, *Błąd Kartezjusza. Emocje, rozum i ludzki mózg*, Rebis, Warszawa 2011.



Co czuję?



ZZZ



Scenariusz 1

Uczucia, myśli i cechy charakteru

30 minut

10–12 lat
13–15 lat

do 20 osób



nazywanie emocji

Cele**Dzięki tej aktywności Twój podopieczni**

- pogłębią swoją wiedzę o emocjach i nauczą się odróżniać je od myśli czy cech charakteru.

Materiały[pobierz ↗](#)**Do tej aktywności będziesz potrzebować:**

- kartek i długopisów dla każdej z grup,
- tablicy lub dużej kartki,
- flipcharta i markera lub kredy.

Aktywność w skrócie

1. Dzielisz swoich podopiecznych na grupy. Poproś, żeby każda grupa wypisała na kartce jak najwięcej nazw uczuć.
2. Na forum sprawdźcie, ile nazw emocji udało się wypisać. Pytasz uczestników, jak bardzo trudne było dla nich to ćwiczenie.
3. Wspólnie zastanówcie się, czy wymienione przez nich stany to uczucia, myśli, a może cechy charakteru albo jeszcze coś innego? Spróbujcie je skategoryzować.
4. Zastanówcie się, dlaczego w codziennym życiu może być ważne rozróżnianie uczuć od cech charakteru i od myśli.

Doświadczam

1. Podziel podopiecznych na kilkusobowe grupy.
2. Każdej grupie daj kartkę i długopis.
3. Powiedz, że ich zadaniem jest w ciągu 5 minut wypisać jak najwięcej nazw uczuć. Żeby wprowadzić większą dynamikę, możesz wprowadzić elementy rywalizacji, np. ogłosić, że grupa, która wymyśli najwięcej nazw, wygrywa.

Wariant: Jeśli chcesz wywołać głębszą refleksję na temat (nie)obecności emocji w życiu, podziel uczestników na dwie równe grupy, by jedna grupa wypisała uczucia, a druga – cechy ludzi. Sprawdźcie, które zadanie było łatwiejsze. Zazwyczaj łatwiej radzimy sobie z wypisywaniem cech osobowych, ponieważ częściej oceniamy lub nazywamy zachowania innych niż uczucia i emocje. Możecie porozmawiać o tym, dlaczego tak jest, czy takie podejście pomaga nam budować relacje oraz w jakich sytuacjach warto się skupiać na emocjach, a w jakich – na cechach charakteru.

Poddaję refleksji

Kiedy uczestnicy skończą zadanie, zapytaj ich, czy było ono dla nich trudne, a jeśli tak, to dlaczego. Możesz też zapytać, czy mieli jakieś wątpliwości w czasie jego wykonywania (np. czy dany stan jest uczuciem).

Zdobywam wiedzę

Podsumujcie, ile uczuć udało się wyróżnić każdej z grup. Możesz zapytać podopiecznych, czy wiedzą, ile takich stanów mogą odczuwać. Powiedz, że chociaż niektórzy eksperci mówią o kilku uczuciach podstawowych, tak naprawdę ich lista jest nieskończona, chociażby dlatego, że niektóre uczucia występują w różnych odcieniach i mają różną intensywność.



Następnie podziel tablicę lub dużą kartę na trzy części. Na jednej z nich zapisz słowo UCZUCIA, na drugiej: MYŚLI, na trzeciej: CECHY CHARAKTERU. Poproś uczestników, żeby przyjrzeni się słowom na kartkach i sprawdzili, czy według nich wszystkie powinny trafić do kategorii UCZUCIA. Zapiszcie w każdej kategorii po kilka przykładów, np.:

- **UCZUCIA:** złość, radość, smutek, zaciekawienie;
- **MYŚLI:** tu mogą pojawić się zdania, np. czuję, że jutro będzie miły dzień, czuję, że nie zdam egzaminu itp.;
- **CECHY CHARAKTERU:** pozytywna, optymistyczna, miły, introwertyczny, szalona itp.

Zapytaj podopiecznych, jakie różnice widzą między tymi trzema kategoriami. Zauważcie, że uczucia są najmniej trwałe i mogą się szybko zmieniać, cechy charakteru opisują zazwyczaj długotrwałe predyspozycje, a myśli to opinie, wrażenia, przewidywania lub wspomnienia, które pojawiają się w naszych głowach. Wszystkie trzy stany mogą się ze sobą wiązać, ale nie muszą. Cechy charakteru są zazwyczaj widoczne, natomiast myśli i uczucia mogą pozostawać w ukryciu i nie muszą wpływać na nasze zachowanie.

Widzę związek i buduję odporność

Na koniec zapytaj uczestników, czy według nich rozróżnianie myśli, uczuć i cech charakteru może im się jakoś przydać w codziennym życiu. Możesz zadać następujące pytanie:

- Co według was wpływa w większym stopniu na nasze zachowanie: uczucia, myśli czy cechy charakteru?

Zauważcie, że zazwyczaj treści dezinformacyjne wpływają zarówno na nasze myśli, jak i uczucia. Teksty czy filmy bazujące na dezinformacji kierują nasze myśli w jakąś stronę, a to z kolei sprawia, że zaczynamy odczuwać np. strach lub złość. Odróżnianie myśli od uczuć i od cech charakteru może nam pozwolić lepiej zrozumieć reakcję, którą wywołuje w nas dezinformacja.



Scenariusz 2

Mapa „emocjonalnej pogody”



20-30 minut

10-12 lat
13-15 lat

do 20 osób



koło emocji

Cele

Dzięki tej aktywności Twój podopieczni:

- dowiedzą się, jaki klimat emocjonalny panuje w grupie,
- zastanowią się, jak można wspierać osoby, które doświadczają trudnych emocji.

Materiały

[pobierz ↗](#)

Do tej aktywności będziesz potrzebować:

- wydruku koła emocji Plutchika (najlepiej w większym formacie),
- zmywalnych mazaków, znaczników lub małych karteczek dla każdej osoby uczestniczącej.

Aktywność
w skrócie

1. W widocznym miejscu w klasie wywieszasz koło emocji.
2. Prosisz, żeby każda osoba postawiła kropkę przy uczuciu, którego doznaje w danym momencie (można to przeprowadzić anonimowo). Rozmieszczenie kropek odzwierciedla klimat emocjonalny w grupie.
3. Wspólnie przeanalizujecie, jaki macie dziś klimat emocjonalny w grupie.
4. Jeśli pojawiają się kropki przy trudnych uczuciach, porozmawiajcie o tym, co może pomóc osobom, które je odczuwają, i co inne osoby w grupie mogą zrobić dla siebie nawzajem, kiedy ich kolega lub koleżanka odczuwa trudne emocje.

Doświadczam

Przed rozpoczęciem zajęć wywiesz w widocznym miejscu sali koło uczuć Plutchika. Kiedy podopieczni się zbiorą, poproś, żeby każda_y z nich zapisał_a swoje imię lub postawił_a kropkę (jeśli chce zachować anonimowość) przy uczuciu, którego doznaje akurat w tym momencie. Daj na to kilka minut, ale zaznacz, żeby nie myśleć nad tym zbyt długo.

Poddaję
refleksji

Kiedy uczestnicy skończą, zadaj im poniższe pytania i poproś, żeby podniosły rękę te osoby, które odpowiadają „tak”:

- Czy było Ci trudno znaleźć odpowiednie słowo na to, co czujesz?
- Czy czułaś_eś się skrępowana_y, gdy zaznaczałaś_eś przy wszystkich swoje uczucie?

Jeśli zauważysz, że przy którymś uczuciu pojawiło się więcej imion, a przy innym tylko jedno, możesz dopytać, jak czują się osoby, które wiedzą, że dzielą z innymi dane uczucie, a jak te, które są osamotnione w jego odczuwaniu.

Zdobywam
wiedzę

Zauważ, że dzięki poprzedniej aktywności w szybki sposób udało się Wam stworzyć mapę uczuciową grupy. Powiedz podopiecznym, że tę mapę mogą czytać podobnie, jak czyta się mapy jakiegoś terenu. Zapytaj, czego możemy się dowiedzieć na temat grupy dzięki temu ćwiczeniu. Wspólnie wyciągnijcie wnioski. Możecie również wspólnie poszukać metafory określającej klimat emocjonalny grupy w danym dniu. Zauważ, że mapa emocji różni się od mapy terenu tym, że ciągle się zmienia. W tym sensie bardziej przypomina prognozę pogody: Wasza mapa emocji już pod koniec zajęć może wyglądać zupełnie inaczej, ponieważ uczucia mają to do siebie, że mogą się zmienić nawet w ciągu kilku minut.



**Widzę związek
i buduję
odporność**

Powiedz podopiecznym, że podobnie jak w przyrodzie występuje naturalna zmienność pogody (np. po suszy przychodzi deszcz), tak samo dla ludzi jest naturalne, że czasem doświadczamy trudniejszych uczuć, takich jak smutek lub złość. Zastanówcie się wspólnie i wypiszcie sposoby, które pomagają osobom doświadczającym trudnych emocji. Jeśli chcesz, możesz tu użyć metafory parasola, którego używamy, gdy pada deszcz. Co może być naszym parasolem, kiedy czujemy się źle? Poszukajcie sposobów, które zastosujecie w Waszej grupie.

Jeśli Twoim podopiecznym spodoba się to ćwiczenie, możecie zaczynać od niego każde zajęcia, poświęcając 5 minut na nakreślenie mapy „emocjonalnej pogody” w grupie.



Jak myślę?



Jak myśleć?



O myśleniu szybkim i wolnym

A Ty, jak myślisz?

Każdego dnia mamy coś do zrobienia. Chodzimy do pracy, wypełniamy swoje obowiązki, uczymy się, oddajemy się swoim zainteresowaniom i hobby. Często musimy też podejmować decyzje i koordynować nasze działania z innymi ludźmi. Wszystko to wymaga myślenia. Zastanów się jednak, czy zawsze skupiasz się nad problemem w taki sam sposób? Nie do końca.

Większy wysiłek włożysz w rozwiązanie zadania matematycznego czy w dokładne zaplanowanie wakacji niż w przejście przez ulicę. W drugim przypadku odbierzesz szybki, krótki komunikat – zielone światło – i momentalnie ruszysz do przodu. Nie będziesz rozważać wszystkich innych opcji, bo wiesz, że zielone oznacza „można przejść”.

Natomiast gdy podejmujesz ważniejszą decyzję (np. wybór nowej pracy), Twoja uwaga skupia się na wielu aspektach problemu, na jego skutkach i na ryzykach. Przyznasz, że zastanawianie się nad skomplikowaną kwestią jest bardziej męczące i wymaga więcej „mentalnego trudu” – wiesz jednak, że to konieczne, aby dotrzeć do odpowiednich wniosków.

Sprawdź to na przykładzie

Powyższa historia dobrze obrazuje to, w jaki sposób nasz umysł analizuje informacje. Zanim jednak dowiesz się więcej, spróbuj rozwiązać dwie poniższe zagadki:

1. Drużyna olimpijska wygrała 60 medali. Wysocy sportowcy z tej drużyny wygrali trzykrotnie więcej medali niż niscy sportowcy. Ile medali zdobyli niscy sportowcy?
2. Kasia i Ela biegną dookoła stadionu z taką samą prędkością, ale Ela zaczęła biec później. Gdy Ela przebiegła 5 okrążeń, Kasia przebiegła już 10. Kiedy Ela przebiegnie 10 okrążeń, ile zdąży przebiec już Kasia?

Z pomocą takich zadań jak powyższe psychologowie [badają](#) to, kiedy ludzie myślą w sposób analityczny. Być może udało Ci się udzielić odpowiedzi od razu, jednak bardzo często pierwsza odpowiedź, którą podpowiada nam intuicja w tego typu zagadkach, jest błędna. Przykładowo: w pierwszej zagadce odruchowo, niemal natychmiastowo, umysł podpowiada, że odpowiedź to 20. Dopiero po chwili i po krótkich obliczeniach w głowie pojawia się prawidłowa odpowiedź, czyli 15.

Kiedy myślisz szybko, a kiedy wolno?

Zatrzymaj się teraz na chwilę i pomyśl o swojej pracy z młodzieżą. Na pewno w przypadku zadań kreatywnych i wymagających logicznego myślenia zdarza się, że choć pierwszy pomysł wydaje się dobry, to z czasem wpadamy na nowe i lepsze rozwiązania, ponieważ bardziej skupiamy się na zadaniu.

W taki sposób działają „burze mózgów”, podczas których chcemy, aby jak najwięcej osób zaproponowało swoje pomysły. Najpierw generujemy rozwiązania – zależy



nam na „rozgrzaniu” naszych umysłów, a dopiero potem oceniamy ich jakość. Zatem początkowo sięgamy do rozwiązań proponowanych przez umysł szybki, a potem wpadamy na coraz lepsze pomysły dostarczane przez umysł analityczny.

Tak działają **dwa systemy myślenia**, o których dowiesz się więcej w tym rozdziale. Dwóch słynnych psychologów: Amos Tversky i Daniel Kahneman, [stworzyło](#) – na podstawie serii eksperymentów – teorię myślenia szybkiego i wolnego.

Myślenie intuicyjne i analityczne

Zarówno w przypadku pierwszego pomysłu, pojawiającego się podczas rozwiązywania zagadek, jak i w przypadku przejścia przez ulicę przy zielonym świetle kierujemy się reakcjami intuicyjnymi. Jeszcze nie zastanowiliśmy się nad wszystkimi możliwymi odpowiedziami, a w naszej głowie pojawiła się już pierwsza możliwa odpowiedź.

Często okazuje się ona przydatna i wystarczająca. To właśnie zadanie myślenia intuicyjnego – dostarczenie nam wniosków, które są **poprawne na pierwszy rzut oka**. Oczywiście, nie zawsze takie będą.

Właśnie dlatego, gdy poczujemy, że nasz cel jest ważniejszy, nasz umysł przedstawia się na „tor analityczny”, który wymaga skupienia uwagi i większego wysiłku.

Rajdowiec i nawigator

Wyobraź sobie wyścig dwóch samochodów. Na linii startu staje tuningowane auto wyścigowe, a obok niego skromny rodzinny SUV. Jasne, o ile celem jest szybkie przejechanie prostego odcinka trasy, kierowca pierwszego samochodu poradzi sobie z tym świetnie.

Jeśli natomiast trasa jest skomplikowana i wymaga kluczenia, częstego zakręcania oraz jazdy na orientację – wtedy lepiej postawić na wolniejsze auto, którym kierowca pojedzie w swoim tempie i zauważy wszystkie istotne wskazówki, zajrzy do mapy oraz zastanowi się nad każdym zwrotem. Kierowca rajdowy ruszy z piskiem opon i zakończy wyścig pierwszy, jednak wcale nie mamy pewności, czy w ogóle pojechał właściwą trasą i czy trafił na metę.



To właśnie nasze dwa systemy myślenia: czasem potrzebujemy **szybkiego kierowcy**, a czasem **uwważnego nawigatora**.

Perspektywa wewnętrzna i zewnętrzna

Gdy [korzystasz](#) z myślenia szybkiego, sięgasz do najbliższych dostępnych wskazówek, do których możesz się szybko odwołać przy wyciąganiu wniosków. Mogą to być np. Twoje wspomnienia lub emocje odczuwane w danej chwili.

Z tego samego powodu, dopóki informacje wydają się znajome i do siebie pasują (zgodność i spójność), a informacja pochodzi ze strony internetowej lub od osoby, którym zwykle ufamy (wiarygodność), to system myślenia szybkiego będzie ufny i łagodny w ocenie prawdziwości dowodów.



Natomiast gdy spojrzymy na problem szerzej, z „perspektywy zewnętrznej”, system myślenia analitycznego pozwoli nam lepiej się przyjrzeć sprawie. Upewnimy się, że informacja jest zgodna z wiedzą naukową, a nie tylko z tą, którą sami mamy. Zweryfikujemy, czy pochodzi ona z rzetelnego źródła niemającego wobec nas złych intencji. Upewnimy się, że konsensus nie jest wynikiem rozpowszechnionej dezinformacji albo, że dostępne dowody dobrze wyjaśniają problem.



„A moja ciocia kiedyś...”, czyli dowody anegdotyczne

Dla systemu myślenia szybkiego wyjątkowo ciekawe [okazują się](#) **dowody anegdotyczne**, [oparte](#) na pojedynczej historii lub na jednorazowym doświadczeniu, których wiarygodność wcale nie przesądza o czymś uniwersalnym. Dowody anegdotyczne najczęściej rozpoczynają się od wyrażen: „Znam osobę, która...”, „Słyszałem, że moja ciocia zrobiła...”, „Znam przypadek, gdzie...”. Na pewno zdarzyło Ci się nieraz usłyszeć takie argumenty. Rozważ, czy wówczas wydawały Ci się [wiarygodne](#), a jeśli nie, to dlaczego?

Pamiętaj, że jednostkowe przypadki warto skonfrontować z dowodami popartymi metodą naukową lub statystyką. Do krytycznej oceny konieczna jest interwencja naszego wewnętrznego sceptyka, który spojrzy na dostępne informacje z szerszej perspektywy. W przeciwnym wypadku ryzykujemy tym, że gdy raz uwierzymy w fałszywą informację, to niebawem złapiemy się na kolejną, i na kolejną, aż oplecie nas siatka dezinformacji.

Kłamstwo powtarzane tysiąc razy...

...staje się prawdą. Znasz to hasło. Jak pamiętasz, zgodność z posiadaną wiedzą sprawia, że nowa informacja wydaje się bardziej rzetelna. To może nas zaprowadzić w ślepią uliczkę. [Potwierdzają](#) to badania psychologiczne nad **efektem iluzji prawdziwości**.

Powtarzanie ułatwia zapamiętywanie. A kto często korzysta z pamięci? Nasz umysł – wtedy, gdy myśli intuicyjnie. To właśnie w ten sposób rozchodzi się plotka. Nawet jeśli nie bazuje ona na faktach, to gdy usłyszymy tę samą historię z kilku źródeł, zaczynamy w nią wierzyć.



Iluzja prawdziwości to mechanizm polegający na tym, że zaczynamy wierzyć, że coś jest prawdą, ponieważ już to znamy. Nawet gdy w rzeczywistości to nie jest prawda. Dzieje się tak, gdy daną informację widzieliśmy w przeszłości już wiele razy i zaczynamy zakładać, że jest „wiedzą powszechną”, której nie trzeba sprawdzać. Ekspozycja na daną treść ułatwia nam jej zapamiętanie, a tym samym stwierdzenie, że już to wiemy.

To samo życie, wiele perspektyw

Iluzja prawdziwości sprawia, że niektóre rzeczy uznajemy za oczywiste i niewarte podważania. Potocznie mówi się, że „Gdy w rękę trzymasz młotek, wszystko wokół wygląda jak gwoździe”. Podobnie jest z przekonaniami: gdy kurczowo trzymamy się pewnej wizji świata, z chęcią będziemy szukać informacji potwierdzających to, w co już wierzymy.

W momencie, gdy ktoś próbuje nas wyprowadzić z błędu, może [uaktywnić się](#) u nas **dysonans poznawczy**, czyli [postawa](#), w której – gdy natykamy się na informację, z którymi się nie zgadzamy – odruchowo staramy się im zaprzeczyć.



Dysonans poznawczy to stan nieprzyjemnego napięcia psychicznego, gdy nowa informacja nie jest zgodna z tym, co już wiemy. Polega on na potrzebie zapewnienia spójności między przekonaniami, postawami a zachowaniami człowieka. Rozwiązaniem dysonansu jest albo porzucenie dotychczasowej postawy, albo brak akceptacji dla nowej. Jeśli otrzymujemy informację, która nie jest zgodna z naszymi przekonaniami, odczuwamy dyskomfort i możemy się starać zaprzeczać temu, o czym właśnie usłyszeliśmy.



Myślenie pod presją

Życie wymaga od nas działania tu i teraz. Musimy decydować na bieżąco i nie możemy ciągle wszystkiego analizować. A co się dzieje, kiedy jesteśmy pod presją czasu albo jesteśmy zestresowani? Niepewność to bardzo nieprzyjemne uczucie. Wolimy jasno wiedzieć, co się dzieje wokół nas i czego możemy się spodziewać.

Gdy na skutek stresu, strachu lub gniewu zostaniemy wyprowadzeni z równowagi, **będziemy woleli uproszczone** wyjaśnienia na temat świata, które pozwalają nam zachować spokój. Dla wyjaśnienia, dlaczego wybrane osoby wyciągają wnioski zbyt szybko, bez czekania na dowody, psycholodzy [ukuli](#) [z](#) pojęcie potrzeby domknięcia poznawczego.



Wyobraź sobie umysł jako dłoń. Za jej pomocą możesz chwytać nowe informacje, wymieniać się historiami z innymi, podając je sobie z ręki do ręki, a także możesz odłożyć na bok rzeczy, co do których prawdziwości nie jesteś pewien.

A co się dzieje w sytuacji stresującej? Dłoń zaciska się w pięść. To, co trzymała w danym momencie, jest dobrze chronione przed wypadnięciem lub wymianą.

Podobnie dzieje się z umysłem – kiedy ktoś mocno chwyci się jednej interpretacji świata, [trudno](#) [z](#) będzie go przekonać i „podać” mu inną. Taka osoba może sprawiać wrażenie „głuchej” na nowe argumenty.

Zaplątani w informacyjny chaos

W kontekście dezinformacji jest to duży problem, zwłaszcza gdy towarzyszy on trudnym tematom, takim jak pandemia, wojna, klęski żywiołowe albo protesty. W takich sytuacjach jesteśmy [narażeni](#) [z](#) na **doomscrolling**, czyli niekontrolowane, kompulsywne śledzenie informacji. W naszym mieście, w kraju lub na świecie dzieje się coś wzbudzającego lęk, coś groźnego, dlatego chcemy wiedzieć o tym jak najwięcej. W medialnym gąszczu szukamy pokrzepienia.

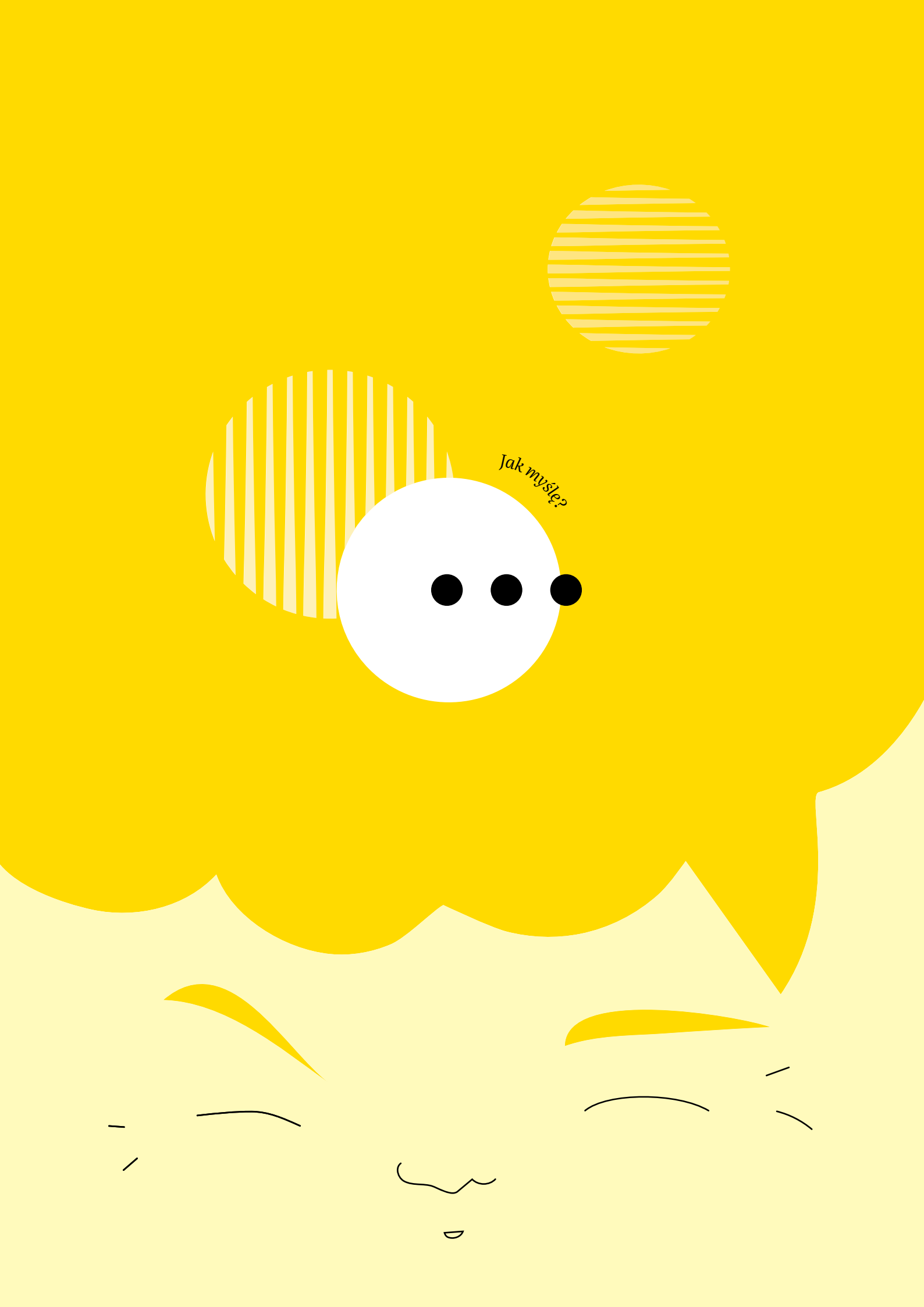
O emocjach na sam koniec

Fake newsy często „grają” na trudnych emocjach. Gdy Twój umysł poczuje zagrożenie, odruchowo skorzystasz z myślenia intuicyjnego, które pozwoli mu szybko rozpoznać się w sytuacji. Znacznie trudniej będzie Ci wtedy skorzystać z wolniejszego myślenia analitycznego.

Gdy umysł preferuje korzystanie z myślenia intuicyjnego, zgadzamy się poświęcić jakość na rzecz szybkości działania. Dezinformatorzy dobrze o tym wiedzą i będą się starać odwoływać właśnie do Twojego systemu myślenia szybkiego. To właśnie wtedy, gdy pozostajemy najmniej czujni, możemy uwierzyć w fałszywą informację. Z kłopotów może nas wyciągnąć interwencja myślenia analitycznego.

Materiały do pogłębienia wiedzy:

- *Pułapki myślenia. O myśleniu wolnym i szybkim*, Daniel Kahneman, Wydawnictwo Media Rodzina, 2012.
- *Pułapki myślenia. Jak ich unikać?*, Dominika Lebda, Focus.pl: <https://www.focus.pl/arttykul/pulapki-myslenia>.
- *Na skróty, czyli heurystyki wydawania sądów*, Adam J. Wichura, Człowiek.info: <https://czlowiek.info/heurystyki-wydawania-sadow/>.
- *Heurystyki, czyli o tym, jak Twój mózg chodzi na skróty*, Lumine: <https://lumine.me/blog/terapia/heurystyki-uproszczone-metody-myslenia>.
- *Czym są heurystyki? Jak nasz mózg chodzi na skróty?*, Piotr Piotrowski, Portal Mała Psychologia: <https://www.mala-psychologia.eu/czym-sa-heurystyki/>.



Jak myśle?



Scenariusz 1 Przekaż historię



90 minut

10–12 lat
13–15 lat

mała/większa

myślenie szybkie,
iluzja prawdziwości

Cele

Dzięki tej aktywności Twoi podopieczni:

- będą mogli doświadczyć tego, że każda osoba zwraca uwagę na inne szczegóły,
- zobaczą, jak działa mechanizm tworzenia się zniekształceń i plotek.

Materiały

[pobierz ↗](#)

Do tej aktywności będziesz potrzebować:

- opisu historii, którą przekażesz uczestnikom według określonego schematu; możesz skorzystać z naszej propozycji albo stworzyć własną historię,
- kartek papieru i długopisów,
- dużych kartek papieru lub flipchartu,
- flamastrów, kredek.

Aktywność w skrócie

1. Osoba prowadząca wybiera maks. 5 uczestników, pozostali pozostają obserwatorami. Wybrane osoby otrzymują kartki i przybory do pisania.
2. Pierwszy uczestnik dostaje kartkę z historią, czyta ją, zapamiętuje, a następnie zapisuje ją na swojej kartce.
3. Kolejny uczestnik otrzymuje zapisaną historię, czyta ją, zapamiętuje i zapisuje na swojej kartce.
4. Proces jest powtarzany tyle razy, ilu jest uczestników.
5. Ostatnia osoba zapisuje historię na tablicy lub na flipcharcie. Wszyscy uczestnicy wspólnie sprawdzają, jak bardzo pierwsza wersja historii różni się od ostatniej.
6. Osoba prowadząca przekazuje podopiecznym wybrane informacje z teoretycznej części *Zdobywam wiedzę*.
7. Podopieczni zostają podzieleni na grupy, w których przygotowują plakat pod nazwą „Jak rozpoznać plotkę?”

Doświadczam

Rozdaj uczestnikom kartki oraz przybory do pisania.

1. Pierwszy z uczestników otrzymuje od Ciebie historię zapisaną na kartce. Odczytuje historię w ciszy. Ważne! Nie może odczytać jej na głos. Po przeczytaniu oddaje kartkę z historią osobie prowadzącej.
2. Pierwszy uczestnik zapisuje na swojej czystej kartce to, co zapamiętał z tej historii, i przekazuje swoją kartkę kolejnej osobie.
3. Drugi uczestnik odczytuje historię zapisaną przez pierwszego uczestnika, oddaje kartkę osobie prowadzącej i zapisuje to, co zapamiętał.
4. Zapisywanie historii trwa tyle czasu, ilu uczestników bierze udział w aktywności. Rekomendujemy maks. 5 osób do zapisywania historii, aby utrzymać uwagę podopiecznych.
5. Reszta osób może przyjąć rolę obserwatorów i na koniec aktywności może podzielić się swoimi refleksjami. Obserwatorzy są obecni w sali przez cały czas trwania aktywności.
6. Ostatnia osoba, która brała czynny udział w aktywności, zapisuje zapamiętaną historię na flipcharcie lub na tablicy.
7. Przeczytaj pierwotną historię i sprawdźcie razem, czy bardzo się one różnią.



Alternatywna propozycja

Jeśli masz możliwość skorzystania z dwóch pomieszczeń, możesz przeprowadzić tę aktywność w taki sposób, że wybrani uczestnicy wychodzą do drugiej sali („poczekalni”), po czym wracają pojedynczo do głównego pomieszczenia, gdzie przekazują sobie historię w formie ustnej.

Historie

Historia 1 / Królowna Śnieżka od dziecka chciała podróżować, zwiedzać cały świat. Jednak gdy mieszkała z siedmioma Krasnoludkami, było to trudne do zrealizowania. Zajmowała się chatką, gotowała posiłki, sprzątała mieszkanie, dbała o to, aby Krasnoludkom było dobrze. Pewnego dnia spotkała Księcia, który zaproponował jej podróż dookoła świata. Nie była pewna, czy to dobry pomysł. Obawiała się, że Krasnoludki same sobie nie poradzą. Jednak Krasnoludki okazały się empatyczne i wyrozumiałe. Podziękowały Śnieżce za wieloletnią pomoc i pomogły jej spakować plecak na podróż. Królowna Śnieżka zaczynała nowy rozdział w swoim życiu. / 86 słów

Historia 2 / Po spotkaniu Księcia los Kopciuszka zmienił się o 180 stopni. Dziewczyna była teraz niewyobrażalnie bogata. Mogła codziennie robić zakupy, chodzić do spa i korzystać z wielu atrakcji i przywilejów. Jej ulubionym hobby stało się kupowanie butów. Było to uzasadnione, ponieważ to właśnie but odmienił jej los. Najbardziej lubiła różnego rodzaju pantofelki. Miała ich w swojej kolekcji aż 500 par! Wiele lat po jej śmierci jej prawnukowie założyli muzeum imienia Kopciuszka. Główną kolekcją były właśnie pantofelki. / 74 słowa

Historia 3 / Brzydkie Kaczątka nie rozumiało, co się dzieje. Wrzuciło nowy post na Instagram i zaczęły się sypać niemiłe komentarze i hejt. A było ono przecież takie mądre i dobre. Kaczątka było bardzo smutne, ale postanowiło się nie poddawać. W końcu każdy przechodzi okres dojrzewania. Różne jego objawy, jak np. niedoskonałości skóry, przeminą. Kaczątka włożyło dużo wysiłku w naukę, w ćwiczenia i w doskonalenie swoich talentów. Wyrosło na ślicznego, życzliwego Łabędzia. Osiągnęło ogromny sukces jako youtuber dzięki kanałowi „Łabędziem być”. / 76 słów

Historia 4 / Robert Lewandowski to piłkarz znany na całym świecie, który pochodzi z Polski. Już od dzieciństwa interesował się piłką nożną. Potrafił podbijać piłkę podczas odrabiania lekcji albo w czasie jedzenia. W 2006 roku dołączył do drużyny w klubie Znicz Pruszków. Grał w takich klubach jak: Lech Poznań, Borussia Dortmund, Bayern Monachium. Obecnie gra w klubie FC Barcelona. Piłkarz nie je produktów, które zawierają gluten i laktozę. Nie pije napojów słodzonych. Przed meczem je posiłki zawierające dużą ilość białka, a po meczu je owoce. / 82 słowa

Historia 5 / Weronika „Wersow” Sowa to popularna influencerka i youtuberka. Swoją popularność zyskała przede wszystkim dzięki byciu członkinią EKIPY. EKIPA to grupa, którą założył youtuber o pseudonimie „Friz”. Wersow założyła swój kanał w 2013 roku. Obecnie jej kanał jest w Polsce w ścisłej czołówce pod względem liczby subskrybentów. Wersow na swoim kanale publikuje materiały na różne tematy. Zajmuje się modą, makijażem, recenzuje wydarzenia. Bierze również udział w prankach. Dziewczyna lubi aktywność fizyczną – uwielbia jeździć na rolkach. Według niej najfajniejszą bajką jest film „Jak wytresować smoka”. / 83 słowa



Poddaję refleksji

Na koniec każdego wariantu poprowadź rozmowę z podopiecznymi. W ramach podsumowania możesz wykorzystać nasze propozycje pytań do refleksji:

1. Jak się czułaś_eś podczas aktywności? (Do opisanego swoich emocji możesz wykorzystać koło emocji).
2. Co było dla Ciebie trudne, a co łatwe?
3. Czy coś Cię zaskoczyło w tej aktywności?
4. Co Ci pokazała ta aktywność?
5. Jak bardzo różni się pierwotna historia od tej, która została zapisana jako ostateczna na flipcharcie lub na tablicy?

Zdobywam wiedzę

W tym ćwiczeniu podopieczni powinni z Twoją pomocą zauważyć, że nawet jeśli nie mieli takiej intencji, to gdy powtarzali niesprawdzone informacje, narażali siebie i innych na zapamiętanie błędnych informacji, które wkradły się do oryginalnej historii.

Opowiedz podopiecznym o iluzji prawdziwości. Jej główna zasada brzmi: **Kłamstwo powtórzone wiele razy staje się prawdą**. Gdy fake news pojawi się w wielu miejscach, to możemy pochopnie uznać go za rzetelną informację. Już samo kilkukrotne natknięcie się na informację sprawia, że nasz **system intuicyjny** uznaje, że napotkana informacja jest znajoma, a więc zgodna z prawdą (gdy tak naprawdę jest zgodna tylko z tym, że już ją wcześniej widzieliśmy). To właśnie w ten sposób rozchodzi się plotka. Nawet jeśli nie jest oparta na faktach, to gdy usłyszymy tę samą historię z kilku źródeł, zaczynamy w nią wierzyć.

Widzę związek i buduję odporność

Jako podsumowanie zdobytej wiedzy zadaj swoim podopiecznym poniższe pytania:

1. Czy tak samo dzieje się w prawdziwym życiu, kiedy różne osoby powtarzają usłyszaną informację? Jakie to były sytuacje?
2. Czy widzicie podobny mechanizm w internecie, w szkole, wśród znajomych? Czy możecie podać jakieś przykłady?

Następnie podziel podopiecznych na kilkusobowe grupy, daj im duże kartki papieru, flamastry lub kredki i poproś o wspólne stworzenie plakatu „Jak rozpoznać plotkę?”.

Po stworzeniu plakatów przez grupy zaprezentujcie je na forum, a następnie powieście je w widocznym miejscu, żeby móc korzystać z zasad na co dzień.



W ramach podsumowania całego działania wzmocnij swoich podopiecznych. Na koniec procesu powiedz do każdego uczestnika i uczestniczki komunikat wskazujący na choć jedną pozytywną rzecz, którą zauważyłaś_eś podczas trwania aktywności. Podkreślisz w ten sposób ich „małe sukcesy”, które osiągnęli.

Przykłady zachowań, które mogą być „małymi sukcesami” w całym procesie:

- czynny udział w aktywności „Przełącz historię”,
- przestrzeganie zasad przez obserwatorów i uczestników, którzy usłyszeli już historię, np. dawanie przestrzeni, zachowanie ciszy, niepodpowiadanie,
- zaangażowanie w podsumowanie aktywności,
- dzielenie się swoimi refleksjami, przemyśleniami, doświadczeniami.



Scenariusz 2 **Kapelusze**

30–60
minut10–12 lat
13–15 latindywidualna,
mała/większamyślenie wolne,
różnorodność perspektyw,
dysonans poznawczy

Cele

Dzięki tej aktywności Twoi podopieczni:

- będą mogli nauczyć się, jak zająć stanowisko w sprawie w sposób obiektywny i rzeczowy;
- zobaczą różne perspektywy, z jakich można omawiać temat;
- będą mieć okazję do ćwiczenia i przyjęcia konkretnego stylu myślenia.

Materiały

[pobierz ↗](#)

Do tej aktywności będziesz potrzebować:

- kolorowych kartek odpowiadających kolorom kapeluszy, które możesz wręczyć podopiecznym, aby wiedzieli, którym kapeluszem będą „myśleć” (opcjonalnie: kapelusze wykonane z papieru w umówionych kolorach),
- krótkiego opisu sposobu myślenia kapelusza, którym będą się posługiwać w trakcie trwania aktywności.

Z młodszymi dziećmi (10–12 lat):

- w ramach wprowadzenia do tej aktywności możesz przygotować papierowe kapelusze, które będą odpowiadać kolorom kapeluszy z opisu i które podopieczni będą mogli założyć na głowy w trakcie aktywności.

Aktywność w skrócie

1. Osoba prowadząca opisuje zasady działania kapeluszy myślowych i przydziela kapelusze uczestnikom.
2. Osoba prowadząca odczytuje historię, problem lub dylemat. Uczestnicy wypowiadają się na zadany temat zgodnie z przydzielonym kapeluszem.
3. Osoba prowadząca przekazuje podopiecznym wybrane informacje z teoretycznej części *Zdobywam wiedzę*.
4. Uczestnicy wybierają kapelusz, z którego jest im najwygodniej korzystać: stają obok rysunków kapeluszy, które są rozłożone w sali. Sprawdzają, którego kapelusza chcieliby mieć więcej na co dzień.

Doświadczam

„Kapelusze myślowe” to aktywność, która opiera się na technice stworzonej przez psychologa i lekarza z Malty – Edwarda de Bono. Ta technika polega na tym, że dany problem analizuje się z perspektywy sześciu kapeluszy myślowych. Każdy z kapeluszy ma umówiony kolor i skupia się wokół konkretnego sposobu myślenia (więcej o tej technice możesz przeczytać w książce Edwarda de Bono *Sześć myślowych kapeluszy*).



- **Biały kapelusz – fakty:** to sposób myślenia oparty na faktach, danych, liczbach, nie ma tu miejsca na emocje, gdybania, jest tylko to, co jest pewne i potwierdzone. Przykładowe zwroty: „Analiza danych pokazuje...”, „Liczby mówią, że...”, „Faktem jest, że...”, „Skupmy się na faktach...”.



- **Czerwony kapelusz – emocje:** to kierowanie się emocjami, uczuciami, ale też przeczuciami, intuicją. Ważne jest to, co się czuje. W tym sposobie myślenia nie trzeba się zastanawiać, tylko działać zgodnie z nastrojem. Przykładowe zwroty: „Czuję, że...”, „Wydaje mi się, że...”, „Moja intuicja podpowiada mi, że...”, „Jakie emocje wzbudza w nas ta sytuacja?”.



- **Zielony kapelusz – kreatywność i możliwości:** to wyszukiwanie innowacyjnych pomysłów, kreatywnych, nowych, niestandardowych, tutaj można się dać ponieść wyobraźni.

Przykładowe zwroty: „Mam taki pomysł...”, „Wymyślmy coś nowego, kreatywnego...”, „Pomyślmy niestandardowo...”, „Dajmy ponieść się wyobraźni...”



- **Żółty kapelusz – optymizm:** to kierowanie się optymizmem, widzenie pozytywów, zalet, korzyści, wskazywanie na pozytywne skutki.

Przykładowe zwroty: „Spójrzmy na korzyści...”, „To ma wiele zalet, takich jak...”, „Podejdźmy do tego optymistycznie...”, „Widzę tu wiele pozytywnych skutków, takich jak...”



- **Czarny kapelusz – pesymizm:** to sposób myślenia, który skupia się na widzeniu negatywów, wad, słabych stron.

Przykładowe zwroty: „Ten pomysł ma wiele wad, takich jak...”, „To słaby pomysł...”, „Nie podoba mi się to...”, „Nie sądzę, że to się uda...”



- **Niebieski kapelusz – moderator:** to pilnowanie zasad spotkania, kontrolowanie jego przebiegu, dbanie o to, aby każdy mógł się wypowiedzieć.

Przykładowe zwroty: „Przypominam o zasadzie...”, „Proszę o wypowiedź osobę A...”, „Teraz argumenty osoby C...”, „Proszę o ciszę...”

Jako osoba prowadząca aktywność zapoznaj swoich podopiecznych z kolorami kapeluszy i ze sposobem myślenia przypisanym do kapelusza w konkretnym kolorze.

Sposób doboru kapelusza do osoby

Niebieski kapelusz to z reguły moderator całego procesu, dlatego proponujemy, aby ten kolor otrzymała osoba prowadząca aktywność, czyli wychowawca, instruktor lub nauczyciel. Jeśli w grupie, którą prowadzisz, są młodzi uczestnicy, którzy podążają tej roli, możesz im ją przydzielić. Wspieraj tę osobę, jeśli zachodzi taka potrzeba.

Po wyłączeniu niebieskiego kapelusza pozostaje do rozdzielenia pięć kapeluszy.

Rodzaje kapeluszy mogą być losowane lub dobrane przez prowadzącego celowo. Jeśli wiesz, że jeden z Twoich podopiecznych ma wyraźnie określony sposób myślenia, np. myśli bardzo krytycznie w każdej sytuacji, nigdy nie widzi żadnych pozytywów, możesz celowo przydzielić mu żółty albo zielony kapelusz, aby miał szansę poćwiczyć inny sposób myślenia i podejścia do problemu.

Kapelusze jawne lub utajone

Uczestnicy aktywności mogą wiedzieć, kto ma jaki kapelusz, czyli jakim sposobem myślenia będzie się kierować w ćwiczeniu.

Możesz również wprowadzić dodatkową zasadę, tzn. po przydzieleniu lub po wylosowaniu kapelusza uczestnicy nie mogą podzielić się ze sobą informacją, jakim kapeluszem będą „myśleć”. Po zakończeniu rozwiązywania problemu podopieczni muszą odgadnąć, jakie kapelusze mieli ich koledzy i koleżanki.

Nie musisz rozdzielać wszystkich kapeluszy, jak również kapelusze mogą się powtarzać. Przykładowo: prowadzisz aktywność dla trzech osób, więc możesz przydzielić tylko trzy kapelusze albo możesz przydzielić każdej osobie po dwa kapelusze.

Podziel podopiecznych na zespoły i przydziel im kapelusze. Każda grupa musi się skupić na tym, aby podawać pomysły i argumenty zgodnie ze sposobem myślenia kapelusza, który został im przydzielony.



Po przydzieleniu lub rozlosowaniu kapeluszy do konkretnych osób przeczytaj historię lub problem, który grupa ma wspólnie rozwiązać, ale z uwzględnieniem zasady, że każda osoba wypowiada się, przedstawia pomysły i argumenty tylko w zakresie, jaki mu daje konkretny kapelusz.

Na całe zadanie uczestnicy mają maks. 30 minut. Pamiętaj, aby każdy miał szansę choć raz się wypowiedzieć (w jednej rundzie). Proponowany czas na wypowiedź jednego uczestnika w jednej rundzie to 2-4 minuty. Każda z osób będzie mogła wziąć udział w dyskusji. Jeśli masz niebieski kapelusz, moderuj dyskusję, pilnuj przebiegu rozmowy. Jeśli tę funkcję pełni Twój podopieczny, to on pilnuje zasad – wspieraj go w tym.

Możesz skorzystać z naszego banku pomysłów do dyskusji. Możesz również wymyślać swoje tematy lub tworzyć je wspólnie z uczestnikami przed rozpoczęciem dyskusji z kapeluszami.

Alternatywne propozycje

- Do pracy indywidualnej

Prowadzący odczytuje historię, problem lub dylemat, a podopieczny może wymyślać rozwiązania, argumenty z poziomu wszystkich kapeluszy, jednego lub kilku.

- Do pracy w małej grupie

Przydziel tyle kapeluszy, ile masz osób w grupie, lub przydziel każdej osobie po dwa; kapelusze mogą się powtarzać.

Propozycje tematów/dylematów

- **Temat 1** / Do Waszej klasy ma dołączyć nowy kolega. Dowiedzieliście się, że prowadzi on kanał na YouTube o grach komputerowych. Niestety, nie ma on pozytywnych opinii. W komentarzach pojawiają się informacje o tym, że ten youtuber jest cheaterem (oszukuje w grach).
Wasze zadanie: Porozmawiajcie o tym, jak powinniście przyjąć go klasie.
- **Temat 2** / W Waszej świetlicy lub w Waszym ognisku/klubie/spocie pojawił się problem nasilającego się hałasu. W ciągu dnia, kiedy jest dużo osób, wszyscy mówią bardzo głośno i ciężko jest ze sobą porozmawiać, odrobić lekcje czy pograć w spokoju w grę.
Wasze zadanie: Jako reprezentanci świetlicy wymyślcie sposoby, jak zaradzić problemowi hałasu w świetlicy/ognisku/klubie/spocie.
- **Temat 3** / Jesteście grupą bocianów, które szykują się do odlotu do ciepłych krajów przed zimą.
Wasze zadanie: Opracujcie plan podróży i listę rzeczy, które musicie przygotować.
- **Temat 4** / W Waszej świetlicy lub w Waszym ognisku/klubie/spocie jest możliwość zatrudnienia instruktora do poprowadzenia dodatkowych zajęć.
Wasze zadanie: Jako reprezentanci świetlicy podajcie pomysł, jakie to mają być zajęcia.

Poddaję refleksji

Na koniec wybranego wariantu aktywności przeprowadź rozmowę z podopiecznymi. W ramach podsumowania możesz wykorzystać nasze propozycje pytań do refleksji:

1. Jak się czułaś_eś podczas aktywności? (Do opisu swoich emocji możesz wykorzystać koło emocji).
2. Co było dla Ciebie trudne, a co łatwe?
3. Czy coś Cię zaskoczyło w tej aktywności?
4. Co Ci pokazała lub dała ta aktywność?
5. Czy łatwo Ci było się wcielić w wybraną/wylosowaną rolę, czyli myśleć według zasad kapelusza w określonym kolorze?



Zdobywam wiedzę

Opowiedz podopiecznym o tym, jak **dysonans poznawczy** utrudnia pracę grupową – gdy trudno nam przyjąć wizję innych osób, ponieważ mamy już własną. Podobnie jak osobie z kapeluszem optymistycznym trudno jest się porozumieć z osobą z kapeluszem pesymistycznym. Wychodzą one z zupełnie innych założeń. Gdy za bardzo trzymamy się punktu widzenia lub przekonania charakterystycznego dla danego kapelusza, będziemy mniej chętni do wysłuchania argumentów innej strony. Skorzystaj z koła emocji, aby porozmawiać z podopiecznymi o tym, co czują, gdy się z kimś lub z czymś nie zgadzają. Dysonans jest nieprzyjemnym uczuciem: sprawia wrażenie napięcia, z którym musimy sobie jakoś poradzić. Gdy natykamy się na coś, co może zachwiać naszymi poglądami, łatwo jest nam po prostu odrzucić nowe informacje – zignorować je albo zaprzeczyć im.

Widzę związek i buduję odporność

W tym ćwiczeniu podopieczni mogli zauważyć, że trzymanie się tylko jednego punktu widzenia tak naprawdę utrudniało uzyskanie rozwiązania. Wykorzystaj to i nawiąż w rozmowie do negatywnych aspektów dysonansu poznawczego. Co podopieczni odczuwali, gdy musieli się skonfrontować z innym punktem widzenia? Spróbuj razem z nimi nazwać te emocje. Czy była to np. irytacja?

Następnie zaproś podopiecznych do podsumowania całego procesu. Wspólnie zastanówcie się:

1. Czy jest mi się łatwo „przełączać” pomiędzy kapeluszami?
2. Jak można łatwo „przełączać się” pomiędzy poszczególnymi kapeluszami?

Jako podsumowanie całej aktywności rozłóż na podłodze rysunki kolorowych kapeluszy lub kartki w kolorach symbolizujących kapelusze. Poproś uczestników, aby stanęli przy kapeluszu lub kartce, który jest im najbliższy. Następnie zapytaj uczestników, z którego kapelusza chcieliby mieć w sobie więcej. Możesz podać przykład: „jestem optymistką, skupiam się na pozytywnych stronach sytuacji, czasem jednak brakuje mi zauważenia minusów, które mogą mnie przed czymś ostrzec, dlatego chciałabym mieć więcej z czarnego kapelusza. Poproś uczestników, aby zapisali na kartach dokończenie zdań: „Najbliżej mi do kapelusza ..., ponieważ...” i „Chciałabym mieć więcej z kapelusza ..., ponieważ ...”.

Podsumuj: Wszystkie kapelusze są ważne i potrzebne, tak samo jest z różnymi sposobami myślenia. Warto jest korzystać z różnych sposobów myślenia i patrzeć na temat lub sytuację z różnych perspektyw.



W ramach podsumowania całego działania wzmocnij swoich podopiecznych. Na koniec procesu powiedz do każdego uczestnika i uczestniczki komunikat wskazujący na choć jedną pozytywną rzecz, którą zauważyłeś_aś podczas trwania aktywności. Podkreślisz w ten sposób ich „małe sukcesy”, które osiągnęli.

Przykłady zachowań, które mogą być „małymi sukcesami” w całym procesie:

- czynny udział i zaangażowanie we wcieleniu się w rolę konkretnego kapelusza,
- podawanie argumentów w ramach przydzielonej lub wylosowanej roli,
- zaangażowanie w podsumowanie aktywności,
- dzielenie się swoimi refleksjami, przemyśleniami, doświadczeniami.



Scenariusz 3 Dopowiedzenie



40 minut

10–12 lat
13–15 latIndywidualna,
mała/większadomknięcie
poznawcze

Cele

Dzięki tej aktywności Twój podopieczni:

- będą mogli doświadczyć tego, czym jest domknięcie poznawcze;
- zobaczą, jak domknięcie poznawcze może wpłynąć na odbiór mediów.

Materiały

[pobierz ↗](#)

Do tej aktywności będziesz potrzebować:

- obrazki przedstawiające częściowo ukryte obiekty (np. obrazy przedstawiające zwierzęta, przedmioty codziennego użytku itp.).

Aktywność w skrócie

Wariant dla młodszych

1. Osoba prowadząca pokazuje uczestnikom częściowo zasłonięty obrazek.
2. Uczestnicy odgadują, co jest przedstawione na obrazku, a następnie osoba prowadząca pokazuje cały obrazek.
3. Osoba prowadząca pyta uczestników, po czym rozpoznali, co jest na obrazku, co było pomocne, co wprowadzało w błąd, i powtarza schemat z kilkoma obrazkami.

Wariant dla starszych

1. Uczestnicy w trzech grupach przygotowują mem, który obrazuje hasło „problemy młodzieży”.
2. Każda grupa pokazuje swoją pracę na forum. Pozostałe grupy odpowiadają na pytanie, co autorzy mema chcieli powiedzieć, i przedstawiają swoją interpretację lub wyjaśnienie mema.
3. Autorzy mema opowiadają o tym, co chcieli powiedzieć poprzez mema.

Kontynuacja po głównej aktywności

1. Prowadzący przekazuje podopiecznym wybrane informacje z teoretycznej części *Zdobywam wiedzę*.
2. Podopieczni mówią, jakie reakcje pojawiają się w ciele, w uczuciach i w myślach, gdy znajdujemy się w stresowej sytuacji. Prowadzący zapisuje odpowiedzi.

Doświadczam

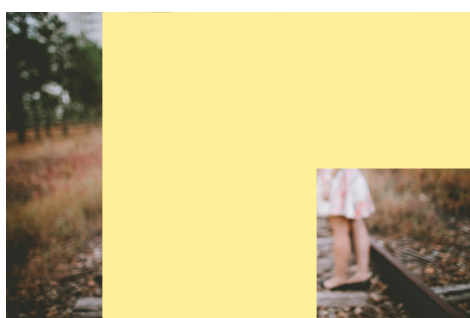
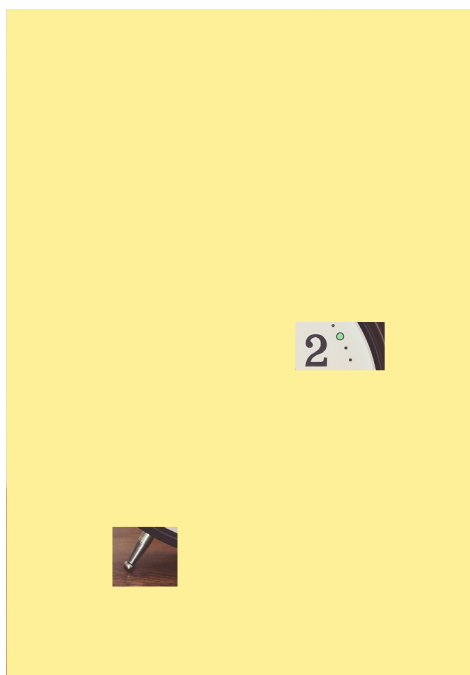
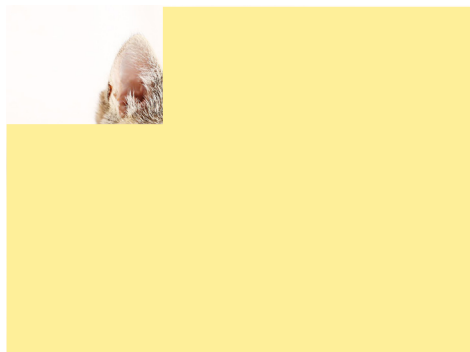
Wariant dla młodszych

Przygotuj kilka obrazków, na których widoczne będą tylko części obiektów lub zwierząt. Może to być np. obrazek z jedną częścią zwierzęcia: z głową, z ogonem lub z kończyną.

1. Pokaż uczestnikom jeden obrazek naraz. Poproś ich, aby na podstawie dostępnych wskazówek spróbowali odgadnąć, o jakie zwierzę lub przedmiot chodzi.
 2. Zwróć uwagę na to, jak uczestnicy próbują wypełnić brakujące informacje na podstawie widocznych fragmentów.
 3. Po zebraniu odpowiedzi pokaż pełny obrazek i porównaj go z odpowiedziami uczestników. Porozmawiaj z nimi o tym, jakie informacje były dostępne i jak próbowali uzupełnić brakujące elementy na podstawie widocznych wskazówek.
 4. Powtórz ten proces dla kilku obrazków, aby dać uczestnikom więcej okazji do obserwowania swojego „domknięcia poznawczego” i do dyskusji na ten temat.
- Tę aktywność możesz przeprowadzić również podczas indywidualnych spotkań z podopiecznymi.



Propozycja obrazków



Wariant dla starszych

1. Podziel uczestników na trzy grupy. Każda grupa ma za zadanie przygotować mem obrazujący hasło: „problemy młodzieży”. Daj im na to zadanie 15 minut.
2. Następnie zaprosz pierwszą grupę do pokazania mema. Pozostałe dwie grupy poproś, aby odpowiedziały na pytania:
 - Co autorzy mema chcieli powiedzieć?
 - Jak interpretujecie lub wyjaśnicie ten mem?



3. Po wypowiedzi poproś autorów, aby przedstawili swoją wizję. Sprawdź z młodzieżą, czy odgadywanie intencji było bliskie, zgodne z faktycznym zamysłem autorów mema?
4. Powtórz proces dla dwóch pozostałych grup.

Poddaję refleksji

Na koniec wybranego wariantu poprowadź rozmowę z podopiecznymi. W ramach podsumowania możesz wykorzystać nasze propozycje pytań do refleksji:

1. Jak się czułaś_eś podczas aktywności? (Do opisu swoich emocji możesz wykorzystać koło emocji).
2. Co było dla Ciebie trudne, a co łatwe?
3. Czy coś Cię zaskoczyło w tej aktywności?
4. Co Ci pokazała lub dała ta aktywność?

Zdobywam wiedzę

Zaproś podopiecznych do podsumowania całego procesu. Nasz umysł automatycznie wypełnia brakujące informacje i tworzy skojarzenia na podstawie dostępnych elementów. To tak, jakbyśmy układali obrazek z puzzli, nawet jeśli brakuje nam pasujących elementów. Działo się tak zarówno w ćwiczeniu z memami, gdzie uzupełnialiśmy prosty przekaz własną interpretacją, jak i w ćwiczeniu z niekompletnymi obrazkami.

Gdy czegoś do końca nie wiemy, to pojawiają się domysły i skojarzenia. Skąd one się biorą? **Potrzeba domknięcia poznawczego** sprawia, że „chwytamy” pierwsze dostępne interpretację lub odczucie, których następnie kurczowo się trzymamy. Następuje „zamrożenie”, przez które trudniej jest nas przekonać do zmiany zajętego stanowiska.

W trudnych sytuacjach, które są dla nas niespodziewane i wzbudzają wiele emocji, mamy tendencję do wyciągania szybkich wniosków. W stresującej sytuacji jesteśmy mniej odporni na niepewności i niejasności. Szukamy czegoś, co da nam ramy do interpretowania nowych wydarzeń. Opowiedz o tym z wykorzystaniem koła emocji.

Widzę związek i buduję odporność

Zapytaj podopiecznych, jakie pojawiają się reakcje w ciele, myśli, uczucia, gdy znajdujemy się w stresującej sytuacji (np. w takiej jak w przedstawionych memach)? Zapisz propozycję młodzieży na flipcharcie lub na tablicy.

| Ciało | Uczucia | Myśli |
|-------|---------|-------|
|-------|---------|-------|

W jaki sposób zachowują się w sytuacji stresowej? Czy mimowolnie zamykają się na nowe informacje i unikają rozmowy? Czy starają się znaleźć jak najwięcej nowych wiadomości, żeby lepiej zrozumieć, co się dzieje? A może starają się w ogóle nie myśleć o tej sytuacji i przyjmują pierwszą możliwą drogę wyjścia lub interpretację? Porozmawiaj z podopiecznymi o tym, że stres może zarówno motywować, jak i paraliżować.

Zaproś uczestników do burzy mózgów polegającej na dokończeniu zdania: „Kiedy przeglądam w internecie materiały, które wywołują u mnie stres, mogę...”. Zapisz pomysły na flipcharcie lub na tablicy. Powiedz podopiecznym, że jedną ze strategii radzenia sobie ze stresem w takich sytuacjach może być „niedopisywanie” swojej historii do tego, co czytamy, widzimy lub słyszymy.

Jako podsumowanie poproś uczestników, aby na kartach dokończyli zdanie: „Następnym razem, gdy zauważę, że dopisuję do informacji własną historię, mimo że nie znam wszystkich faktów, to zrobię...”. Karteczki przyklejcie do przygotowanego wspólnie plakatu.



W ramach podsumowania całego działania wzmocnij swoich podopiecznych. Na koniec procesu powiedz do każdego uczestnika i uczestniczki komunikat wskazujący na choć jedną pozytywną rzecz, którą zauważyłaś _eś podczas trwania aktywności. Podkreślisz w ten sposób ich „małe sukcesy”, które osiągnęli.

Przykłady zachowań, które mogą być „małymi sukcesami” w całym procesie:

- czynny udział i zaangażowanie w odgadywanie, co jest na obrazku,
 - zaangażowanie w podsumowanie aktywności,
 - zaangażowanie podczas pracy w grupie,
 - dzielenie się swoimi refleksjami, przemyśleniami, doświadczeniem.
-



Scenariusz 4 Symulacja procesu



140 minut



13-15 lat



mała/większa


 myślenie wolne,
kryteria prawdy, ocena
jakości dowodów

Cele

Dzięki tej aktywności Twoi podopieczni:

- wzmocnią umiejętność korzystania z systemu drugiego (myślenia wolnego) do konstruowania argumentów, wyrażania zdania, opinii, jak również zmiany perspektywy;
- podyskutują na temat oceny rzetelności dowodów i źródeł, z których one pochodzą;
- porozmawiają o idolach ze świata internetu i ich zachowaniach, przeanalizują, które zachowania idoli są uczciwe, a które mogą skutkować wejściem ich fanów w niebezpieczne sytuacje.

Materiały

[pobierz ↗](#)

Do tej aktywności potrzebujesz:

- kart ról dla uczestników,
- dodatkowej karty dla osoby odgrywającej rolę Sędziego,
- kartki papieru/kartki z flipchartu i pisaków.

Aktywność w skrócie

1. Każdy z uczestników otrzymuje kartę z rolą.
2. Osoba prowadząca aktywność odczytuje historię.
3. Uczestnicy zapisują argumenty i układają swoje wypowiedzi, w zależności od przypisanej roli.
4. Trwa symulacja procesu zgodna ze scenariuszem.
5. Osoba prowadząca przekazuje podopiecznym wybrane informacje z teoretycznej części *Zdobywam wiedzę*.
6. Uczestnicy pracują w grupach nad przydzielonym zagadnieniem. Następnie każda grupa prezentuje swoją pracę.
7. Uczestnicy odpowiadają na pytanie: Jakie podobne sytuacje miały miejsce w rzeczywistości? Czy znacie takie sytuacje ze świata influencerów lub youtuberów?

Doświadczam

„Symulacja procesu” jest dłuższą aktywnością, którą możesz podzielić na kilka dni lub możesz przeprowadzić jednego dnia.

Twoi podopieczni będą mieć za zadanie wcielić się w role:

- Oskarżonego (jeśli wiesz, że wprowadzenie roli oskarżonego do grupy, którą prowadzisz, może być trudnością, możesz zamienić rolę Oskarżonego na dodatkową rolę Adwokata albo Reprezentanta Oskarżonego),
- Adwokata,
- Prokuratora (lub zespół Prokuratorów),
- Świadków,
- Sędziego (lub zespół Sędziów).

W ramach tych ról oceniają oni odczytaną historię, przedstawiają argumenty, decydują o wyniku procesu. Możesz tworzyć dodatkowe role do symulacji procesu według własnych potrzeb.

1. Przydziel każdemu z uczestników rolę lub pozwól im je wylosować. Na kartach ról będzie się znajdować krótki opis zachowania oraz zakres wiedzy, jaką będzie dysponować dana postać.



2. Zapoznaj podopiecznych z historią, w ramach której będą odtwarzać role. Naszą propozycję znajdziesz w załączniku na końcu opisu aktywności.
3. Gdy zapoznasz podopiecznych z historią, ich pierwszym zadaniem będzie spisanie argumentów i ułożenie wypowiedzi w ramach swoich ról. Daj im odpowiedni czas na przygotowanie się.
4. Następnie każda ze stron ma okazję się wypowiedzieć. Prokurator, Adwokat i Sędzia mogą zadawać dodatkowe pytania. Jako osoba prowadząca określ czas na przeprowadzenie całego procesu i czas na wypowiedź każdej ze stron. Wspieraj w prowadzeniu procesu osobę, która będzie Sędzią.

Proponujemy założenie następującego przedziału czasu na poszczególne elementy:

- przygotowanie argumentów przez podopiecznych – 20 minut,
- czas trwania całego procesu – 100 minut, w tym czas na wypowiedź każdej ze stron – ogranicz czas wypowiedzi maks. do 4-5 minut oraz czas zadawania pytań do 1-2 pytań do Świadków,
- podsumowanie aktywności – 20 minut.

Czas trwania aktywności będzie zależeć od dynamiki grupy, zaangażowania i chęci wypowiedzi uczestników.

Po wysłuchaniu wszystkich stron Sędzia lub zespół Sędziów ma za zadanie przedstawić werdykt.

Na zakończenie każda z osób może odczytać swoją rolę, aby pozostali uczestnicy mogli dowiedzieć się, jakie informacje były zapisane na kartach.

Wprowadzenie do historii (do przeczytania wszystkim uczestnikom)

Coralina to znana influencerka i youtuberka, prowadzi własny kanał na YouTube pod nazwą „Świat Coraliny”. Nagrywa na nim filmiki dotyczące mody, urody i zdrowego stylu życia.

Jest dziewczyną rapera Froga. Jako para występują razem na kanale Coraliny, nagrywają wspólne rozmowy na życiowe tematy. Coralina jest również aktywna w innych mediach społecznościowych. Ma miliony followersów. Firmy płacą jej za reklamowanie ich produktów na jej kanałach. Coralina przygotowuje krótkie materiały wideo z oceną tych produktów. Zazwyczaj, kiedy firma płaci jej za reklamę, mówi i pisze o tym, że jest to post sponsorowany.

Ostatnio Coralina zaczęła nagrywać swoje piosenki, zaprasza też do nagrywania początkujących raperów.

Do Coraliny odezwało się przedsiębiorstwo „Kremik”, dopiero co wchodzące na rynek, które zaproponowało jej reklamowanie jego sklepu internetowego z kosmetykami. W ramach reklamy Coralina ma udostępniać specjalny kod uprawniający do 80-proc. zniżki na pierwsze zakupy. Aby zrobić zakupy przez sklep internetowy, należy podać dostęp do karty płatniczej.

Coralina weszła w tę współpracę.

Po pewnym czasie zaczęła otrzymywać na swoich profilach komentarze o tym, że sklep internetowy oszukał klientów i pobrał całe kwoty z zamówienia, bez uwzględnienia obiecanej zniżki.

Coralina otrzymuje pismo z sądu w sprawie rozpoczęcia procesu, w którym jest oskarżona o oszustwo – o wprowadzenie w błąd swoich fanów*.

**Przestępstwo oszustwa zostało uregulowane w Kodeksie karnym w art. 286.*

Karty ról

Te informacje mają tylko osoby, które otrzymają od Ciebie albo wylosują karty z daną rolą.



Rola: Oskarżona (Reprezentant Oskarżonej)

Nie czujesz się pewnie w tej sytuacji. Czujesz, że możesz mieć kłopoty. Firma „Kremik”, która zaproponowała współpracę, przekazała Ci informację o tym, że 80-proc. zniżka będzie uwzględniona tylko dla pierwszych 50 osób, które zrobią zakupy w określonym czasie. Kolejne osoby będą już płacić za całość zamówienia. Zostałaś poproszona przez przedstawiciela firmy „Kremik”, aby nie mówić o tym klientom podczas reklamowania sklepu. Zgodziłaś się na to. Informację o zniżce przekazałaś w taki sposób, jakby miała ona dotyczyć każdego klienta, który zrobi zakupy na stronie internetowej firmy „Kremik”.

W czasie procesu początkowo nie przyznawaj się do winy, szukaj argumentów na swoją obronę. Na końcu powinnaś przyznać się do błędu i powiedzieć, jak było naprawdę. Spróbuj sprawdzić, w którym momencie argumenty stron lub ich wypowiedzi spowodują, że Twoja postać będzie chciała powiedzieć, jak było naprawdę. Jeśli uznasz w trakcie scenki, że nie było takiego momentu, pamiętaj, że na koniec Twoim zadaniem jako postaci jest powiedzenie prawdy. Możesz wyrazić żal, że tak się stało, przeprosić albo utrzymywać, że ponownie zrobiłabyś tak samo.

Jeśli jesteś Reprezentantem Oskarżonej, wymyśl, kim jesteś, kogo upoważniła Oskarżona do mówienia w jej imieniu. Możesz być drugim Adwokatem, ale wtedy nie możesz podzielić się całą swoją wiedzą o sytuacji z Adwokatem głównym.

Rola: Prokurator/Prokuratorka (lub zespół Prokuratorów)

Twoim zadaniem jest doprowadzić do sytuacji, w której zostanie odkryta prawda. Czy faktycznie Coralina jest winna zaistniałej sytuacji? Czy zataiła przed klientami informację na temat zniżek?

Ze sprawy dowodowej, jaką przeprowadzono, wynika, że Frog, chłopak Coraliny, uczestniczył w kilku rozmowach z przedstawicielami firmy „Kremik”. On może mieć wiedzę na temat tego, czy Coralina była świadoma oszustwa i czy sama do niego dołączyła.

Twoim zadaniem jest zadawać dociekliwe pytania, tak aby jak najdokładniej poznać całą historię.

W trakcie procesu możesz zadawać pytania Oskarżonej lub jej Reprezentantowi oraz Świadkom. Na koniec masz za zadanie przedstawić mowę końcową. W zależności od tego, w jakim kierunku pójdzie historia, poproś sąd o odpowiednie rozwiązanie sytuacji.

Rola: Adwokat/Adwokatka

Twoim zadaniem jest obrona klientki: szukanie argumentów przemawiających za jej dobrą wolą, dobrymi intencjami, ewentualnie niewiedzą.

Na podstawie usłyszanej historii przygotuj argumenty za tym, dlaczego Twoja klientka jest niewinna. W trakcie procesu możesz zadawać pytania Oskarżonej lub jej Reprezentantowi oraz Świadkom. Na zakończenie masz za zadanie przedstawić mowę końcową. W zależności od tego, w jakim kierunku pójdzie historia, poproś o rozwiązanie sytuacji odpowiednie dla Twojej klientki. Możesz wnosić o uniewinnienie lub o jak najmniejszą karę.

Rola: Sędzia (lub zespół Sędziów)

Twoim zadaniem jest czuwać nad tym, aby każda ze stron miała szansę na wypowiedź. To Ty wzywasz każdą osobę i przydzielasz jej czas na wypowiedź.

Uważnie wysłuchaj wszystkich argumentów. Na koniec procesu masz za zadanie podjąć decyzję i ją ogłosić. W czasie rozmów ze wszystkimi osobami postaraj się postępować jak najbardziej neutralnie.

Twoim wsparciem będzie opiekun/wychowawca.



Rola: Świadek 1 – Klient/klientka sklepu internetowego

Jesteś klientem sklepu internetowego z kosmetykami, prowadzonego przez firmę „Kremik”. Twoja idolka Coralina reklamowała ten sklep i jego produkty w swoich mediach społecznościowych. Dała też kod uprawniający do 80-proc. zniżki na pierwsze zakupy! Mega sprawa. Złożyłeś duże zamówienie. Musiałeś podać numer swojej karty do przelewu. Normalna sprawa, w aplikacji do taksówki również musiałeś podać numer karty. Nie zdziwiło Cię to. Wpisałeś kod do zniżki. Wszystko wyglądało w porządku. Jednak kiedy zakończyłeś transakcję, okazało się, że z karty została pobrana cała kwota! A była wielka! Bardzo się tym zdenerwowałeś i zgłosiłeś reklamację. Kiedy zobaczyłeś w komentarzach pod postami Coraliny, że to samo spotkało więcej osób, postanowiłeś wypowiedzieć się podczas procesu.

Czujesz żal do Coraliny, że oszukała swoich fanów. Że oszukała Ciebie.

Rola: Świadek 2 – raper Frog, chłopak Coraliny

Nie jesteś zadowolony z tego, że trwa proces w tej sprawie. Nie jesteś chętny do udzielania informacji, ale z drugiej strony wiesz, że musisz coś powiedzieć. Ważne jest jednak dla Ciebie także Twoje dobro. Nie chcesz ponieść ewentualnej odpowiedzialności.

Z Coraliną spotykasz się niedługo, ale widzisz potencjał w tej znajomości, szczególnie na gruncie zawodowym. Widzisz, ile razem możecie osiągnąć i ile pieniędzy możecie zarobić. Czy kochasz Coralinę? Lubisz tę dziewczynę, ale patrzysz na to przez pryzmat pieniędzy. Na tym związku możesz sporo zyskać.

Coralina sama weszła we współpracę z firmą „Kremik”. Powiedziała Ci, że przedstawiciele firmy zaproponowali jej większe wynagrodzenie, jeśli nie przekaze pełnej informacji o tym, kto może zyskać zniżkę na pierwsze zakupy. Zniżka w wysokości 80 proc. zamówienia miała być uwzględniona tylko dla pierwszych 50 osób, które zrobią zakupy w określonym czasie. Reszta osób miała płacić normalnie. Doradziłeś swojej dziewczynie, żeby przystała na te warunki. Kto udowodni, że Coralina o tym wiedziała? Wszystkie szczegóły były przekazywane telefonicznie. Poza tym... Ważne jest to, co możesz na tym zyskać, a nie to, co ludzie na tym tracą.

Staraj się mówić krótkimi zdaniem, dawaj szczątkowe informacje. Udzielaj odpowiedzi tylko na te pytania, które zostaną Ci zadane.

Rola: Świadek 3 – Fanka/Fan

Jesteś największą fanką Coraliny, prowadzisz jej oficjalny fanklub. Masz możliwość spotkania się ze swoją idolką w jej własnym mieszkaniu! Umawiacie się, aby opracować razem plan postów i spotkań z innymi fanami. Czujesz się wielką szczęściarą, że możesz być blisko niej i się z nią przyjaźnić. Tak, dla Ciebie to jest rodzaj przyjaźni.

Bardzo ufasz Coralinie i doceniasz to, jaką pracę wykonuje. Ona Ci imponuje. Chciałabyś w przyszłości być taka jak ona: prowadzić swój własny kanał, zarabiać pieniądze na samych przyjemnych rzeczach.

Nie przepadasz za jej chłopakiem Frogiem, jest w nim coś, co Ci nie odpowiada. Może to, że Coralina trochę się przy nim zmienia. Zaczęła jeść fast foody, chociaż na swoim kanale deklaruje, że odżywia się zdrowo. Masz wrażenie, że Frog ma na nią zły wpływ.

Ostatnio, kiedy do niej przysłaś, aby omówić kolejne spotkanie z fanami, usłyszałaś dziwną rozmowę. Coralina rozmawiała z Frogiem na temat nowej współpracy z firmą „Kremik”. Słyszałaś już wcześniej o tym, że Twoja idolka będzie reklamować sklep internetowy z kosmetykami. Tym, co Cię zdziwiło, były opryskliwość i nieuprzejmość Froga w stosunku do Coraliny. Usłyszałaś, jak mówił słowa: „Co Cię obchodzą Ci ludzie? Za tę współpracę zarobimy kupę kasy. Kto Ci udowodni, że zniżka jest tylko dla określonej liczby osób?!”.



Karta roli Sędziego – przebieg procesu

Otwieram rozprawę przed sądem w sprawie Coraliny i prawdopodobnego dopuszczenia się przez nią oszustwa wobec jej obserwatorów.

Jako pierwszy wypowie się Prokurator. Proszę powiedzieć, dlaczego uważa Pan, że Coralina jest winna oszustwa swoich fanów (czas na wypowiedź).

Teraz wypowie się Adwokat. Proszę powiedzieć, dlaczego uważa Pan, że Coralina nie jest winna oszustwa swoich fanów (czas na wypowiedź).

Teraz wypowie się Oskarżony lub Reprezentant Oskarżonego (czas na wypowiedź).

- Czy Prokurator ma pytania do Oskarżonej?
- Czy Adwokat ma pytania do Oskarżonej?
- Zapraszam pierwszego Świadka – Klient/klientka sklepu internetowego.
- Proszę się przedstawić i opowiedzieć, co Pan/Pani wie w sprawie.
- Czy Prokurator ma pytania do Świadka?
- Czy Adwokat ma pytania do Świadka?
- Dziękujemy pierwszemu Świadkowi. Zapraszam drugiego Świadka – raper Frog.
- Proszę się przedstawić i opowiedzieć, co Pan wie w sprawie.
- Czy Prokurator ma pytania do Świadka?
- Czy Adwokat ma pytania do Świadka?
- Dziękujemy drugiemu Świadkowi. Zapraszam trzeciego Świadka – Fanka/Fan Coraliny.
- Proszę się przedstawić i opowiedzieć, co Pani/Pan wie w sprawie.
- Czy Prokurator ma pytania do Świadka?
- Czy Adwokat ma pytania do Świadka?
- Dziękujemy trzeciemu Świadkowi.
- Proszę Prokuratora o mowę końcową.
- Dziękuję. Proszę Adwokata o mowę końcową.
- Dziękuję. Ogłaszam przerwę na podjęcie decyzji w sprawie.
- Po przerwie: Ogłaszam werdykt w sprawie Coraliny.
- Coralina jest winna/ jest niewinna w sprawie.
- Sąd przedstawia argumenty, które zostały przedstawione przez strony.
- Sąd przedstawia argumenty za podjętą decyzją.
- Ogłaszam zakończenie rozprawy.

Poddaję refleksji

Symboliczne wyjście uczestników ze swoich ról: podaj rękę osobie stojącej lub siedzącej obok i powiedz swoje prawdziwe imię.

W podsumowaniu wykorzystaj nasze propozycje pytań do refleksji:

1. Jak się czułaś_ęś w swojej roli? (Do opisanía swoich emocji możesz wykorzystać koło emocji).
2. Co było trudne w Twojej roli?
3. Co było łatwe w Twojej roli?
4. Czy łatwo było kompletować i przedstawiać argumenty?
5. Jakie uczucia towarzyszyły Ci/Wam przy podejmowaniu ostatecznej decyzji w sprawie?
6. Które argumenty były Ci bliższe, a do których było Ci daleko, nie zgadzałaś_ęś się z nimi?
7. Jakie uczucia Wam towarzyszyły, gdy ostateczną decyzję w sprawie podejmowała jedna osoba lub kilka?
8. Czego dowiedziałaś_ęś się o sobie dzięki udziałowi w tej aktywności?



Zdobywam wiedzę

Odwołaj się do przeprowadzonej aktywności, aby pokazać młodzieży, że są sytuacje, w których „wnioski dobre na pierwszy rzut oka” będą niewystarczające, np. odegrana właśnie scena w sądzie. Kiedy nasze decyzje i poglądy mają duże konsekwencje dla nas samych, naszych bliskich oraz innych ludzi, powinniśmy sięgnąć ku rzetelniejszym dowodom i poddać je bardziej skrupulatnej analizie.

Wyjaśnij podopiecznym, czym różnią się **dowody anegdotyczne** od dowodów lepszej jakości. Wspólnie przeanalizujcie przykłady argumentów, z których młodzież korzystała podczas symulowanego procesu.

Zastanówcie się, które z dowodów były „łatwe do uchwycenia”, a które wymagały większego namysłu. Czy miało to wpływ na ich atrakcyjność i wiarygodność? To dobry moment na przedstawienie podopiecznym różnicy między myśleniem intuicyjnym (szybkim) a myśleniem analitycznym (wolnym).

Widzę związek i buduję odporność

Zaproś podopiecznych do podsumowania całego procesu. Podziel wszystkich uczestników na 3 grupy. Każdej grupie rozdaj duże kartki papieru i pisaki oraz podaj pytanie/zagadnienie. Poproś, aby zapisali je na górze kartki. Każdej grupie daj 10 minut na wypisanie wszystkich pomysłów w ramach pytania/zagadnienia. Po upływie czasu zaproś przedstawiciela lub przedstawicieli każdej grupy do zaprezentowania wypracowanych odpowiedzi.

Pytania/zagadnienia do pracy w grupach:

1. Jakie dowody powinniśmy brać pod uwagę, kiedy musimy podjąć decyzję o tym, czy dana sytuacja jest prawdziwa?
2. Co może nam przeszkodzić w podjęciu decyzji, czy dana sytuacja jest prawdziwa lub dane są rzetelne?
3. Co może nam pomóc w podjęciu decyzji, czy dana sytuacja jest prawdziwa lub dane są rzetelne?

Zadaj pytanie wszystkim uczestnikom: **Jakie podobne sytuacje miały miejsce w rzeczywistości? Czy znacie takie sytuacje ze świata influencerów lub youtuberów?**

Historią, która miała miejsce naprawdę, była sytuacja zaaranżowana przez youtubera „ojwojtek”, która pokazuje, że niektórzy influencerzy są gotowi reklamować scamy, nawet gdy są świadomi oszustwa. Link do historii: https://youtu.be/nwB7g0wFH_c

UWAGA! W filmie pojawiają się niecenzuralne wyrazy. Nie polecamy pokazywania filmu podczas realizacji aktywności z podopiecznymi. Podejrzewamy jednak, że młodzież będzie znać tę historię. Można się do niej odwołać w trakcie podsumowania albo sprawdzić, czy podopieczni znają tę historię.



W ramach podsumowania całego działania wzmocnij swoich podopiecznych. Na koniec procesu powiedz do każdego uczestnika i uczestniczki komunikat wskazujący na choć jedną pozytywną rzecz, którą zauważyłeś_aś podczas trwania aktywności. Podkreślisz w ten sposób ich „małe sukcesy”, które osiągnęli.

Przykłady zachowań, które mogą być „małymi sukcesami” w całym procesie:

- dobre wejście w rolę, realistyczne odegranie postaci przez osoby, które uczestniczyły w „Symulacji procesu”,
 - zaangażowanie w tworzenie argumentów w „Symulacji procesu”,
 - trzymanie się przyznanego czasu na wypowiedź, wykorzystanie tego czasu,
 - zaangażowanie w podsumowanie aktywności,
 - zaangażowanie w pracę grupową, współpraca w grupie,
 - zaprezentowanie pracy swojej grupy na forum, wykazanie się odwagą, ciekawa prezentacja,
 - zauważenie związku między historią w procesie a prawdziwymi sytuacjami w internetowym świecie.
-



Jak widzę świat?



Jak widzę świat?



O błędach poznawczych

Nikt nie jest nieomylny

Zapewne znasz się na wielu tematach, masz swoje zainteresowania, wyznajesz pewne wartości oraz masz kwalifikacje w zawodzie, który wykonujesz. Czy jednak zawsze masz rację na każdy temat? Zdarza nam się mylić, ponieważ błędzić jest rzeczą ludzką.

Poza tym nie mamy przecież obowiązku orientować się w każdej dziedzinie. Niektórzy z nas znają się na uczeniu innych, niektórzy – na fizyce kwantowej lub na medycynie, a jeszcze inni na wielu różnorodnych kwestiach istotnych dla społeczeństwa. Dzielimy się naszą wiedzą między sobą i wspólnie ją porządkujemy.

Jednak czasami pojawiają się **fałszywi eksperci**. Mogą być nimi osoby, które – pomimo że nie mają fachowej wiedzy ani odpowiednich kwalifikacji – wypowiadają się i wprowadzają innych w błąd. Mogą to być też osoby, które „tylko” powtarzają zasłyszane lub przeczytane niezwerifikowane wiadomości. Fałszywi eksperci mogą świadomie lub nieświadomie wspierać szerzenie dezinformacji.

Pułapki w myśleniu

Zapewne znasz ludzi, którzy wierzą w fake newsy napotkane w sieci. Wcale nie muszą oni działać w złej wierze – to nie ich wina, że zostali oszukani. Jednak jakie mogą przyczyny, że uwierzyli oni w fałszywe informacje?

Najczęściej są to zwykła niewiedza i brak umiejętności sprawdzania informacji. Można też paść ofiarą oszustwa. Ale nie tylko. Okazuje się, że problemem mogą być również nasze uwarunkowania psychologiczne.

Nasz mózg nie nawykł do życia w świecie, w którym tak wiele informacji jest dostępnych na wyciągnięcie ręki (a w zasadzie na poruszenie palcem po ekranie smartfona). Podobnie jak nasz wzrok ulega czasami iluzjom optycznym, tak nasze myślenie może niekiedy zostać oszukane przez pewne **wrażenia prawdziwości**.



Z tego modułu dowiesz się więcej o **błędach poznawczych**, czyli o [mechanizmach 71](#) psychologicznych, z powodu których nawet najbardziej racjonalni ludzie myślą się w swoich wnioskach na temat świata. Teoria o schematach myślowych często jest przywoływana w [dyskusjach 71](#) o uleganiu fałszywym informacjom, pseudonauce lub teoriom spiskowym.

Takim schematom myślowym poddajemy się często nieświadomie. Mimo że zazwyczaj nie zauważamy naszych błędów poznawczych, możemy nauczyć się rozpoznawać sytuacje, w których zaczynają one rządzić naszym myśleniem. Takich błędów jest wiele, jednak w tym materiale zajmiemy się tylko wybranymi. Omówimy tu te, które mają największy wpływ na podatność na manipulację.



Ja jako punkt odniesienia

Zastanawiasz się zapewne, czemu nasz mózg, który rozwijał się przez tysiące lat ewolucji, dopuszcza istnienie takich błędów w myśleniu. Prawda jest taka, że mózg człowieka celowo stosuje te mechanizmy, ponieważ schematy poznawcze [pozwalają](#) nam na podejmowanie decyzji przy ograniczonej ilości informacji.

Błędy poznawcze mogą wynikać z chęci ograniczenia wysiłku – nasz **mózg nie lubi się męczyć**. Mogą być one również konsekwencją [emocji](#), np. gniewu lub stresu, albo [aspektów społecznych](#), np. chęci przynależności do grupy lub przywiązania do naszej tożsamości.



Błędy poznawcze bazują na tym, co już wiemy o świecie. To podświadome przekonania – nasza **prywatna mentalna mapa**, dzięki której możemy zwiędzać i poznawać świat. Czasem jednak na naszej mapie mogą pojawić się luki, ślepe uliczki lub na szybko zapisane notatki. W sytuacjach, co do których nie mamy jeszcze dobrego rozeznania, kurczowe trzymanie się mapy prowadzi nas na manowce.

Poznajmy teraz trzy stwierdzenia, które rysują naszą mapę przekonań.

1. Moje doświadczenie to dobry punkt odniesienia

Gdy otwierasz swoją mapę, na samym jej środku znajduje się punkt „Znajdujesz się tutaj”. To do tego miejsca odnosisz się, gdy chcesz poznawać nowe rejony wiedzy. Zawsze jednak powracasz do tego, co już wiesz. Błędy poznawcze sprawiają, że trudniej nam zaakceptować, że świat jest zmienny.



W codziennych spotkaniach z ludźmi możemy doświadczyć **efektu halo**, zwanego też efektem aureoli. To [tendencja](#) do przypisywania innym osobom pozytywnych cech (a tym samym również zaufania) tylko na podstawie pierwszego wrażenia.

Gdy zaufany kolega z pracy zawsze dzielił się z nami ciekawostkami, to będzie dla nas naturalne uznać, że zwykle mówi prawdę. Tym samym będziemy mniej sceptyczni, kiedy na swoim profilu w mediach społecznościowych udostępni fake newsa.

Przeciwnieństwem będzie natomiast **efekt Golema**, czyli przypisywanie komuś po pierwszym spotkaniu nadmiernie wielu negatywnych cech.

W podobny sposób działają influencerzy, którzy budują ze swoimi widzami – również z Twoimi podopiecznymi – **relację parasocjalną**, czyli [taką](#), w której osoba po drugiej stronie ekranu [wydaje się](#) być naszym zaufanym przyjacielem. Wiemy wszystko o influencerze, znamy jego zainteresowania, codzienne życie, a tym samym ufamy mu, nawet jeśli nie jest rzetelnym źródłem wiedzy. Tutaj również pojawia się ryzyko dezinformacji.

2. „Grupa, do której należę, nie może się mylić”

Nikt nie jest samotną wyspą. Żyjemy wśród ludzi, mamy swoich bliskich, przyjaciół, osoby o podobnym podejściu do życia. Oni również są na naszej mapie i służą za drogowskazy, dzięki którym przy napotkaniu tematu, na którym się nie znamy, możemy pomyśleć: „Co o tym sądzą osoby takie jak ja?”

Nasze umysły [potrafią](#) nadmiernie przywiązywać się do naszego otoczenia – nawet bardziej niż do prawdy. Z powodu **błędu stronnictwa grupowej** [możemy](#) bezkrytycznie akceptować i bronić poglądów osób z grupy, do której przynależymy.



„Kto nie z nami, ten przeciwko nam”

Jednocześnie mniej ufamy osobom, których nie znamy. To nic dziwnego, nie wiemy przecież, jakie one mają intencje. Wraz z powyższym błędem może występować kolejny błąd, czyli **efekt jednorodności grupy obcej**.



Przejawia się on **tendencją** [↗](#) do postrzegania członków grupy, do której nie należymy, jako bardziej do siebie podobnych, niż jest to w rzeczywistości. Takie osoby zaczynają nam się wydawać jednorodne i proste w ocenie.

Taki podział na „swoich”, którym ufamy, oraz na „obcych” podsyca **polaryzację**, czyli proces, w ramach którego społeczeństwo [dzieli się](#) [↗](#) na dwa obozy mocno przekonane o swojej słuszności, które oddalają się od siebie pod względem dokonywanych wyborów, opinii i światopoglądu.

To prawdziwe czy tylko popularne?

Pomyśl, że chcesz kupić w internecie nową grę planszową dla swojej placówki. Czy bardziej zaufasz stronie, na której gra dostała wiele recenzji od innych edukatorów, czy stronie, na której w ogóle takich recenzji nie ma? Jasne, że tej pierwszej. A najlepiej byłoby poznać opinię osoby, którą znasz. Zazwyczaj jeśli ktoś Ci bliski nie poleca danej rzeczy, to raczej jej nie kupisz.

Podobnie jest z przekonaniem i z informacjami na temat świata, polityki, zdrowia. **Wolimy punkty widzenia osób nam znanych**, a im więcej osób popiera dane stanowisko, tym wydaje się ono sensowne.



Jednak to nie zawsze jest prawda. Gdy nie posiadamy opinii na jakiś temat, jesteśmy skłonni – z **powodu** [↗](#) **efektu społecznego dowodu słuszności** – wzorować się na tym, co sądzi większość naszej grupy. Tym samym za kryterium prawdy nasz umysł **dobiera** [↗](#) nie wiarygodność, lecz popularność danej tezy.

3. „Ja niemal zawsze mam rację”

Na kogo pierwszego zwracasz uwagę, kiedy widzisz grupowe zdjęcie z imprezy lub z wyjścia ze znajomymi? Niemal na pewno na siebie – to normalne, jesteśmy przecież najważniejszą osobą w naszym życiu. Dopiero później sprawdzamy, jak wyszli inni. Podobnie do sprawy podchodzi nasz umysł, gdy korzysta z mapy. Zawsze woli swoją niż cudzą – przecież nie wiadomo, co tam sobie inni na niej nakreślili.

Osoby o skonkretyzowanych poglądach politycznych często odruchowo chętniej **sięgają** [↗](#) do czasopism lub do **portali informacyjnych** [↗](#) zgodnych z ich przekonaniem, a mniejszą uwagę **poświęcają** [↗](#) treściom pochodzącym ze stron o innym profilu światopoglądowym. Gdy już w coś wierzymy, w naturalny sposób szukamy kolejnych dowodów to potwierdzających. W duchu tego błędu możemy **nadinterpretować** [↗](#) pewne zdarzenia, tak aby pasowały do naszych wizji i wartości.

Wszystkie omówione błędy poznawcze **działają** [↗](#) w parze z **efektem ślepej plamki**, wskutek którego **zakładamy** [↗](#), że inni są bardziej naiwni od nas, i **sądzimy** [↗](#), że my sami nie ulegamy błędom poznawczym.



Którym „uchem” słyszysz?

Za błędy w naszej interpretacji świata odpowiadają nie tylko wyżej opisane mechanizmy, lecz także sposób, w jaki słuchamy innych ludzi. Czasem to, jak odbieramy ich słowa, różni się od tego, co chcieli nam przekazać. W kontekście psychoedukacji Friedemann Schulz von Thun zaproponował [konceptcję](#) znaną jako „Uszy von Thuna”. Komunikacja słowna przebiega na czterech płaszczyznach: rzeczowej, ujawniania siebie, wzajemnych relacji oraz apelu.

W zależności od naszego nastawienia do rozmówcy lub tematu komunikaty możemy odbierać różnymi metaforycznymi „uszami”: rzeczowym (zwracamy uwagę na informacje zawarte w przekazie), terapeutycznym (obserwujemy to, co się dzieje z rozmówcą), drażliwym (istotny jest tu nasz stosunek do rozmówcy) i apelowym (staramy się odczytać życzenie rozmówcy).

Nie możemy powiedzieć, że tylko jeden z tych sposobów przetwarzania jest właściwy, ponieważ każdy z nich dostarcza nam innych wniosków. W tej sytuacji bazowanie na informacjach tylko z jednego kanału może być błędne i może prowadzić do problemów w komunikacji.

Czasem warto przyznać się do błędu

Niestety, często trzymamy się tego, że nasz odbiór informacji był bezbłędny. Stanowisko, które intuicyjnie przyjmujemy na co dzień, nazywa się **naiwnym realizmem**. Oznacza to, że sądzimy, że świat jest dokładnie taki, jak nam się wydaje, a nasze przekonania są prawdziwe. Pamiętajmy jednak, że przecież często się [mylimy](#) i zmieniamy swoje poglądy. Pomyłki się zdarzają.

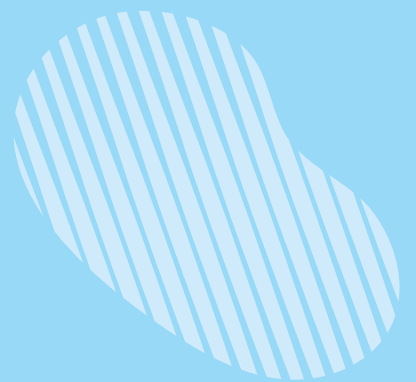
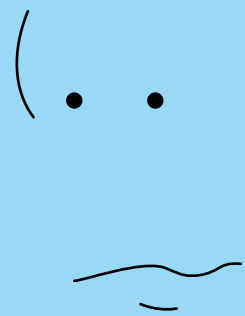
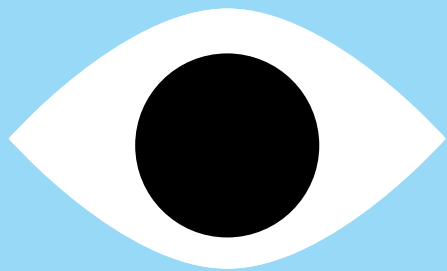


Osoba dbająca o prawdę cechuje się tym, że potrafi przyznać się do przeoczenia. Tak jak z wcześniej zaprezentowaną iluzją optyczną – nie ma nic złego w tym, że Twój wzrok jej uległ. Dobrze jednak być świadomym, że ulegamy błędowi poznawczym, które sprawiają, że jesteśmy narażeni na wpływ dezinformacji.

Materiały do pogłębienia wiedzy:

- *Błędy w argumentacji - Kiedy się mylimy i jak tego unikać // feat. Herzyk, Śmiem Wątpić*, YouTube: <https://youtu.be/YuSYCslffW0>
- *Jakie mózg płata nam figle? O błędach poznawczych*, Ewa Pluta, Strefa Psyche: <https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/19059-jakie-mozg-plata-nam-figle-o-bledach-poznawczych>
- *Jakie mózg płata nam figle? O błędach poznawczych*, Hubert Taler, Spider'sWeb: <https://spidersweb.pl/2017/05/naiwny-realizm.html>
- *Błędy poznawcze i ich wpływ na Twoje życie*, Adam J. Wichura, Człowiek.info: <https://czlowiek.info/bledy-poznawcze-wplyw-na-twoje-zycie/>
- *Czym są heurystyki? Jak nasz mózg chodzi na skrót?*, Piotr Piotrowicz, Portal Mała Psychologia: <https://www.mala-psychologia.eu/czym-sa-heurystyki/>
- *Błędy poznawcze*, Aleksandra Herzyk: <https://www.facebook.com/400022923365932/posts/2322937071074498/>

Jak widzę świat?





Scenariusz 1 Z kim się zgadzasz?



60 minut

10–12 lat
13–15 lat

mała/większa

efekt halo/szatański
efekt halo – efekt Golema

Cele

Dzięki tej aktywności Twój podopieczni:

- sprawdzą, na co zwracają uwagę w pierwszym kontakcie z inną osobą;
- zobaczą, co można zrobić dalej z pierwszym wrażeniem w kontakcie z drugą osobą.

Materiały

[pobierz](#)

Do tej aktywności będziesz potrzebować:

- wydrukowanych zdjęć z postaciami. Jeśli nie masz możliwości drukowania, możesz wyciąć postaci np. z gazety (ważne, aby różniły się one od siebie) lub pokazać zdjęcia na prezentacji;
- karteczek do zapisywania imion dla każdej osoby uczestniczącej (tyle, ile jest postaci na zdjęciach, pomnożone przez liczbę uczestników);
- opisów dylematów, które przeczytasz uczestnikom, oraz wypowiedzi poszczególnych postaci;
- flamastrów.

Aktywność w skrócie

1. Uczestnicy zastanawiają się, kim są i czym się zajmują osoby przedstawione na zdjęciach.
2. Odczytujesz kilka dylematów. Uczestnicy zastanawiają się na forum, co na ten temat powiedziałyby osoby ze zdjęć.
3. Jeszcze raz odczytaj dylemat oraz komentarze poszczególnych postaci ze zdjęć. Uczestnicy wybierają, kto ich zdaniem jest autorem danej wypowiedzi.
4. Przekaż podopiecznym wybrane informacje z teoretycznej części *Zdobywam wiedzę*.
5. Uczestnicy zapisują swoje przykłady z życia, kiedy zaufali komuś od pierwszego wrażenia – w dwóch opcjach: poza internetem („Moje życie offline”) oraz w internecie („Moje życie online”).

Doświadczam

1. Rozłóż przed uczestnikami zdjęcia z postaciami. Propozycje postaci znajdziesz poniżej.
2. Zapytaj podopiecznych: Jak sądzą, kim są poszczególne osoby? Czym się zajmują? Jakimi są osobami? Porozmawiajcie o każdej postaci. Możesz wypisać hasłowo najważniejsze pomysły na tablicy lub na flipcharcie.
3. Odczytaj po kolei propozycje dylematów i zapytaj uczestników, co ich zdaniem na ten temat powiedziałyby poszczególne osoby ze zdjęć.
4. Rozdaj uczestnikom po cztery kartki i flamastry.
5. Poproś, aby na każdej kartce napisali swoje imię.
6. Teraz ponownie odczytaj pierwszy dylemat i wypowiedzi poszczególnych osób z obrazków. Możesz zapisać dylemat na tablicy lub na flipcharcie, a odpowiedzi konkretnych postaci położyć obok ich zdjęć. Dzięki temu podopiecznym może być łatwiej się skupić i podjąć decyzję.
7. Uczestnicy mają za zadanie zastanowić się i położyć kartkę ze swoim imieniem przy zdjęciu postaci, z której wypowiedzi najbardziej się zgadzają.
8. Powtórz ten element cztery razy. Dzięki temu zobaczysz, jak rozłożyły się wybory uczestników aktywności. Podsumuj to kilkoma zdaniami (stan faktyczny, bez opinii). Zwróć uwagę, czy dana osoba zawsze wybierała opinię wybranej postaci ze zdjęcia, czy to się różniło.
9. Przejdź do omówienia aktywności.



Dylemat 1

Obowiązek chodzenia do szkoły powinien obowiązywać tylko do 15. roku życia, a później powinna być możliwość wyboru, czy młody człowiek chce się dalej uczyć, czy chce iść do pracy.

Dylemat 2

Jeśli ktoś nie chce być przytulany, dotykany, nie chce, żeby go zaczepiać, szczypać, trzeba to uszanować. Nie powinno dotykać się kogoś, jeśli ten ktoś nie wyraził na to zgody.

Dylemat 3

Kobiety powinny zajmować się domem, dziećmi i gotowaniem obiadów. Mężczyźni są od tego, aby zarabiać.

Dylemat 4

Można palić śmieci. To świetny sposób na ich recykling.

Zdjęcia postaci i ich wypowiedzi

Postać 1 Pan Stanisław



Dylemat 1

Tak, to dobry pomysł. Praca i umiejętności są ważne. Chociaż wykształcenie daje lepszą pracę. Możesz pracować, gdzie chcesz, a nie tam, gdzie musisz.

Dylemat 2

Tak, zdecydowanie. Nikt nie ma prawa nas zaczepiać. To bardzo boli.

Dylemat 3

Kobiety na pewno lepiej gotują, wiedzą lepiej, jak sprzątać. Ale mężczyźni też powinni pomagać.

Dylemat 4

Kiedy jest zimno, nie ma znaczenia, czym palisz. Ważne, aby było ciepło.

Postać 2 Ala



Dylemat 1

Uważam, że to dobry pomysł! Każdy mógłby wybrać to, co dla niego najlepsze! Podążać za tym, co podpowiada mu serce!

Dylemat 2

Taaak, ale z drugiej strony, jeśli w ten sposób wyrażamy siebie, to można. Oczywiście nie mówię o przemocy.

Dylemat 3

No jeszcze czego! Kobiety są stworzone do wyższych celów!

Dylemat 4

Karygodne! To niezgodne z wiedzą na temat ochrony środowiska! Za coś takiego powinno się iść do więzienia.



Postać 3
Mati



Dylemat 1

Szkoła to super miejsce! Można poznać mnóstwo znajomych, dużo rzeczy można się nauczyć. Nie wyobrażam sobie, że mógłbym nie umieć pisać, liczyć albo nie znać historii swojego kraju.

Dylemat 2

Moje ciało jest moje i nikt nie może mnie dotykać, jeśli sobie tego nie życzę.

Dylemat 3

No nie, to straszne podejście. Jak tworzy się relację z drugą osobą, to trzeba się wymieniać. Inaczej związek nie przetrwa.

Dylemat 4

Nie, nie wolno robić takich rzeczy. Trzeba być świadomym obywatelem świata. Jeśli dziś będziemy palić śmieci, przyszłe pokolenia nie będą miały gdzie żyć.

Postać 4
Pani Dagmara



Dylemat 1

Gdyby młodzi podejmowali dobre wybory, to byłoby to zasadne. Ale to taki wiek, że potem mogliby żałować decyzji odejścia ze szkoły.

Dylemat 2

Tak, to prawda. Ale czasem niektórzy sami się proszą. Kiedy dziewczyna ubiera się w krótkie spodenki i top, to nic dziwnego, że chłopcy nie mogą się powstrzymać. Trzeba mieć trochę wyobraźni.

Dylemat 3

Ważne, żeby mężczyzna zarabiał dużo. Jak tak, to kobieta może to zrobić. Bycie z dziećmi to przyjemny czas. Taka jest nasza rola.

Dylemat 4

Oczywiście, że tak. Ta cała ochrona środowiska to jakaś bzdura. Przecież dymu za chwilę nawet nie widać.

Postać 5
Pani Bogusia



Dylemat 1

W sumie... Szkoła to czasami trudne miejsce, trzeba przetrwać. A tak przynajmniej ci, co nie chcą się uczyć, robiliby coś produktywnego.

Dylemat 2

Zależy, kto ma nas dotykać. Jeśli to bliscy, to można. Nie wyobrażam sobie nie przytulić i nie ucałować mojego wnuka.

Dylemat 3

Kiedyś tak było. To było poukładane, znane, dobre. Teraz takie fanaberie mają te kobiety.

Dylemat 4

Zależy jakie śmieci. Papier można palić. Jak są stare meble – to też. Plastik – nie, bo śmierdzi.



Postać 6 Miriam



Dylemat 1

Chodzenie do szkoły to obowiązek, ale i przywilej. Trzeba czerpać z tej możliwości i z tego czasu. Nie wszyscy mają taką możliwość.

Dylemat 2

Jeśli chcesz, aby ktoś szanował Twoje decyzje, to też musisz szanować jego.

Dylemat 3

Nie wszystkie kobiety mają wybór. Gdyby miały, pewnie nie wszystkie (ale myślę, że wiele z nich) chciałyby dla siebie takiego życia.

Dylemat 4

Nie chciałabym żyć w świecie, w którym nie ma czym oddychać.

Poddaję refleksji

W ramach podsumowania możesz wykorzystać nasze propozycje pytań do refleksji:

- Jak się czułaś_eś podczas aktywności? (Do opisu swoich emocji możesz wykorzystać koło emocji).
- Co było dla Ciebie trudne, a co łatwe?
- Czy coś Cię zaskoczyło w tej aktywności?
- Co Ci pokazała ta aktywność?
- Co zdecydowało, że zgodziłaś_eś się z opiniami danej osoby ze zdjęcia?
- Czy to, jak ta osoba wygląda albo jak wyobrażasz sobie, jak się ona zachowuje, miało jakieś znaczenie? Jeśli tak, to jakie? Jeśli nie, to dlaczego?

Zdobywam wiedzę

Porozmawiaj z podopiecznymi o tym, na co zwracają uwagę, gdy kogoś poznają. Przykładowo: **efekt halo** (znany również jako efekt aureoli) sprawia, że widzimy kogoś w samych pozytywnych barwach tylko na podstawie dobrego pierwszego wrażenia.

To błąd poznawczy, który wynika z potrzeby szybkiego wyrobienia sobie zdania o kimś na podstawie niewystarczających informacji. Nie wiemy o tej osobie zbyt wiele, ale dała się ona poznać z dobrej strony, więc tworzymy pozytywne uogólnienie na jej temat. A z raz wyrobionego wrażenia korzystamy już dalej, nawet gdy ta osoba na innych polach okaże się mniej godna zaufania.

Reputacja danej osoby służy tu za wskazówkę dotyczącą wiarygodności. Jeśli ktoś wydaje nam się kompetentny lub dobrze się prezentuje w ubiorze, profesjonalnie się przedstawia, ładnie się wypowiada, to nieważne, że nie jest lekarzem. Jeśli powie, że picie zielonej herbaty pomaga na ból zęba, jest duża szansa, że mu uwierzymy.

Odwrotnością tego efektu jest **efekt Golema**, który polega na nadmiernym przypisywaniu komuś negatywnych cech, za czym idzie spadek zaufania do tej osoby.

Widzę związek i buduję odporność

Zaproś podopiecznych do podsumowania całego procesu. Zapytaj: Jak to wpływa na nasze relacje z innymi, kiedy bazujemy na naszym pierwszym wrażeniu?

Następnie podziel tablicę lub kartkę na flipcharcie na dwie części. Na jednej stronie zapisz hasło „Moje życie offline”, na drugiej – „Moje życie online”.

Poproś podopiecznych, aby zastanowili się, co mogą zrobić, aby w życiu codziennym i w przestrzeni internetowej nie wpaść w pułapkę efektu halo lub efektu Golema? Każda osoba, która ma pomysł, podchodzi do flipcharta lub do tablicy i zapisuje hasłowo swój przykład.



W ramach podsumowania całego działania wzmocnij swoich podopiecznych. Na koniec procesu powiedz do każdego uczestnika i uczestniczki komunikat wskazujący na choć jedną pozytywną rzecz, którą zauważyłaś_eś podczas trwania aktywności. Podkreślisz w ten sposób ich „małe sukcesy”, które osiągnęli.

Przykłady zachowań, które mogą być „małymi sukcesami” w całym procesie:

- zaangażowanie, aktywny udział w aktywności,
 - bycie w zasadach, uszanowanie czasu, kiedy wypowiadała się inna osoba,
 - zaangażowanie podczas podsumowania aktywności.
 - podanie swojego przykładu, zapisanie go na flipcharcie lub na tablicy.
-



Scenariusz 2 **Twoje zdanie**



60 minut

10–12 lat
13–15 lat

mała/większa

efekt społecznego
dowodu słuszności

Cele

Dzięki tej aktywności Twój podopieczni:

- sprawdzą, czy w wyrażaniu własnego zdania i w podejmowaniu decyzji kierują się swoimi przemyśleniami czy poglądami większości grupy;
- dowiedzą się, jak można wspierać wyrażanie swojego zdania.

Materiały

[pobierz](#)

Do tej aktywności będziesz potrzebować:

- kopert i opisów do przeczytania,
- dwóch kartek z napisami: „Jestem za / Zgadzam się” i „Jestem przeciw / Nie zgadzam się”,
- flipcharta lub tablicy,
- dużych kartek od flipcharta,
- pisaków lub flamastrów.

Aktywność w skrócie

1. Odczytujesz po kolei opisy, a zadaniem uczestników jest zdecydować, czy są „za” w danej sprawie, czy „przeciw”.
2. Zapisujesz, kto zajął jakie stanowisko, a następnie zapraszasz do przedstawienia argumentów. Jeśli kogoś przekonały usłyszane argumenty, może zmienić miejsce. Zaznaczasz to przy imieniu tego uczestnika.
3. Przekazujesz podopiecznym wybrane informacje z teoretycznej części *Zdobywam wiedzę*.
4. Uczestnicy pracują w grupach nad tematami: „Plusy podążania za grupą”, „Minusy podążania za grupą”, „Plusy podążania za sobą”, „Minusy podążania za sobą”.

Doświadczam

1. Przed rozpoczęciem zajęć opisy w kopertach ukryj w sali, w której będziesz prowadzić aktywność.
2. Połóż na podłodze dwie kartki – po dwóch stronach sali. Jedną – z napisem „Jestem za / Zgadzam się”, drugą – z napisem „Jestem przeciw / Nie zgadzam się”.
3. Na flipcharcie lub na tablicy zapisz taki schemat:

| | Jestem za / Zgadzam się | Jestem przeciw / Nie zgadzam się |
|--------------------------|---|---|
| Runda 1 (opis) | (miejsce na wpisanie imion podopiecznych) | (miejsce na wpisanie imion podopiecznych) |
| Runda 2 (opis) | (miejsce na wpisanie imion podopiecznych) | (miejsce na wpisanie imion podopiecznych) |
| Runda 3 (opis) | (miejsce na wpisanie imion podopiecznych) | (miejsce na wpisanie imion podopiecznych) |
| Runda 4 (opis) | (miejsce na wpisanie imion podopiecznych) | (miejsce na wpisanie imion podopiecznych) |

4. Podopieczni mają za zadanie wysłuchać odczytywane przez Ciebie cztery opisy, a następnie podjąć decyzję, po której stronie kartki staną – mają zająć stanowisko. Zwróć uwagę podopiecznym, aby na etapie podejmowania decyzji, po której stronie staną, nie konsultowali się ze sobą nawzajem.



Spróbuj zaobserwować, czy któryś z Twoich podopiecznych widocznie obserwuje decyzje kolegów i koleżanek i tym kieruje się przy wyborze swojego stanowiska. Może to być dla Ciebie przydatna informacja, aby zaprosić podopiecznego do pracy indywidualnej na temat asertywności

5. Twoim zadaniem będzie wypisanie imion podopiecznych, którzy są „za”, a którzy są „przeciw” w każdej rundzie. Jeśli będziesz pracować z większą grupą, możesz wykorzystać karteczki samoprzylepne. Poproś uczestników o zapisanie imion na karteczkach i o przyklejenie ich w odpowiednim miejscu na tablicy lub na flipcharcie.
6. Gdy wszyscy podopieczni wypiszą swoje stanowiska w danej rundzie, zapytaj każdą osobę z każdej strony, dlaczego dokonała takiego wyboru? (Jakie miała argumenty? Co o tym myśli?). Na koniec wypowiedzi obu stron zapytaj, czy któraś osoba – po wysłuchaniu stanowisk innych uczestników – chciałaby zmienić stronę. Jeśli tak, zaznacz strzałką na flipcharcie lub na tablicy, że dana osoba zmieniła zdanie.
7. Powtórz to samo w czterech rundach.

Zanim jednak odczytasz podopiecznym opisy, muszą je oni najpierw znaleźć! Zacznij odczytywać opisy w takiej kolejności, w jakiej zostaną znalezione przez podopiecznych.

Opis 1

Picie napojów energetycznych przez moich rówieśników – pomimo wprowadzonego zakazu – jest okej. Jest to atrakcyjne, a same napoje – smaczne. Poza tym picie energetyka pozwala się skoncentrować lub odprężyć.

Adnotacja: Ten temat warto omówić, gdyby – pomimo wejścia w życie od 2024 roku zakazu sprzedaży napojów energetycznych osobom nieletnim – pojawiło się zjawisko „drugiego obiegu”. Mowa tu o sytuacji, gdy młodzież wciąż miałaby dostęp do energetyków, np. od starszych znajomych. Alternatywnie można z młodzieżą omówić dodatkowy opis dotyczący gal freak fight.

Opis 1b

Oglądanie walk podczas gal Fame MMA lub freak fight to znakomita forma spędzania czasu. To dobre połączenie sportu i możliwości bliższego poznania znanych ludzi.

Opis 2

Gdy spędzasz swój wolny czas przed ekranem (telefonu, komputera lub telewizora) powyżej dwóch godzin dziennie, to wpływa to niekorzystnie na Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne.

Opis 3

Najważniejsze w życiu jest uznanie wśród kolegów i koleżanek. Należy zachowywać się tak, aby być przez nich akceptowanym i lubianym.

Opis 4

Ściąganie na sprawdzianie czy kartkówce jest lepsze niż otrzymanie negatywnej oceny. Najważniejsze jest dostać pozytywną ocenę, nieważne w jaki sposób.



Poddaję refleksji

W ramach podsumowania możesz wykorzystać nasze propozycje pytań do refleksji:

1. Jak się czułaś_eś podczas aktywności? (Do opisanie swoich emocji możesz wykorzystać koło emocji).
2. Co było dla Ciebie trudne, a co łatwe?
3. Czy coś Cię zaskoczyło w tej aktywności?
4. Co Ci pokazała ta aktywność?

Uwaga! Odpowiedzi na poniższe pytania zapisz na flipcharcie lub na tablicy w trzech kolumnach.

1. Czy podczas określania swojego stanowiska brałaś_eś pod uwagę to, co robią Twój koleżdy i Twoje koleżanki?
2. Co zdecydowało, że pozostałaś_eś przy swoim stanowisku?
3. Co zdecydowało, że zmieniłaś_eś swoje stanowisko?

Zdobywam wiedzę

Twoi podopieczni mogą pamiętać z poprzedniego zadania, że z powodu efektu halo chętniej zaufamy znanej osobie o dobrej reputacji. Podobny mechanizm działa na poziomie grupy. Zastanówcie się wspólnie, jak daleko sięga nasze zaufanie do bliskich nam osób.

Gdy szukamy potwierdzenia, bardzo dobrym punktem odniesienia są bliskie nam osoby.

Jestem fanem wybranego youtubera i mogę o nim porozmawiać z innymi, którzy też go lubią. To oznacza, że to dobry i zaufany twórca. Wszyscy koleżdy mówią, że nowy uczeń jest trochę dziwny? Skoro tak twierdzą, to zapewne mają ku temu powód.

Też będę go unikał. Moje rodzeństwo zaczęło mówić o rzekomych prozdrowotnych efektach e-papierosów? Przecież by mnie nie okłamywali.

W taki sposób może przebiegać myślenie wynikające z **efektu społecznego dowodu słuszności**.

To błąd poznawczy, który sprawia, że jesteśmy skłonni zaufać informacjom, rekomendacjom i zachętom pochodzącym od dużej liczby osób. Szczególnie gdy jest to grupa nam bliska. Gdy nie posiadamy opinii na jakiś temat, wolimy wzorować się na tym, co sądzi większość naszej grupy. Sami nie możemy tego sprawdzić, więc ufamy, że inni zrobili to za nas. Zamiast zastanowić się nad tym, co jest prawdziwe, wybieramy to, co jest popularne.

Widzę związek i buduję odporność

Zaproś podopiecznych do podsumowania całego procesu. Podziel uczestników na cztery grupy. Każdej grupie przekaż przygotowane wcześniej duże kartki papieru (od flipcharta) z zapisanymi u góry tematami:

1. Plusy podążania za grupą
2. Minusy podążania za grupą
3. Plusy podążania za sobą
4. Minusy podążania za sobą

Daj grupom 4 minuty na zapisanie wszystkich pomysłów w danym temacie. Następnie poproś, aby grupy wymieniły się kartkami poprzez podanie swojej kartki grupie po prawej stronie. Teraz każda grupa ma 3 minuty, aby dopisać swoje pomysły do tematu sąsiedniej grupy. Po 3 minutach znów następuje przekazanie kartek. Powtórz proces, aż każda grupa otrzyma swoją pierwotną kartkę. Poproś przedstawiciela lub przedstawicieli grup, aby przedstawili wszystkie pomysły.



Zarówno podążanie za grupą, jak i za sobą, ma plusy i minusy. Zapytaj podopiecznych:

- Za kim łatwiej im podążać: za sobą czy za grupą?
- Co wybierają w świecie internetu?
- Czy gdy korzystają z mediów społecznościowych, podejmują decyzje samodzielnie, czy sugerują się zdaniem swoich rówieśników lub liczbą lajków? Czy np. lajkują zdjęcia swoim znajomym, ponieważ naprawdę im się one podobają, czy dlatego, że większość znajomych je polubiła?
- Czy obserwują twórców, ponieważ naprawdę ich lubią i dlatego, że tworzą treści zgodne z ich wartościami, czy dlatego, że znajomi ich obserwują?



W ramach podsumowania całego działania wzmocnij swoich podopiecznych. Na koniec procesu powiedz do każdego uczestnika i uczestniczki komunikat wskazujący na choć jedną pozytywną rzecz, którą zauważyłaś_eś podczas trwania aktywności. Podkreślisz w ten sposób ich „małe sukcesy”, które osiągnęli.

Przykłady zachowań, które mogą być „małymi sukcesami” w całym procesie:

- zaangażowanie, aktywny udział w aktywności, odwaga w pokazaniu swojego stanowiska,
 - bycie w zasadach, uszanowanie czasu, kiedy wypowiadała się inna osoba,
 - zaangażowanie podczas podsumowania aktywności,
 - zaangażowanie w pracę w grupach, współpraca,
 - podanie swoich przykładów, pomysłów, dzielenie się nimi.
-



Scenariusz 3 Wspólne



60 minut

10–12 lat
13–15 lat

mała/większa

efekt jednorodności grupy
obcej, stereotypy

Cele

Dzięki tej aktywności Twój podopieczni:

- sprawdzą, jakie cechy i obszary zainteresowań mają wspólne z innymi członkami swojej grupy, a jakie są ich indywidualne, dzięki czemu będą mogli zobaczyć, ile ich łączy z rówieśnikami, a ile dzieli;
- dowiedzą się, jakie skutki może mieć podkreślanie różnic między grupami;
- wzmocnią postawę zainteresowania drugim człowiekiem, bez oceniania i bezkrytycznego opowiadania się po jednej ze stron.

Materiały

[pobierz ↗](#)

Do tej aktywności będziesz potrzebować:

- dużych kartek, kartek od flipcharta,
- pisaków lub flamastrów.

Aktywność w skrócie

1. Uczestnicy w grupach rysują na kartce papieru kwiatek, który składa się ze środka oraz z takiej liczby płatków, ile jest osób w grupie.
2. W środku zapisują wszystkie rzeczy, które ich łączą, a w płatkach te, które dotyczą tylko pojedynczych osób. Następnie każda grupa prezentuje swoją pracę.
3. Przekazujesz uczestnikom wybrane informacje z teoretycznej części *Zdobywam wiedzę*.
4. W tych samych grupach uczestnicy zastanawiają się, jak mogą wykorzystać to, co mają wspólnego, do zrobienia czegoś razem.

Doświadczam

1. Podziel uczestników na grupy w taki sposób, aby w jednej grupie było od 3 do 5 osób. Jeśli Twoja grupa liczy do 5 osób – nie musisz ich dzielić na mniejsze grupy. Postaraj się podzielić uczestników w taki sposób, aby osoby, które nie znają się zbyt dobrze lub które nie spędzają ze sobą dużo czasu, były razem w grupie.
2. Rozdaj każdej grupie po jednej dużej kartce lub kartce od flipcharta oraz pisaki lub flamastry.
3. Poproś każdą grupę, aby narysowała na całej kartce kwiatek, który będzie się składać ze środka (kółko) oraz takiej liczby płatków, ile jest osób w grupie.
4. Poproś, aby każdy członek grupy podpisał jeden płatek swoim imieniem (podpis w rogu płatka).
5. Przeznacz 10 minut na to, aby członkowie grupy wspólnie zastanowili się i zapisali wszystko to, co ich łączy, co mają wspólne*. Niech wpiszą to w środek kwiatka. Aby wpisać rzecz do środka, wszyscy członkowie grupy muszą się z tym zgodzić, że to mają. Np. jeśli wszyscy lubią gorącą czekoladę, można zapisać to w środek kwiatka. Jeśli chociaż jedna osoba nie zgadza się z tym – nie lubi gorącej czekolady, wtedy nie można wpisać tego w środek kwiatka. Wówczas członkowie, którzy lubią gorącą czekoladę, mogą wpisać to w swój indywidualny płatek.
6. Poproś grupy, aby postarały się znaleźć jak najwięcej cech wspólnych jej członków.
7. Następnie poproś grupy o prezentację tego, co mają ze sobą wspólnego, oraz tego, co mają tylko poszczególne osoby w grupie.



Propozycje kategorii Co nas łączy:

- sport
- muzyka
- kolor
- gry i zabawy
- zwierzęta domowe
- bajki i filmy
- hobby i zainteresowania
- jedzenie
- przyzwyczajenia, rutyny (np. co robisz po przebudzeniu, czy jesz śniadanie?)

Poddaję refleksji

W ramach podsumowania możesz wykorzystać nasze propozycje pytań do refleksji:

1. Jak się czułaś_eś podczas aktywności? (Do opisu swoich emocji możesz wykorzystać koło emocji).
2. Co było dla Ciebie trudne, a co łatwe?
3. Czy coś Cię zaskoczyło w tej aktywności?
4. Co Ci pokazała ta aktywność?
5. Jakie masz uczucia i myśli, kiedy widzisz, ile masz wspólnego z innymi osobami?
6. Czy sądzicie, że inne grupy mają ze sobą więcej wspólnego niż wy?
7. Gdybyśmy zaprosili tu osoby z innej świetlicy, to myślicie, że znaleźlibyście z nimi tyle samo podobieństw co w naszej grupie?

Zdobywam wiedzę

Pochylmy się nad tym, jak traktujemy innych. Ludzie naturalnie łączą się w grupy. W grupie jest różniej i łatwiej szukać tego, co nas łączy. Z drugiej strony, gdy już się podzielimy, to zaczynamy zauważać to, co nas dzieli od innych. Do takiego trzymania się „swoich” zachęca nas psychologiczny **efekt błędu stroniczości grupowej**.

Stereotypy odgrywają istotną rolę w tym procesie. Stereotypy to uproszczone i uogólnione wyobrażenia lub przekonania dotyczące członków innej grupy. Często są one tworzone na podstawie różnic kulturowych, etnicznych, religijnych, rasowych lub zainteresowań albo miejsca zamieszkania. Gdy nie wiemy za wiele o innych, to wydaje nam się, że wszyscy są tam podobni do siebie. Najwięcej wiemy o swoich, a o innych już mniej, więc „dopowiadamy sobie” historię na ich temat. Odpowiada za to **efekt jednorodności grupy obcej**.

Widzę związek i buduję odporność

Zaproś podopiecznych do podsumowania całego procesu. Ta aktywność to świetna okazja do wypracowania u nich dobrych nawyków i kulturalnego podejścia do innych. Zastanówcie się również nad tym, co łączy poszczególne grupy. Może część „wspólnych” rzeczy pokrywa się u nich wszystkich? Porozmawiajcie o tym, jak wiele można zyskać, gdy skupimy się na tym, co nas łączy, a nie na tym, co dzieli. Zapytaj, czy mają podobne doświadczenia ze swojego życia? Mowa o sytuacjach, gdy zakładali coś na temat innej grupy, a prawda okazywała się dalece inna.



Podpowiedź dla edukatora

Jeśli w Twojej grupie (lub w okolicy) są osoby różnych narodowości, to może być to dobra okazja do sprawdzenia, jak Twoi podopieczni na nich reagują: Czy są tolerancyjni? Czy patrzą na to, co łączy, czy na to, co dzieli? Czy pojawiają się stereotypy?



Zapytaj uczestników, jak myślą, co sprawia, że grupy przestają się lubić? Jaki wpływ na to mają stereotypy i efekt jednorodności grupy obcej?

Często przez stereotypy tworzymy sobie uproszczony obraz innej osoby i potem możemy miło się zaskoczyć, gdy dowiemy się o niej więcej. Zastanówcie się, co można zrobić, aby wyhamować u siebie takie stereotypowe myślenie podczas codziennych spotkań.

Poproś swoich podopiecznych, żeby w grupach, w których wcześniej pracowali, wspólnie zastanowili się, jak mogą wykorzystać to, co mają ze sobą wspólnego, do zrobienia czegoś razem. Najlepiej, aby były to działania nastawione na szukanie wspólnych aktywności, tego, co ich łączy. Jak możemy to wykorzystać na rzecz integracji, wzmacniania grupy, radzenia sobie ze stereotypami i większej współpracy?

Poproś każdą grupę o prezentację swoich pomysłów na forum. Na zakończenie możesz zachęcić uczestników, aby w najbliższym czasie spróbowali zrealizować część z nich.



W ramach podsumowania całego działania wzmocnij swoich podopiecznych. Na koniec procesu powiedz do każdego uczestnika i uczestniczki komunikat wskazujący na choć jedną pozytywną rzecz, którą zauważyłaś_eś podczas trwania aktywności. Podkreślisz w ten sposób ich „małe sukcesy”, które osiągnęli.

Przykłady zachowań, które mogą być „małymi sukcesami” w całym procesie:

- zaangażowanie, aktywny udział w aktywności, zidentyfikowanie wspólnych zainteresowań, odkrywanie podobnych doświadczeń,
 - bycie w zasadach, uszanowanie czasu, kiedy wypowiadała się inna osoba,
 - zaangażowanie podczas podsumowania aktywności,
 - zaangażowanie i kreatywność przy wymyślaniu wspólnych aktywności,
 - dawanie swoich przykładów, pomysłów, dzielenie się nimi,
 - zacieśnienie więzi w grupie,
 - wzajemne wsparcie i pozytywne reakcje w trakcie prezentacji.
-



Scenariusz 4 **Którym „uchem” słyszę?**

60-90
minut10-12 lat
13-15 lat

mała/większa



uszy von Thuna

Cele

Dzięki tej aktywności Twój podopieczni

- sprawdzą, na co zwracają uwagę, gdy słyszą różne komunikaty, i jak reagują na przekazywane informacje;
- dowiedzą się, jak można lepiej komunikować się z innymi;
- sprawdzą, co to może powodować w kontekście dezinformacji.

Materiały

[pobierz ↗](#)

Do tej aktywności będziesz potrzebować:

- wydrukowanego arkusza testu,
- wydrukowanych odpowiedzi,
- długopisów,
- flipcharta lub tablicy,
- markera.

Aktywność w skrócie

1. Odczytujesz kilka komunikatów, a uczestnicy starają się odgadnąć, jaki był cel Twojego komunikatu.
2. Krótko opisujesz uczestnikom, na czym polega odbieranie komunikatów według teorii von Thuna.
3. Uczestnicy wypełniają test, a następnie sprawdzają, którym „uchem” słyszą komunikaty.
4. Przekazujesz uczestnikom wybrane informacje z teoretycznej części *Zdobywam wiedzę*.
5. Razem z podopiecznymi zastanawiacie się, jakie pytania dodatkowe można byłoby zadać w rozmowie, aby nie doprowadzić do konfliktu lub zamknięcia rozmowy.

Doświadczam

W ramach aktywności będziesz wspierać podopiecznych w odnalezieniu ich głównego „ucha”. Będzie to szansa na to, aby uczestnicy mogli w przyszłości zwracać uwagę na to, jak reagują podczas rozmowy i czy nie przypisują innym dodatkowych intencji. Staramy się dać im szansę na wybalansowanie krytycznego podejścia do siebie i innych.

Etap I – komunikaty

1. Odczytaj uczestnikom pierwszy komunikat – zdanie.
2. Uczestnicy mają za zadanie wspólnie odgadnąć, jaki chciałaś_ę osiągnąć cel, wypowiadając ten komunikat, oraz w jakiej sytuacji mógł się on pojawić.
3. Odczytaj kolejne 3 komunikaty. Po każdym zaprosz uczestników do zastanowienia się nad celem, intencją wypowiedzi oraz nad okolicznościami, kiedy ona mogła się pojawić.

To ćwiczenie można przeprowadzić podczas zajęć indywidualnych z podopiecznym

Komunikat 1: Znów wlażaś_ę mi do pokoju bez pukania.

Komunikat 2: Znów nie wzięłam / wzięłam książki do matmy.

Komunikat 3: Co się patrzysz?

Komunikat 4: Nie lubię brukselki.



Etap II – test

Aktywność opiera się na teorii Friedemana Schulza von Thuna, który jest niemieckim psychologiem, specjalizującym się w zagadnieniach dotyczących komunikacji. Teoria mówi o tym, że człowiek może odbierać usłyszany komunikat poprzez cztery różne płaszczyzny – „uszy”*.

1. Na początek przekaz podopiecznym (na razie bardzo ogólnie), że ludzie mogą odbierać komunikaty za pomocą czterech rodzajów „uszu”, jakie to są „uszy” oraz że dziś sprawdzą, które ich „ucho” jest najmocniejsze.



Rodzaje uszu:

- **Ucho rzeczowe** – Kiedy słyszysz tym „uchem”, zwracasz uwagę na fakty i konkrety. Przyjmujesz komunikat dosłownie, bez podtekstów, emocji, uczuć. Przykładowo: „Czy wiesz, która godzina?” – Twoja odpowiedź: „Wiem”. Osoba zadająca pytanie, nie powiedziała Ci, że chce usłyszeć, która godzina.
- **Ucho relacyjne (ucho drażliwe)** – Kiedy słyszysz tym „uchem”, skupiasz się na emocjach, uczuciach i motywacji drugiej osoby. Możesz starać się interpretować to, co komunikat mówi o Waszej relacji. Przykładowo: „Czy wiesz, która godzina?” – Twoja odpowiedź: „Myślisz, że ciągle się spóźniam?”. Skupiasz się na tym, co może kryć się za tym pytaniem.
- **Ucho ujawniania siebie (ucho terapeutyczne)** – Kiedy słyszysz tym „uchem”, skupiasz się na tym, co komunikat mówi o drugiej osobie, o tym, jak ona się czuje. Może to powodować nadinterpretacje, czyli dopowiadanie sobie rzeczy, których nie ma w rzeczywistości. Przykładowo: „Czy wiesz, która godzina?” – Twoja odpowiedź: „Spieszysz się? Już musisz wychodzić?”. Zastanawiasz się, czemu osoba w ogóle o to zapytała.
- **Ucho apelowe** – Kiedy słyszysz tym „uchem”, skupiasz się na tym, czego druga osoba oczekuje, jaką ma prośbę, intencję, której nie mówi wprost. Przykładowo: „Czy wiesz, która godzina?” – Twoja odpowiedź: „A no tak! Już podaję obiad, pewnie jesteś głodny”. Odszukujesz w komunikacie ukrytego oczekiwania.

2. Rozdaj uczestnikom długopisy i testy pozwalające sprawdzić, które „ucho” jest u nich dominujące, czyli co jest dla nich najważniejsze, gdy rozmawiają z innymi. Ważne! Jest to test, który pokazuje pewną tendencję – nie jest prawdą absolutną. Ma za zadanie skłonić do refleksji, do przyjrzenia się, czy w rzeczywistości faktycznie tak jest. Wyników testu nie trzeba będzie pokazywać na forum.
3. Powiedz, że w teście każda osoba będzie mogła określić to, co jest dla niej najważniejsze, gdy rozmawia z innymi.
4. Po wypełnieniu testu przekaz podopiecznym klucz odpowiedzi. W razie potrzeby pomóż im ustalić wynik.
5. Zaprosz uczestników do podsumowania tej aktywności.



Test – Sprawdź, które „ucho” dominuje u Ciebie

- Mama mówi do Ciebie, po wejściu do Twojego pokoju: „Jaki tu bałagan!”
Ty odpowiadasz:
 - Tak, to prawda, jest tu bałagan.
 - Jesteś zdenerwowana, że jest tu bałagan?
 - Znowu się czepiasz!
 - Ohhhh... Dobra, posprzątam zaraz.
- Gdy w szkole wyciągasz swoje drugie śniadanie, koleżanka mówi do Ciebie: „To musi mieć milion kalorii!”. Odpowiadasz jej:
 - Rozumiem, że uważasz, że to może mi zaszkodzić?
 - Konkretnie 400 kalorii.
 - Uważasz, że jestem gruba?
 - Dobra, nie będę tego jeść.
- Prosisz swojego kolegę o pożyczenie roweru na jeden dzień. Kolega mówi: „Ten rower dużo kosztował”. Odpowiadasz mu:
 - Będę na niego uważał.
 - Tak, wiem, mówiłeś mi wcześniej.
 - Wiem, że ten rower jest dla Ciebie ważny.
 - Nie ufasz mi?
- Na lekcji nauczyciel zwraca Ci uwagę, że Twoja koleżanka z ławki nie ma książki: „Kasia nie ma podręcznika”. Odpowiadasz nauczycielowi:
 - Mam się podzielić z Kasią książką?
 - Kasia, przysuń się, żebyś widziała.
 - No, nie ma.
 - Spoko, mogę się podzielić.
- Zdenerwowany starszy brat mówi do Ciebie: „Donosicie to frajerzy”.
Odpowiadasz mu:
 - Dobra, następnym razem nic nie powiem mamie.
 - Nie wkurzaj się na mnie, po prostu się przestraszyłem.
 - Zawsze mnie nienawidziłeś!
 - Zależy od sytuacji.
- Prosisz chłopaka (dziewczynę) o pomoc przy kupowaniu ubrania na imprezę. Chłopak (dziewczyna) mówi: „Ile to zajmie czasu?” Odpowiadasz mu (jej):
 - Maks godzinę.
 - Jesteś zmęczony_a?
 - Nie lubisz spędzać ze mną czasu?
 - To już ostatni raz!
- Kolega mówi do Ciebie: „Ale bym poszedł do kina”. Odpowiadasz mu:
 - Dobra, ja mam hajs, pożyczę Ci.
 - To idź.
 - Potrzebujesz relaksu?
 - Ja nie mogę, mam szlaban.
- Koleżanka mówi do Ciebie na przejściu dla pieszych: „Będziemy stać na tym czerwonym?”. Odpowiadasz jej:
 - Tak. Nie można przechodzić na czerwonym.
 - Dobra chodźmy, teraz nic nie jedzie.
 - Nie lubisz czekać?
 - Tak, bo dbam o nasze bezpieczeństwo.



9. Babcia mówi do Ciebie: „Ja to już nie mam na nic siły...”. Odpowiadasz jej:
- Wyglądasz na zmęczoną, czy dobrze spałaś w nocy?
 - Już Ci podaję ciepłą herbatę.
 - Jutro też przyjdę, to pogadamy.
 - No zobacz, na rozmowę masz siłę.
10. Pomagasz ojcu w naprawie samochodu – świecisz latarką przy silniku. Tata mówi do Ciebie: „Świecisz mi czy sobie?”. Odpowiadasz mu:
- Świecę Tobie.
 - Czy słabo widzisz?
 - Tobie zawsze coś nie pasuje.
 - Czy tak jest lepiej?

Odpowiedzi

Zaznacz swoje odpowiedzi na planszy. Policz, które „ucho” lub „uszy” dominują u Ciebie.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| a | Rze | Us | Ap | Us | Ap | Rze | Ap | Rze | Us | Rze |
| b | Us | Rze | Rze | Ap | Us | Us | Rze | Ap | Ap | Us |
| c | Rel | Rel | Us | Rze | Rel | Rel | Us | Us | Rel | Rel |
| d | Ap | Ap | Rel | Rel | Rze | Ap | Rel | Rel | Rze | Ap |

Rze – ucho rzeczowe

Us – ucho ujawniania siebie

Ap – ucho apelowe

Rel – ucho relacyjne

Poddaję refleksji

W ramach podsumowania możesz wykorzystać nasze propozycje pytań do refleksji:

- Jak się czułaś_eś podczas aktywności? (Do opisanego swoich emocji możesz wykorzystać koło emocji).
- Co było dla Ciebie trudne, a co łatwe?
- Czy zgadzasz się z wynikiem testu?
- W jakich sytuacjach ze swojego życia widzisz potwierdzenie wyniku, w jakim nie?

Zdobywam wiedzę

Komunikacja mówiona i tekstowa nie są idealne. Często zdarzają się nieporozumienia w rozmowie czy podczas dyskusji w internecie lub w SMS-ach. Gdy słuchamy, również możemy błędnie odebrać czyjeś słowa, bo źle zrozumieliśmy zamiary stojące za nimi. Nasze „ucho” może być wyczułone na jeden z rodzajów odbioru komunikatu: apelu, informacji rzeczowej, skupienia się na relacji i ujawnianiu siebie. Łatwiej będzie nam zrozumieć siebie, gdy zauważymy, jak działają nasze „uszy”.

Ludzie zazwyczaj nie widzą swoich błędów i niewiedzy i nie chcą się do nich przyznać, ale łatwo im dostrzec błędy innych. Podobnie z odczytywaniem zamiarów i celów innych osób. Gdy skupiamy się na odbieraniu komunikatów tylko jednym „uchem”, to omijają nas wiele informacji.

Widzę związek i buduję odporność

Podopieczni znają już swój wynik. Rozdziel ich na grupy, w zależności od tego, którym „uchem” częściej słyszą. Wróć do komunikatów z pierwszego etapu aktywności i każdej grupie przydziel jeden komunikat.

Poproś uczestników, aby w grupach zastanowili się i zapisali, jakie pytania pomocnicze można zadać osobie, aby otworzyć rozmowę, a nie reagować automatycznie, co może prowadzić do konfliktu lub zamknięcia rozmowy.

Poproś każdą grupę o przedstawienie swoich propozycji. Jeśli jest to potrzebne, zaproponuj korektę pytania.



Gdy słuchamy tylko jednym „uchem”, to nie zostawiamy sobie czasu na zauważenie innej perspektywy. Potrafimy wiele przegapić. A gdy umkną nam ważne fakty, możemy wpaść w pułapkę dezinformacji lub konfliktu między rówieśnikami. Gdy coś jest dla nas niejasne, nie musimy od razu wyciągać wniosków. Może „posłuchanie innym uchem” rozjaśni sprawę?

Właśnie dlatego zaproponuj podopiecznym, aby dopytywali, zadawali pytania otwarte i aby pozostawiali zarówno sobie, jak i drugiej osobie czas na zrozumienie tego, co usłyszeli.

Zwróć uwagę swoim podopiecznym, że przeprowadzony test pokazuje tylko pewną tendencję. Każda osoba może słuchać więcej niż jednym „uchem”. Co istotne, nie ma „ucha idealnego”.

Zastanówcie się wspólnie, na co należy zwracać uwagę, skoro mamy taką tendencję, a co można zrobić, aby „przełączyć” się na inne „uszy”.



W ramach podsumowania całego działania wzmocnij swoich podopiecznych. Na koniec procesu powiedz do każdego uczestnika i uczestniczki komunikat wskazujący na choć jedną pozytywną rzecz, którą zauważyłaś_eś podczas trwania aktywności. Podkreślisz w ten sposób ich „małe sukcesy”, które osiągnęli.

Przykłady zachowań, które mogą być „małymi sukcesami” w całym procesie:

- zaangażowanie, aktywny udział w aktywności,
 - bycie w zasadach, uszanowanie czasu, kiedy wypowiadała się inna osoba,
 - zaangażowanie podczas podsumowania aktywności,
 - przedstawienie propozycji pytania pomocniczego.
-



Jak reaguje?



Jak reaguję?



O mediach społecznościowych i ich wpływie na dobrostan i uważność



Media społecznościowe a dobrostan

W życiu każdego człowieka pojawia się wiele sytuacji związanych zarówno z obszarem osobistym, jak i społecznym. Interakcje z innymi ludźmi niosą doświadczenia. Czasami są one dobre, a czasami złe. Warto pamiętać, że dobrostan związany jest nie tylko z tym, jak czujemy się sami ze sobą, lecz także z naszym poczuciem przynależności i akceptacji w otoczeniu. Media społecznościowe w istotny sposób wpływają na to, jak jesteśmy odbierani przez innych, dlatego jeśli mówimy o dobrostanie młodych ludzi, nie można pominąć ich roli w społeczeństwie.



W świecie społecznym – którego składową są też media społecznościowe – dzieci, młodzi ludzie oraz dorośli doświadczają zarówno pozytywnych, jak i negatywnych interakcji. Z jednej strony internet to miejsce, w którym można „spotkać” wiele osób, przedstawić siebie innym, doświadczyć wielu przyjemnych zdarzeń. Z drugiej strony obecność w świecie mediów społecznościowych to bycie poddawany ciągłej ocenie i związanemu z tym faktem stresowi. Czy ktoś polajkuje mój post? Ilu osobom spodoba się to, jak wyglądam? Czy znajomi polubią moje najnowsze zdjęcie, czy raczej spotkam się z hejtem? – te pytania mają istotny wpływ nie tylko na to, jak czujemy się w relacjach z innymi ludźmi, lecz także sami ze sobą. Widzimy więc, że świat online wpływa także na naszą samoocenę.



Jak wpływają na nas media społecznościowe?

Badania Blease (2014) wskazują, że częste przebywanie na Facebooku sprzyja obniżeniu samooceny oraz pojawieniu się stanów emocjonalnych towarzyszących lekkiej depresji. Tłumaczy się to najczęściej rozdziwieniem między pięknymi chwilami utrwalonymi na portalu a codzienną rzeczywistością, w której nie zawsze posiłek jest dziełem sztuki, zachód słońca – dogłębnym przeżyciem egzystencjalnym, a weekend – spędzany na grzbiecie wielbłąda pod egipskimi piramidami.

Z kolei zbyt częste użytkowanie Instagrama może powodować zaburzenia postrzegania własnego ciała. Związek ten jest najsilniejszy wśród kobiet charakteryzujących się niską samooceną (Fardouly, Vartanian, 2016). Badania Barry’ego i współpracowników (2019) wskazują także, że chęć ulepszenia rzeczywistości przez nałożenie filtrów kolorystycznych na zdjęcia na Instagramie dla dużej części użytkowników jest propozycją nie do odrzucenia.

Ten ostatni portal społecznościowy również będzie sprzyjał nierealistycznemu przedstawianiu siebie. Łatwo można tam ulec złudzeniu, że jedyny akceptowalny społecznie wygląd to szczupła i wysportowana sylwetka oraz twarz, której nie powstydzilyby się gwiazdy Hollywood. Choć obraz ten odpowiada tylko niewielkiemu odsetkowi ludzi, to w głowach nastoletnich osób może być postrzegany jako norma. Efekt ten będzie wzmacniany ilością treści udostępnianych na portalach oraz przytłaczającą aprobatą społeczną w postaci setek, a czasem tysięcy „serduszek” czy „lajków”, zamieszczanych pod udostępnianymi zdjęciami. Rozbieżności między wyidealizowanym wyglądem kreowanym przez media społecznościowe a tym, jak



ludzie naprawdę wyglądają, mogą prowadzić do pojawienia się trudnych emocji, np. smutku, frustracji lub żalu, a tym samym źle wpływać na nasz dobrostan.

Stres informacyjny

Oprócz wpływania na naszą samoocenę i jakość interakcji z innymi ludźmi internet może też działać na inny obszar, który ma istotny wpływ na nasz dobrostan, czyli na poziom przytłoczenia i stresu. Ilość informacji docierających do nas w świecie online staje się coraz bardziej uciążliwa. Wzrasta liczba osób zmęczonych natłokiem danych. Jak wskazuje Maria Ledzińska, „jedno tygodniowe wydanie New York Timesa zawiera więcej informacji, niż przeciętny obywatel XVII-wiecznej Anglii miał okazję przeczytać w całym swoim życiu” (Ledzińska, 2009, s. 29).

Okazuje się, że ewolucyjnie [nie jesteśmy przystosowani](#) do takiego „metabolizmu” informacyjnego. Wydajność neuronalna naszego mózgu jest ograniczona (Levinson, 1999). Dostęp do w zasadzie nieograniczonej ilości informacji niesie za sobą konsekwencje zarówno natury poznawczej, jak i emocjonalnej. Coraz częściej mówi się o **zjawisku stresu informacyjnego**, który przejawia się w postaci psychologicznego stresu spowodowanego zetknięciem się z ogromem danych poznawczo niemożliwych (albo bardzo trudnych) do przyswojenia (Ledzińska, 2009).

Poczucie przytłoczenia informacjami wzmacnia się najczęściej wskutek [wielozadaniowego](#) korzystania z mediów cyfrowych. Niejako przy okazji wykonywania innych zadań sięgamy po telefon i oglądamy, czytamy lub komentujemy cyfrową rzeczywistość. Gdy oglądamy telewizję lub gramy w gry komputerowe, często robimy to z telefonem w ręku. Nasza uwaga jest wtedy mocno rozproszona, zwłaszcza gdy czynności, jakie wykonujemy, są wymagające. Gdy śledzimy aktualności w telefonie, możemy nie zauważać tego, co dzieje się obok nas. Wówczas skupienie się na potrzebach swoich oraz innych osób może być zaburzone. Dostyc trudno jest być równocześnie online i aktywnie, świadomie uczestniczyć w kontaktach bezpośrednich.

Wielozadaniowość nie będzie problemem, gdy jedna z czynności wykonywanych przez nas jest czynnością automatyczną, powtarzalną i prostą. Oglądanie filmu przy prasowaniu lub słuchanie radia podczas jazdy samochodem (gdy kierowca jest doświadczony) nie będzie stanowić większego problemu dla zasobów naszej uwagi. Problem pojawia się wtedy, gdy mamy do czynienia z czynnościami, które nie są dla nas automatyczne. Kierowca uczący się jeździć będzie miał dużą trudność z prowadzeniem auta i z rozmową lub ze słuchaniem radia w tym samym czasie. Osoba oglądająca telewizję i jednocześnie odpisująca na SMS-a zużyje więcej uwagi na łączenie tych dwóch czynności, ponieważ w wyniku takich sytuacji ilość informacji docierających do nas drastycznie się zwiększa (Spitzer, 2013).



Badania wskazują, że wielozadaniowość jest często bardzo przyjemna. Ludzie mają poczucie sprawstwa i tego, że skutecznie doświadczają wielu sytuacji. Niestety, okazuje się, że jest to często działanie powierzchowne i płytkie (Carr, 2013). Niewiele z tych działań zapamiętujemy oraz wykonujemy je zdecydowanie gorzej, niż gdybyśmy wykonywali je oddzielnie, jedna po drugiej. Poczucie, że jesteśmy w kilku miejscach jednocześnie, może zwiększyć poziom stresu, co może wpłynąć negatywnie na nasze samopoczucie.

Jak zadbać o swój dobrostan?

Media społecznościowe są stałym elementem naszego życia. Ilość obecnych w nich informacji i konieczność szybkiego reagowania ogranicza (hamuje) uważność na nas samych i sprawia, że trudniej nam się skupić na własnych uczuciach, myślach i potrzebach. Innymi słowy: kiedy oglądamy filmiki lub bezrefleksyjnie scrollujemy posty, trudno nam się zatrzymać i zastanowić, czy to, co robimy, jest dla nas dobre.



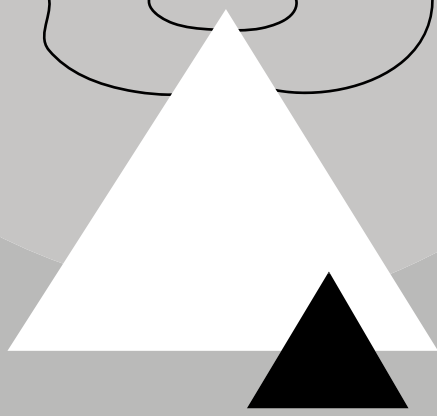
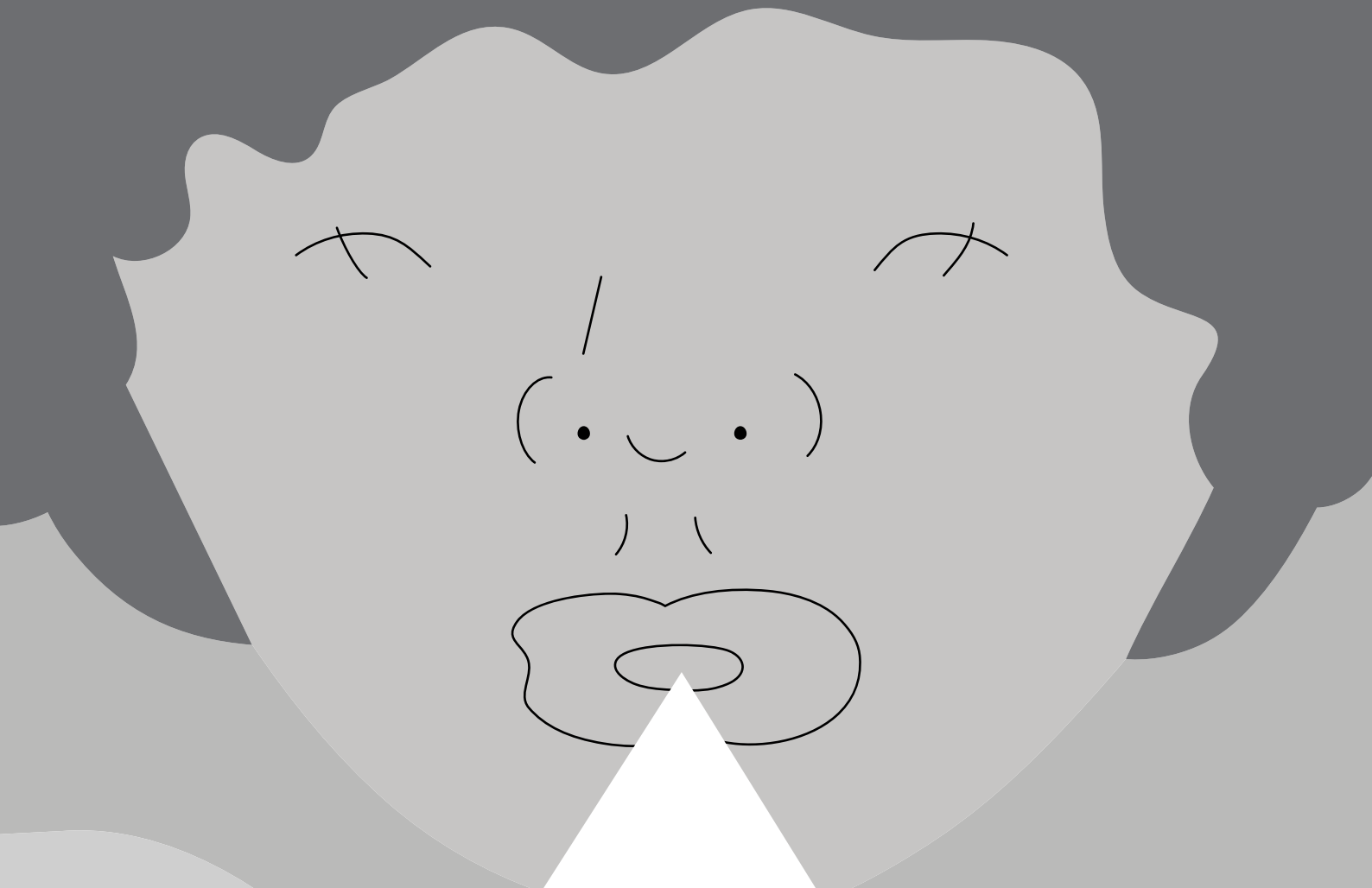
Tymczasem podstawą dbania o dobrostan jest właśnie umiejętność zatrzymania się i uważności. Refleksja – czyli zastanowienie się, czego chcę i co czuję – może być najlepszą metodą na radzenie sobie z zalewem informacji. Ważne jest nabycie umiejętności świadomego powiedzenia sobie „STOP”, czyli zatrzymania się na chwilę, żeby sprawdzić, jak to, co robię, wpływa na moje samopoczucie. Właśnie ta umiejętność przerywania na chwilę tego, co robimy, i zwrócenia się ku własnym uczuciom i przeżyciom, jest pierwszym krokiem do zadbania o swój dobrostan.

To, co nazywamy uważnością, jest niczym innym jak umiejętnością skupienia uwagi na jakimś elemencie naszego doświadczenia, na pozostaniu „tu i teraz”. Jeżeli chcemy **zadbać o dobrostan**, warto skupić się na chwilę na emocjach, które odczuwamy. Pamiętajmy, że one mogą być naszym największym sprzymierzeńcem, bo to właśnie one pokazują nam, czy to, czego doświadczamy, jest dla nas dobre lub złe, czy nam służy lub nie. Jeśli w jakiejś chwili odczuwamy niepokój, stres czy presję, ten stan wskazuje, że sytuacja, w której jesteśmy, nie jest dla nas dobrą sytuacją.

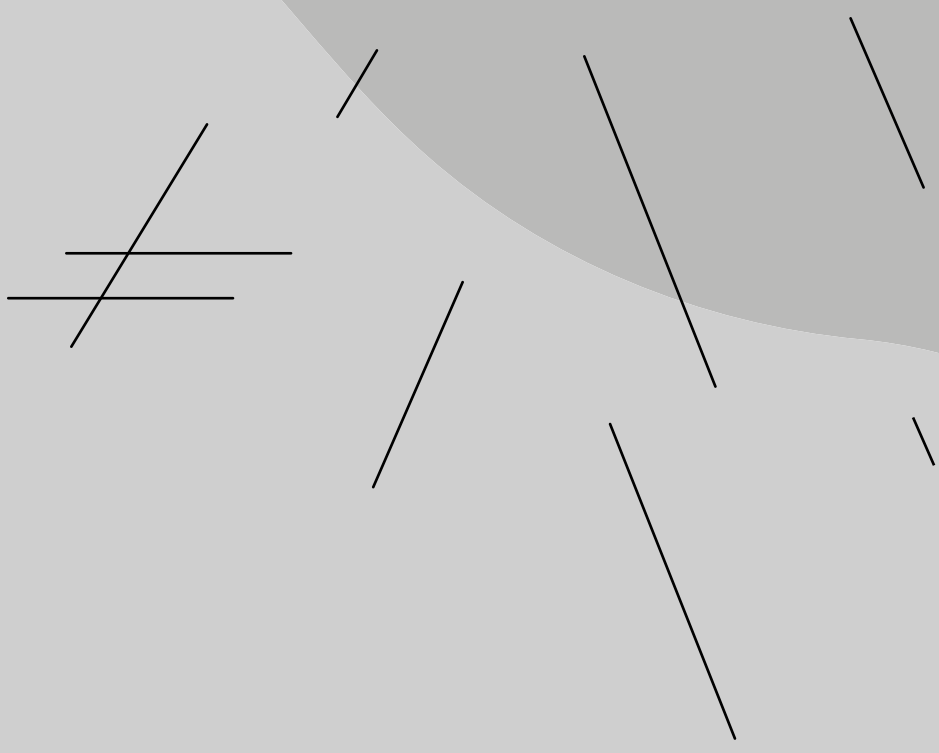
Warto wtedy podjąć działania, które pomogą nam zadbać o siebie. Może być to ograniczenie mediów społecznościowych (jeśli czujemy, że obecność w nich źle wpływa na naszą samoocenę) lub podjęcie decyzji o jakiejś zmianie w życiu (np. o ćwiczeniach fizycznych, o lepszym odżywianiu itp.). Warto pamiętać, że nasz dobrostan zależy nie tylko od nas samych, lecz także od tego, czy otoczenie, w którym się znajdujemy, jest dla nas sprzyjające. Dlatego istotnym elementem dbania o niego jest budowanie relacji z osobami, przy których nie czujemy się oceniani i które są nam życzliwe.

Bibliografia:

- *Wirtualna osobowość naszych czasów: mroczna strona e-osobowości*, Aboujaoude E., Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2012.
- *Płytki umysł: jak internet wpływa na nasz mózg*, Carr N. G., Wydawnictwo Helion 2013.
- *Stres informacyjny jako zagrożenie dla rozwoju*, Ledzińska M., „Rocznik Psychologiczny”, 2002, t. 5, s. 77-97.
- *Człowiek współczesny w obliczu stresu informacyjnego*, Ledzińska M., Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN 2009.
- *The app generation: How today's youth navigate identity, intimacy, and imagination in a digital world* ↗, Gardner H., Davis K., „Yale University Press” 2013.
- *Internet. Czas się bać*. Orliński W., Agora 2013.
- *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, Spitzer M., Dobra Literatura, 2013.
- *Social media and body image concerns: Current research and future directions*, Fardouly J., Vartanian L. R., „Current opinion in psychology” 2016, nr 9, s. 1-5.
- *“Let me take another selfie”: Further examination of the relation between narcissism, self-perception, and instagram posts.* ↗, Barry C. T., Reiter S. R., Anderson A. C., Schoessler M. L., Sidoti C. L., „Psychology of Popular Media Culture”, 2019, nr 8(1), s. 22.
- *Too many 'friends,' too few 'likes'? Evolutionary psychology and 'Facebook depression.'* ↗, Blease C. R., „Review of General Psychology”, 2015, nr 19(1), s. 1-13.
- *Digital, Social & Mobile Worldwide in 2021 report*, We Are Social, 2021, <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-uk/> ↗.



Jak reaguje?





Scenariusz 1 Filtry



45 minut



13-15 lat



mała/większa



filtry

Cele

Dzięki tej aktywności Twój podopieczni:

- stworzą okazję do autorefleksji na temat sposobów kształtowania własnego wizerunku w sieci.

Materiały

[pobierz >](#)

Do tej aktywności będziesz potrzebować:

- kartek papieru z konturem głowy oraz opisów do losowania,
- flamastrów, kredek i ewentualnie innych materiałów plastycznych,
- karteczek samoprzylepnych,
- tablicy lub kawałka ściany.

Aktywność w skrócie

1. Podopieczni podzieleni na pary tworzą – przy pomocy materiałów plastycznych – „filtr” do mediów społecznościowych zgodny z wylosowanym opisem.
2. Na forum podopieczni opowiadają, w jaki sposób stworzyli „filtr” i czemu – zgodnie z wylosowanym opisem – miał on służyć.
3. W trakcie dyskusji przekazujesz podopiecznym wybrane informacje z teoretycznej części *Zdobywam wiedzę*.
4. Podopieczni zapisują na samoprzylepnych karteczkach, w jakich innych sytuacjach podkoloryzują rzeczywistość, aby lepiej wypaść w oczach innych. Następnie wspólnie decydują, czy wprowadzenie w błąd w danej sytuacji przyniesie raczej pozytywne czy negatywne konsekwencje.

Doświadczam

1. Poproś swoich podopiecznych, aby dobrali się w pary.
2. Każda z par otrzymuje kartkę papieru, na której znajduje się kontur głowy osoby.
3. Zadaniem każdej z par jest stworzenie – z pomocą kredek, flamastrów i innych materiałów plastycznych – „filtra”, dzięki któremu fikcyjna osoba będzie mogła zrealizować swój cel wizerunkowy w mediach społecznościowych.
4. Pary losują z woreczka po jednym celu. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby w przypadku większej grupy kilka par zajęło się tym samym celem.
5. Na stworzenie „filtrów” podopieczni mają ok. 10 minut.

Jeśli ćwiczenie odbywa się w ramach zajęć artystycznych, możesz pójść krok dalej i w miejsce rysunku zaproponować inne techniki, np. fotografię cyfrową z wykorzystaniem akcesoriów. Nie musisz dysponować profesjonalnym sprzętem – wystarczy smartfon.

Przykładowe cele:

Cel 1

Moim marzeniem jest zostać w przyszłości profesjonalnym charakterizatorem i wizażystą. Na moim profilu chciałbym publikować swoje charakteryzacje. Jednak zanim zdobędę wystarczające doświadczenie, zamierzam korzystać z filtrów, które podkreślą moją artystyczną osobowość.

**Cel 2**

Mam sporo kompleksów związanych z moim wyglądem. Dlatego – gdy publikuję swoje filmiki w mediach społecznościowych – korzystam z filtrów wyszczuplających i upiększających. Dzięki temu mogę się skupić na dzieleniu się swoimi zainteresowaniami bez ciągłego zamartwiania się, czy wyglądam wystarczająco dobrze.

Cel 3

Nie dostaję kieszonkowego, dlatego nie mogę sobie pozwolić na nowy błyszczak czy tusz do rzęs. Mogę zrobić i ze sto selfie, a żadne z nich nie będzie się nadawało do wstawienia na profil. Z filtrami mogę osiągnąć dobry efekt bez wydania złotówki.

Cel 4

Wszystkie chłopaki w drużynie mają coraz bardziej męskie sylwetki, a ja wciąż wyglądam jak dziecko. Buzia jak u bobasa, nie wspominając już o zerowym zarobku. W te wakacje postanowiłem poprobać filtrów, żeby wyglądać poważniej i poczuć się choć trochę lepiej.

Cel 5

Prywatność jest dla mnie bardzo ważna. Staram się, aby moje zdjęcia nie krążyły w internecie. Dlatego – gdy piszę na Instagramie o książkach – korzystam z filtrów, które w miejsce twarzy wstawiają awatara, np. pieska albo kota. W ten sposób pozostaję anonimowa.

**Poddaję
refleksji**

Poprosz podopiecznych, aby opowiedzieli na forum, w jaki sposób stworzyli „filtr” i czemu – zgodnie z wylosowanym opisem – miał on służyć.

Wspólnie zastanówcie się nad odpowiedziami na poniższe pytania:

- Dlaczego osoby korzystające z mediów społecznościowych decydują się na używanie filtrów?
- W jakich sytuacjach wykorzystanie filtrów do zmiany swojego wyglądu jest dopuszczalne, a kiedy nie wydaje się okej?
- Jak czulibyście się, gdyby osoba, którą obserwujecie od dłuższego czasu, wyglądała w rzeczywistości inaczej niż w mediach społecznościowych?
- Czy sami również korzystacie z filtrów? W jakim celu?

**Zdobywam
wiedzę**

Jak wynika z badań, zbyt częste użytkowanie Instagrama może powodować zaburzenia postrzegania własnego ciała. Związek ten jest najsilniejszy wśród kobiet charakteryzujących się niską samooceną (Fardouly, Vartanian, 2016). Badania Barry’ego i współpracowników (2019) wskazują także, że chęć ulepszenia rzeczywistości przez nałożenie filtrów kolorystycznych na instagramowe zdjęcia jest dla dużej części użytkowników propozycją nie do odrzucenia.

Aktywność na tym portalu społecznościowym sprzyja nierealistycznemu przedstawianiu siebie. Łatwo można tam ulec złudzeniu, że jedyny akceptowalny społecznie wygląd to szczupła i wysportowana sylwetka oraz twarz, której nie powstydzilyby się gwiazdy Hollywood. Choć obraz ten odpowiada mniej niż 1 proc. ludzi na całym świecie, to w głowach nastolatków może być postrzegany jako norma.

Efekt ten jest wzmacniany ilością treści udostępnianych na portalach oraz przytłaczającą aprobatą społeczną w postaci setek, a czasem tysięcy „serduszek” czy „lajków”, zamieszczanych pod udostępnianymi zdjęciami. Emocje, jakie pojawiają się w reakcji na to, co widzimy na portalach społecznościowych, mogą sprawić, że pocujemy się dobrze albo źle. Możemy osiągnąć dobrostan, ale też możemy być pod wpływem silnego stresu.



Widzę związek i buduję odporność

1. Poproś podopiecznych, aby na samoprzylepnych karteczkach zapisali – indywidualnie i anonimowo – w jakich innych sytuacjach (poza mediami społecznościowymi) zdarza im się podkoloryzować rzeczywistość, aby lepiej wypaść w oczach innych. Na jednej karteczce powinna znaleźć się tylko jedna sytuacja, ale podopieczni mogą zapisać więcej sytuacji na kilku karteczkach.
2. Następnie poproś osoby uczestniczące w ćwiczeniu, aby przykleiły swoje karteczki na tablicy lub na ścianie.
3. W kolejnym kroku odczytaj na głos sytuację zapisaną na wybranej karteczce.
4. Poproś podopiecznych, aby zastanowili się wspólnie, czy wprowadzanie w błąd w danej sytuacji przyniesie raczej pozytywne czy negatywne konsekwencje dla danej osoby. Przesuń karteczkę w odpowiednie miejsce tablicy podzielonej na dwie połowy: „pozytywne” lub „negatywne”. Jeśli zdania w grupie są podzielone, umieść karteczkę między dwiema kolumnami.
5. Analogicznie postępuj z kolejnymi zapisanymi karteczkami.
6. Na zakończenie zapytaj:
 - Jakie negatywne następstwa może mieć upiększanie swojego wizerunku przy użyciu filtrów w mediach społecznościowych?
 - Czy będą one podobne do negatywnych konsekwencji sytuacji opisanych na karteczkach, czy przeciwnie – będą się od siebie różnić?
 - Co sprawia – zdaniem podopiecznych – że korzystanie z filtrów w mediach społecznościowych stało się popularne i co musiałoby się zmienić, aby użytkownicy rzadziej decydowali się na korygowanie swojego wyglądu w ten sposób?
7. Wnioski zapiszcie na dużym arkuszu papieru.



Scenariusz 2 Chaos informacyjny

40-60
minut

10-12 lat



mała/większa

stres informacyjny,
dobrostan

Cele

Dzięki tej aktywności Twój podopieczni:

- doświadczyć, czym jest stres informacyjny;
- sprawdzić, jak można ten stres zmniejszyć i jak zwiększyć swoją koncentrację.

Materiały

[pobierz ↗](#)

Do tej aktywności będziesz potrzebować:

- w wersji online: smartfonów z dostępem do internetu (min. jeden na grupę) lub jednego komputera z możliwością odtwarzania dźwięków oraz wybranych filmików, np. na YouTube;
- w wersji offline: wybranych tekstów pisanych (gazety, książki lub podręcznika szkolnego).

Aktywność w skrócie

1. Podziel podopiecznych na dwie lub kilka podgrup.
2. Część podopiecznych ogląda pierwszy z wybranych filmików lub czyta tekst. Pozostałe osoby wykonują inne czynności opisane poniżej. Następnie wszyscy oglądają kolejny filmik lub czytają tekst w ciszy.
3. Po wykonaniu ćwiczenia zapytaj podopiecznych o zapamiętane informacje, wnioski z przebiegu aktywności i emocje pojawiające się w jej trakcie.
4. Przekaż uczestnikom wybrane informacje z teoretycznej części *Zdobywam wiedzę*.
5. Stwórz wraz z uczestnikami listę dobrych praktyk pomagających zredukować stres informacyjny.

Doświadczam

W ramach aktywności pomożesz podopiecznym zredukować stres informacyjny. Będzie to szansa na świadome ograniczanie „przeszkadzaczy” w przetwarzaniu informacji oraz dobra okazja do przećwiczenia asertywnej komunikacji – zwłaszcza wyrażania przez podopiecznych swoich potrzeb.

1. Podziel podopiecznych na dwie grupy. W przypadku większej liczby osób możesz zrobić 3-4 zespoły.
2. Wszystkie grupy – poza jedną – poproś o obejrzenie w swoich grupach filmiku edukacyjnego ze zrozumieniem (na smartfonach lub na komputerze).
3. Jedna grupa będzie miała inne zdanie: niech osoby rozdziela między siebie role tak, żeby niektórzy z nich głośno rozmawiali, inni używali przedmiotów generujących hałas (np. trzaskanie drzwiami, szuranie krzesłem), inni mogą np. śpiewać piosenkę, zaglądać przez ramię osobom oglądającym itp. Te zachowania mają dostarczyć grupie oglądającej filmik nowych bodźców, które mogą zabierać część ich uwagi. Ważne: przekaż instrukcję tej grupie w ten sposób, żeby nie usłyszały jej pozostałe grupy – zależy nam na efekcie zaskoczenia.

Wariant: W przypadku braku możliwości skorzystania ze smartfonów lub z komputera oglądanie filmików można zastąpić wybranym tekstem pisanim, np. gazetą, książką, podręcznikiem szkolnym, z prośbą o przeczytanie go ze zrozumieniem.

4. W pierwszej kolejce część podopiecznych ogląda pierwszy filmik lub czyta tekst, a pozostali przeszkadzają. W drugiej – wszyscy podopieczni oglądają kolejny filmik lub czytają tekst w ciszy.



5. Jeśli masz ograniczony czas, wybierz jeden materiał i poproś, by w każdej kolejce podopieczni zapoznawali się z innym krótkim fragmentem tego samego filmiku lub tekstu.

Proponowane filmiki do obejrzenia z kanału [Nauka. To lubię Junior](#) (YouTube):

1. Tomasz Rożek o Słońcu: *Tam wieje potężny wiatr!* – [odc. 1](#),
2. Tomasz Rożek o Księżycu i Ziemi – [odc. 3](#),
3. Tomasz Rożek tłumaczy, w czym Mars przypomina Ziemię – [odc. 4](#).

Poddaję refleksji

Po ćwiczeniu poproś uczestników o podzielenie się zapamiętanymi informacjami, wnioskami z przebiegu aktywności i emocjami pojawiającymi się w jej trakcie. W ramach podsumowania możesz wykorzystać nasze propozycje pytań do refleksji:

1. Co zapamiętałeś_aś z obejranych filmików lub z przeczytanych tekstów?
2. Co było dla Ciebie trudne, a co – łatwe?
3. Czy odczułeś_aś różnicę w odbiorze komunikatu (w obejrzeniu filmiku lub w przeczytaniu tekstu) w sytuacji, gdy zapoznawałeś_aś się z nim w ciszy i w hałasie?
4. Jakie emocje towarzyszyły Ci podczas aktywności na różnych jej etapach? Do opisanego swoich emocji możesz wykorzystać koło emocji.
5. Czy doświadczyłeś_aś podobnych sytuacji w swoim życiu?
6. Co Ci pokazała ta aktywność?

Zdobywam wiedzę

Przekaż podopiecznym, że zdolność człowieka do przetwarzania informacji jest ewolucyjnie ograniczona. Nasze mózgi nie radzą sobie z natłokiem informacji, o czym podopieczni właśnie się przekonali na własnej skórze. Nadmiar komunikatów, zwłaszcza pochodzących z mediów społecznościowych, może powodować tzw. **stres informacyjny**, czyli przytłoczenie informacjami. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy nie kontrolujemy ilości docierających do nas informacji oraz gdy korzystamy z mediów cyfrowych w sposób wielozadaniowy. Może to prowadzić do rozproszenia uwagi i utraty skupienia, a w życiu codziennym może utrudniać podopiecznym np. zapamiętywanie i skuteczne uczenie się. Z tego powodu tak ważne jest zadbanie o nasz dobrostan, czyli sytuację, w której – także online – dbamy o ograniczenie poziomu stresu, mamy poczucie sprawczości i jesteśmy zadowoleni z naszego życia.

By zadbać o swój **dobrostan**, musimy nauczyć się kontrolować docierające do nas informacje – świadomie decydować nie tylko o tym, z jakimi informacjami chcemy się zapoznać, a z jakimi nie, lecz także o tym, w jakich okolicznościach chcemy to robić, które z nich będą sprzyjające naszemu komfortowi i koncentracji. Świadome unikanie sytuacji powodujących przebodźcowanie to podstawa utrzymania równowagi emocjonalnej w świecie online. Emocje pełnią ważną funkcję radaru informującego nas, czy dana informacja lub moment, w którym z niej korzystamy, przyczyniają się do naszego dobrostanu, czy stanowią zagrożenie.

Zachowanie koncentracji podczas korzystania z informacji w sieci uodparnia nas na dezinformację, ponieważ zmniejsza ryzyko bezrefleksyjnego zapoznawania się z treściami, które celowo wprowadzają nas w błąd. W przypadku braku tej koncentracji podopieczni mogą nie zorientować się, że docierające do nich informacje są całkowicie fałszywe lub zmanipulowane. Doświadczaniu stresu informacyjnego mogą towarzyszyć silne emocje, które zwiększają gotowość podopiecznych do polubienia, skomentowania lub udostępnienia niesprawdzonej informacji pod wpływem tych emocji.

**Widzę związek i buduję odporność**

Wspólnie z podopiecznymi stwórzcie listę dobrych praktyk, które pozwolą im ograniczyć stres informacyjny. W sytuacji offline (np. w trakcie uczenia się z zeszytu) stres mogą powodować hałaśliwi koledzy lub dźwięki powiadomień z telefonu. W internecie takich „przeszkadzaczy” jest mnóstwo – spróbujcie je nazwać i umieścić na liście. Uwzględnijcie także emocje, których doświadczyli podopieczni i które mogą ich ostrzegać, że sytuacja, w której się znajdują, nie sprzyja efektywnemu korzystaniu z informacji. Innymi słowy – burzy ich dobrostan. Możecie umieścić listę w widocznym miejscu i przyjąć ją w grupie jako zbiór obowiązujących zasad. Jeśli masz na to przestrzeń, możesz zaprosić podopiecznych do zabawy plastycznej.

Czego potrzebuję? W skupieniu pomaga mi:

1. ...
2. ...

Czego unikam? W skupieniu przeszkadza mi:

1. ...
2. ...

Na koniec aktywności pomóż podopiecznym nauczyć się tego, jak asertywnie komunikować swoje potrzeby – również te komunikacyjne. Zadaż na forum pytanie: „Jak można w życzliwy sposób poprosić kogoś, żeby nam nie przeszkadzał?” Następnie stwórzcie listę odpowiedzi, do których podopieczni będą mogli wracać w razie potrzeby.

Przykład takiego komunikatu: *Czuję się zły_a lub rozdrażniony_a, gdy słyszę hałasy/ rozmowę, ponieważ nie mogę się skupić na czytaniu/nauce/oglądaniu filmu. Chciał(a)bym, abyś pozwolił mi dokończyć.*



W ramach podsumowania całego działania wzmocnij swoich podopiecznych. Na koniec procesu powiedz do każdego uczestnika i uczestniczki komunikat wskazujący na choć jedną pozytywną rzecz, którą zauważyłaś_eś podczas trwania aktywności. Podkreślisz w ten sposób ich „małe sukcesy”, które osiągnęli.

Przykłady zachowań, które mogą być „małymi sukcesami” w całym procesie:

- zaangażowanie podczas pracy w grupie lub bezpośrednio z osobą prowadzącą,
- dzielenie się swoimi doświadczeniami, refleksjami i emocjami,
- zaangażowanie w podsumowanie aktywności i w tworzenie listy dobrych praktyk oraz życzliwych komunikatów.



Scenariusz 3 Skasowana aplikacja

30-45
minut

13-15 lat



mała/większa

stres informacyjny,
dobrostan

Cele

Dzięki tej aktywności Twój podopieczni:

- dowiedzą się, ile czasu spędzają w mediach społecznościowych;
- zastanowią się, jakie emocje wywołuje w nich brak dostępu do wybranej aplikacji;
- poszukają alternatywnych sposobów na spędzanie wolnego czasu poza mediami społecznościowymi.

Materiały

[pobierz ↗](#)

Do tej aktywności będziesz potrzebować:

- telefonów (ćwiczenie sprawdzi się tylko w przypadku placówek/szkół, w których dozwolone jest korzystanie z telefonów),
- koła emocji,
- flamastrów lub długopisów,
- karteczek do zapisania czasu ekranowego (można zastąpić zapisaniem w zeszycie),
- wydrukowanych i wyciętych sposobów na zagospodarowanie odzyskanego czasu (można zastąpić wyświetleniem slajdów).

Aktywność w skrócie

1. Przy użyciu koła emocji porozmawiaj z podopiecznymi o tym, jakie im dzisiaj towarzyszą emocje.
2. Podopieczni szacują, ile czasu poświęcają na korzystanie z mediów społecznościowych, a następnie weryfikują czas ekranowy, porównują swoje wyniki i dzielą się wnioskami.
3. Grupa ustala czas trwania eksperymentu. Podopieczni usuwają z telefonów wybraną aplikację i wynotowują towarzyszące temu emocje.
4. Podopieczni opowiadają o swoich doświadczeniach. Przekazujesz im wybrane informacje z teoretycznej części *Zdobywam wiedzę*.
5. Podopieczni losują lub wybierają sposób na zagospodarowanie wolnego czasu i radzenie sobie z dyskomfortem wywołanym ograniczeniem korzystania z mediów społecznościowych.

Doświadczam

1. Zapytaj podopiecznych, jak się dziś czują. Poproś, aby każda osoba postawiła kropkę na kole emocji przy jednej emocji, którą najmocniej w tym momencie odczuwa (może być to robione anonimowo). Możecie krótko porozmawiać o emocjach towarzyszących uczestnikom i uczestniczkom.
2. Następnie rozdaj każdej osobie karteczkę do uzupełnienia i poproś o zapisanie odpowiedzi na dwa pytania:
 - W której aplikacji w telefonie spędzasz najwięcej czasu?
 - Ile mniej więcej minut lub godzin poświęcasz każdego dnia na korzystanie z mediów społecznościowych (np. TikToka, Instagrama, YouTube'a, Snapchata, BeReala, Facebooka)?

Poproś o szczere odpowiedzi. Zbierz karteczki i odczytaj je na głos. W zależności od czasu, którym dysponujesz, przeczytaj wszystkie lub tylko część z nich.



3. Czas na sprawdzenie, ile czasu Twoi podopieczni rzeczywiście spędzają w mediach społecznościowych. Aby to zweryfikować, trzeba skorzystać z funkcji czasu ekranowego (funkcja dostępna jest w ustawieniach telefonu; system Android: *Ustawienia* → *Higiena cyfrowa* / *Cyfrowa równowaga*; system iOS: *Ustawienia* → *Czas przed ekranem*). Jeśli nie masz nic przeciwko, pokaż swój wynik.
- Czy spędzasz w mediach społecznościowych mniej / tyle samo / więcej czasu, niż Ci się wydawało?
 - Jak się czujesz z tym, ile czasu korzystasz z różnych aplikacji?
 - Czy wyobrażasz sobie dzień bez mediów społecznościowych?
 - Jak myślisz, czy zrezygnowanie z mediów społecznościowych jest łatwe, czy trudne?
4. Zaprosz podopiecznych do wspólnego wykonania jednodniowego eksperymentu. Doświadczenie polega na czasowym odinstalowaniu – przez każdą osobę – wybranej aplikacji (medium społecznościowego). Zachęcamy Cię do podjęcia wyzwania wspólnie z podopiecznymi, co może dodatkowo ich zachęcić do uczestnictwa w eksperymencie. Odinstalujcie wybrane aplikacje. Wspólnie z podopiecznymi ustal czas trwania eksperymentu oraz to, w jaki sposób odnotujecie pojawiające się emocje. Możecie zapisywać emocje na bieżąco np. w notatce w telefonie. Sugerowany minimalny czas trwania eksperymentu to jeden dzień, ale warto ten czas dostosować do możliwości Twojej grupy – od kilku godzin aż do kilku dni.

Poddaję refleksji

Tuż po odinstalowaniu aplikacji poproś każdą osobę, by zaznaczyła na kole uczuć emocję, która aktualnie jej towarzyszy najsilniej. Sprawdźcie, czy można zaobserwować zmianę w emocjach grupy w stosunku do początku aktywności.

Przy kolejnym spotkaniu omów wyniki eksperymentu. Ważne jest to, by Twoi podopieczni spróbowali nazwać emocje, które im towarzyszyły podczas wyzwania.

Poproś podopiecznych, aby opowiedzieli na forum o wynikach swoich eksperymentów. Możesz zadać im kilka pytań, np.:

- Czy udało Ci się wytrwać? A może jednak zainstalowałeś_aś usuniętą aplikację?
- Czy w trakcie eksperymentu pojawiły się u Ciebie jakieś emocje? Jeśli tak, to jakie? Czy były one silne?
- Czy brak aplikacji Ci przeszkadzał?
- Czy w trakcie eksperymentu poczułeś_aś coś pozytywnego? Jeśli tak, co to było?
- Jeśli miałeś_aś wcześniej jakieś obawy, to czy były one uzasadnione?
- Czy w miejsce skasowanej aplikacji zainstalowałeś_aś jakąś inną?
- Co zrobiłeś_aś z zaoszczędzonym czasem?
- Czego dowiedziałeś_aś się dzięki udziałowi w eksperymencie?

Wróćcie do emocji z początku aktywności. Podsumujcie reakcje podopiecznych.

Zdobywam wiedzę

Z [badań](#) wynika, że młodzież spędzająca więcej niż 3 godziny dziennie w mediach społecznościowych może być bardziej narażona na problemy ze zdrowiem psychicznym, wliczając w to objawy depresji i lęku (Riehm i in., 2019). To nie wszystko – istnieje związek między nadmiernym korzystaniem z mediów społecznościowych a słabą jakością snu i jego niedoborami, w związku z tym także słabszym [zdrowiem psychicznym](#) (Alonzo i in., 2021).

[Badanie](#) „Nastolatki 3.0”, przeprowadzone jesienią 2022 roku, pokazało, że średni czas korzystania z internetu w dni powszechnie przez polskie nastolatki to 5 godzin 36 minut, a w weekendy – 6 godzin 16 minut (Lange i in., 2023). W tygodniu aż 10% badanych spędza czas w świecie online przez ponad 10 godzin, a w weekendy – aż 14% nastolatków. To bardzo dużo!



Autorzy „Polskiego badania EU Kids 2018” podkreślają, że długie godziny spędzone w internecie mogą wiązać się np. z zaniedbywaniem jedzenia lub spania, z nudzeniem się w sytuacji braku dostępu do internetu, z używaniem internetu, nawet gdy nie jest się tym zainteresowanym, z zaniedbywaniem nauki, ze spędzaniem mniejszej ilości czasu ze znajomymi i z rodziną, a nawet z konfliktami z tego powodu (Pyżalski i in., 2019).

Internet to także media społecznościowe, więc kłopoty te mogą dotyczyć także Twoich podopiecznych. Szczególnie tych, którzy w aplikacjach – takich jak TikTok, YouTube czy Snapchat – spędzają po kilka godzin dziennie, albo tych, którzy mieli trudność ze skasowaniem aplikacji lub z wytrwaniem w eksperymencie. Ograniczenie lub wycofanie się z mediów społecznościowych może powodować dyskomfort, ale pomaga zadbać o cyfrowy dobrostan.

Widzę związek i buduję odporność

Powiedz podopiecznym, że ograniczenie czasu spędzanego w mediach społecznościowych pozwala nam lepiej zadbać o swój cyfrowy dobrostan. Dzięki temu dociera do nas mniej treści, których głównym celem jest wprowadzanie nas w błąd. Czas zaoszczędzony na bezrefleksyjnym przeglądaniu mediów społecznościowych możemy przeznaczyć na czytanie, oglądanie lub słuchanie czegoś bardziej wartościowego albo na odpoczynek od informacji.

Zastanówcie się przez chwilę, dlaczego jesteście tak przywiązani do mediów społecznościowych? Co one nam dają? Co nam odbierają? Czym ryzykujemy, jeśli spędzamy długie godziny w mediach społecznościowych? Na jakie nieprzyjemne treści możemy się w nich natknąć? A gdyby tak uwolnić choć część tego czasu i przejąć kontrolę nad ulubionymi aplikacjami?

Pora odzyskać kontrolę nad swoim telefonem i swoimi emocjami. Przygotuj karteczki z pomysłami na spędzenie odzyskanego czasu. Odczytaj je na głos, a następnie niech każdy z podopiecznych wybierze lub wylosuje karteczkę. Możesz poprosić o uzasadnienie wyboru. Wyjaśnij grupie, że pomysły te mogą pomóc im poradzić sobie z trudnymi emocjami, które mogą się pojawić, gdy nie korzystamy z telefonu.

Zaproponuj, by podopieczni świadomie starali się zapamiętywać pozytywne emocje, które towarzyszą aktywnościom wykonywanym w odzyskanym czasie. Pogratuluj udziału w Waszym wspólnym eksperymencie i docień starania swoich podopiecznych.

Przykładowe pomysły na spędzenie czasu:

- pospaceruję,
- poleniuchuję,
- wyśpię się,
- spotkam się z kolegą, z koleżanką, ze znajomymi,
- porozmawiam z kimś bardzo bliskim,
- pobawię się ze zwierzakiem,
- obejrzę film, na który brakowało wcześniej czasu,
- posłucham muzyki,
- poczytam coś ciekawego, na co nie miałem/am czasu,
- porysuję, coś stworzę.



W ramach podsumowania całego działania wzmocnij swoich podopiecznych. Na koniec procesu powiedz do każdego uczestnika i uczestniczki komunikat wskazujący na choć jedną pozytywną rzecz, którą zauważyłeś/aś podczas trwania aktywności. Podkreślisz w ten sposób ich „małe sukcesy”, które osiągnęli.

Przykłady zachowań, które mogą być „małymi sukcesami” w całym procesie:

- duża samoświadomość (jeśli ktoś w przybliżeniu dobrze oszacował czas, który spędza w mediach społecznościowych),
- podzielenie się odczuwanymi emocjami – szczególnie dyskomfortem.



Co robie?



Co robię?



O algorytmach mediów społecznościowych

Na rozpowszechnienie zjawiska dezinformacji w ostatniej dekadzie bez wątpienia mają wpływ media społecznościowe. Użytkownicy – za sprawą takich funkcji jak udostępnianie, komentowanie i reagowanie, przestają być wyłącznie odbiorcami informacji – stają się jej nadawcami. Ponieważ można to zrobić bez wysiłku i w zaledwie w ułamku sekundy – media społecznościowe stały się przestrzenią sprzyjającą szybkiemu rozprzestrzenianiu się informacji fałszywych lub zmanipulowanych. I choć w przypadku zwykłych użytkowników udostępnienie fake newsa będzie zazwyczaj nieintencjonalne (ang. *misinformation*), istnieją podmioty wykorzystujące podatności platform do celowego dezinformowania odbiorców.



Powstaniu mediów społecznościowych towarzyszy pojawienie się także innych zjawisk, które mają bezpośredni lub pośredni związek z problemem dezinformacji. W tej części przyglądamy się wybranym z nich: influencerom marketingowym, clickbaitom, systemowi rekomendacji oraz bańce filtrującej i komorze echa.



Influencerzy i mądre zakupy

Za sprawą mediów społecznościowych mamy dostęp do najróżniejszych treści: od wpisów naszych przyjaciół i krewnych, którzy chcą jak najszybciej podzielić się relacją z wakacji, przez informacje ze świata polityki, sportu i biznesu, aż po wciągające filmiki dostarczające łatwej rozrywki. Nie licząc wielkich ilości danych pozostawianych przez użytkowników, korzystanie z mediów społecznościowych w ich podstawowej wersji pozostaje bezpłatne. Jest to możliwe dzięki modelowi biznesowemu opartemu na wyświetlaniu reklam. Treści reklamowe nie zawsze są jednak oznaczone we właściwy sposób, co może skutkować wprowadzeniem użytkownika w błąd.



Zawsze wtedy, gdy influencer_ka otrzymuje korzyść materialną, np. wynagrodzenie albo jakiś gadżet, a celem materiału jest reklama produktu lub usługi – publikacja w mediach społecznościowych **musi być oznaczona jako materiał reklamowy**. Z konkretnymi przykładami takich sytuacji możesz się zapoznać na [stronie](#) Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów. Dzięki zobowiązaniu influencerów do takiego działania my – jako odbiorcy i użytkownicy mediów społecznościowych – dużo łatwiej możemy rozpoznać reklamę, a przez to ochronić się przed manipulacją.

Celem reklamy jest oczywiście nakłonienie odbiorcy do zakupu danego produktu lub usługi. I choć zgodnie z [obowiązującym prawem](#) treść reklamy nie powinna wprowadzać w błąd, zdarza się, że jest inaczej. W mediach tradycyjnych brak odpowiednich oznaczeń może sprawić, że materiał reklamowy (sponsorowany) zostanie uznany za tekst informacyjny. Media społecznościowe oraz inne usługi internetowe umożliwiają natomiast zwiększenie zasięgów wybranej treści poprzez [płatne reklamy](#). Niestety, w ten sposób można wzmocnić również treści o charakterze dezinformacyjnym, mimo że same platformy [zapewniają](#), że podejmują kroki w celu przeciwdziałania temu zjawisku.



Jedną z odpowiedzi na problem wszechobecnej – i czasem niewłaściwie oznaczonej – reklamy jest koncepcja [smart shoppingu](#) ², czyli „sprytnych zakupów”. Polega ona na niespiesznym i przemyślanym podejmowaniu decyzji zakupowych z uwzględnieniem kryteriów ceny i jakości, szczególnie w przypadku produktów, które kupujemy rzadko (np. sprzęt AGD i RTV).

Clickbaity i inne emocjonalne treści

Kolejnym zjawiskiem charakterystycznym dla nowych mediów jest clickbait (wymawiaj: klikbejt). Mamy z nim do czynienia wówczas, gdy nagłówek jest skonstruowany w taki sposób, aby nie tylko wywołać emocje u odbiorcy, ale przede wszystkim skłonić go do kliknięcia i przejścia na stronę z artykułem.

Wyobraź sobie stronę główną portalu informacyjnego, na której pojawił się taki tytuł: „Fatalne wieści. Wielbicieli truskawek będą załamani”. Czego dotyczą „fatalne wieści” i w jaki sposób wpływają one na wielbicieli truskawek? Czy chodzi o rosnące ceny tych owoców? A może o pojawienie się badań naukowych wskazujących na ich szkodliwy wpływ na zdrowie? Dowiemy się tego dopiero po kliknięciu w link.

Dlaczego komuś miałyby zależeć na przyciągnięciu naszej uwagi właśnie w ten sposób? Nie, nie chodzi o zachęcenie nas do lektury całego artykułu i poznania szerszego kontekstu sprawy. Każde kliknięcie to dla reklamodawców szansa na zainteresowanie nas usługą lub produktem, a dla właściciela strony – okazja do zysku ze sprzedaży przestrzeni reklamowej.

Ten mechanizm jest też niekiedy wykorzystywany przez twórców treści publikowanych na platformach streamingowych takich jak YouTube. Tam clickbaity przybierają formę miniatur, które w sugestywny sposób przedstawiają treści, jakich w samym filmiku... nie znajdziemy.

Algorytmy w mediach społecznościowych

Liczbę stories udostępnionych na Instagramie w ciągu zaledwie jednej minuty liczymy w setkach tysięcy. A w każdej minucie w serwisie YouTube [pojawia się](#) ² aż 500 godzin nowych treści. Jednak nie wszystkie aktualności trafiają na nasze feedy (w przypadku mediów społecznościowych takich jak Facebook i Instagram) lub na stronę główną (jak w przypadku serwisów w rodzaju YouTube'a). Dlaczego tak się dzieje?

Informacji publikowanych w sieci jest tak wiele, że pewna ich selekcja wydaje się konieczna. Jednak sposób filtrowania treści nie pozostaje bez wpływu na osoby korzystające z danej usługi. W tej chwili sposób dobierania treści służy przede wszystkim utrzymaniu uwagi użytkownika, aby jak najdłużej pozostał na platformie. W efekcie może mu być prezentowanych więcej reklam, co przekłada się na wymierny zysk firmy. Idąc dalej, im więcej przebywamy w danym medium społecznościowym, tym więcej śladów swojej aktywności tam pozostawiamy. Dzięki nim algorytm podsuwa nam coraz bardziej interesujące treści, które jeszcze skuteczniej przykuwają naszą uwagę. Koło się zamyka.

Ze znaczenia mechanizmu selekcjonowania treści zdamy sobie sprawę wówczas, gdy uświadomimy sobie, że o tym, co zobaczymy na danej platformie, decyduje przede wszystkim algorytm. Jako użytkownicy mamy wprawdzie możliwość przeszukiwania zasobów danego medium społecznościowego, ale zdecydowanie częściej polegamy na wyborze dokonującym się automatycznie. Dowodem na to jest nieprzerwane – i czasem bezmyślne – scrollowanie aktualności w poszukiwaniu nowych wrażeń. Te dostarczają nam kolejnych porcji [dopaminy](#) ², czyli neuroprzekaźnika silnie związanego z układem nagrody, przez co spędzamy w aplikacji jeszcze więcej czasu.

Gdyby jedyną konsekwencją selekcjonowania treści przez algorytm było kilka zmarnowanych wieczorów, być może machnęlibyśmy na to ręką. Okazuje się jednak, że automatyczny dobór treści ma czasem poważniejsze skutki.



Z [badania](#) przeprowadzonego przez Centrum Przeciwdziałania Nienawiści w Sieci wynika, że nastolatki korzystające z TikToka, którego popularność szybko rośnie, trafiają na treści szkodliwe dla zdrowia psychicznego w ciągu zaledwie kilku pierwszych minut korzystania z serwisu. Niestety, młode osoby wykazujące zainteresowanie zdrowiem psychicznym bardzo szybko [natrafiają na filmiki](#) o próbach samobójczych, o metodach samookaleczania się, o braku pewności siebie ze względu na masę ciała lub zaburzenia odżywiania. Podobny [eksperyment](#) dowiódł, że równie łatwo jest trafić na informacje wprowadzające w błąd.

Z podobnym efektem mamy do czynienia również na innych platformach, np. na YouTube. Pomimo funkcjonalności wbudowanych w interfejs – takich jak przycisk „To mi się nie podoba”, symbolizowany przez kciuk skierowany w dół – użytkownicy wciąż mają [niewielki wpływ](#) na mechanizm rekomendacji. Dzieje się tak, ponieważ rekomendacjom nie towarzyszą [mechanizmy gwarantujące wiarygodność](#) materiałów wyświetlających się automatycznie, przez co użytkownicy mogą w niezamierzony sposób paść ofiarą dezinformacji.

Bańka filtrująca i komora echa

W obiegu medialnym możemy spotkać się z terminem „bańka informacyjna”, które wskazuje na to, że dana osoba lub grupa osób nie ma dostępu do części informacji pojawiających się w mediach tradycyjnych i społecznościowych. Żeby lepiej zrozumieć to zjawisko, warto poznać dwa inne, bardziej precyzyjne, pojęcia.

Bańka filtrująca jest konsekwencją automatycznych procesów filtrowania treści w wyszukiwarkach internetowych i w mediach społecznościowych. Polega na wyświetlaniu użytkownikowi tylko niektórych treści spośród wszystkich dostępnych. Decyzje podejmowane są na podstawie algorytmów biorących pod uwagę wiele zmiennych (m.in. lokalizację, historię wyszukiwania i przeglądania) oraz interakcje (np. polubienia, komentarze i udostępnienia).

Ilość treści publikowanych każdego dnia w sieci i na każdej z platform społecznościowych z osobna nie pozwala na zapoznanie się z nimi wszystkimi, stąd niezbędna jest selekcja, nazywana personalizacją. Jednak ze względu na ograniczone możliwości samodzielnego decydowania użytkowników o wyświetlanych treściach, możemy w efekcie nie trafić na materiały, które poszerzyłyby nasze horyzonty lub pozwoliłyby skonfrontować dotychczasowe przekonania z innymi punktami widzenia.

W bańce możemy się znaleźć nie tylko w sieci, lecz także w świecie offline. Jeśli na co dzień przebywamy w gronie osób, które myślą w podobny sposób, sięgają po te same źródła informacji lub dzielą te same zainteresowania, to również narażamy się na ryzyko nadmiernego odizolowania od innych perspektyw. Czym to grozi? Na przykład brakiem zrozumienia dla odmiennego światopoglądu, a także podejmowaniem decyzji na podstawie niepełnego obrazu rzeczywistości. Jest jednak druga strona medalu, o której w [„Podcaście Demagoga”](#) opowiadał pisarz i publicysta – Michał R. Wiśniewski: bańki internetowe stanowią też bezpieczną przestrzeń dla osób mierzących się z podobnymi problemami. Mogą w nich bez obaw dzielić się własnymi doświadczeniami i uzyskać potrzebne informacje i wsparcie.

Z **kolei komora echa** opisuje sytuację, w której osoba utwierdza się w dotychczasowych racjach w wyniku wielokrotnego powtarzania tych samych treści w zamkniętym gronie osób. Może do tego dochodzić np. w zamkniętych grupach w mediach społecznościowych. Co więcej, takie odseparowanie sprzyja ograniczeniu dostępu do odmiennych poglądów.

W ten sposób możemy odnieść mylne wrażenie, że opinie, z jakimi się spotykamy, odzwierciedlają poglądy reszty społeczeństwa, podczas gdy w rzeczywistości mogą być całkowicie odmienne.



Wyobraź sobie grupę na Facebooku, której założyciele zapraszają do dołączenia osoby popierające postulat zniesienia obowiązku szkolnego. Kandydaci przed dołączeniem do grupy muszą wypełnić formularz i uzyskać akceptację administratora. Wśród pytań w formularzu pojawia się m.in. takie: „Czy uważasz, że zniesienie obowiązku szkolnego to jedyne słuszne rozwiązanie?”. Jeśli zgodzisz się z tą tezą i Twoje zgłoszenie zostanie pozytywnie rozpatrzone, dołączysz do grupy osób, które również podzielają to stanowisko.

W kolejnych dniach z pewnością trafisz na wiele argumentów potwierdzających zasadność takiego rozwiązania, ale prawdopodobnie nie dowiesz się, jakie argumenty przemawiają na jego niekorzyść. Być może wkrótce zaangażujesz się w manifestację na rzecz zniesienia obowiązku szkolnego, nie wiedząc, jakie mogłyby być tego negatywne następstwa (np. większe trudności w niwelowaniu różnic między dziećmi pochodzącymi z rodzin o różnym kapitale kulturowym).

Bibliografia:

- *Mindf*ck. Cambridge Analytica, czyli jak popsuć demokrację*, Christopher Wylie, 2020.
- *Wiek kapitalizmu inwigilacji. Walka o przyszłość ludzkości na nowej granicy władzy*, Shoshana Zuboff, 2020.

f

x

#

Co robię?



@

!





Scenariusz 1

O emocjach po kliknięciu



13-15 lat

mała (praca
w parach)

clickbaity

Cele**Dzięki tej aktywności Twoi podopieczni:**

- będą umieć nazywać emocje, które towarzyszą im podczas przeglądania treści w internecie (szczególnie treści ukierunkowanych na wywołanie silnych emocji);
- będą wiedzieć, w jaki sposób budowane są treści nastawione na klikanie;
- będą budować odporność emocjonalną jako użytkownicy internetu.

Materiały[pobierz ↗](#)**Do tej aktywności będziesz potrzebować:**

- koła emocji,
- treści internetowych (po jednym zestawie na parę) – pociętych tak, żeby każda treść była oddzielna,
- kart pracy z pytaniami do refleksji.

**Aktywność
w skrócie**

1. Podopieczni analizują swoje emocje, które odczuwają, gdy oglądają treści w internecie.
2. Wspólnie zastanawiacie się nad tym, jak powstają clickbaitowe nagłówki i jak można sobie radzić z emocjami, które one wywołują.
3. Podopieczni wypełniają karty pracy, których celem jest refleksja nad tym, jak można budować odporność na trudne treści w internecie.

Doświadczam

1. Dobierz podopiecznych w pary i powiedz im, że zagrają w grę o emocjach.
2. Każda para powinna mieć przed oczami koło emocji (można je wydrukować lub wyświetlić na rzutniku) oraz zestaw plansz zawierających różne treści internetowe (przykładowe treści znajdziesz na końcu opisu aktywności).
3. Poproś podopiecznych, żeby na początku obejrżeli koło emocji. Zapytaj, czy znają i rozumieją wszystkie z nich? Poproś, żeby spróbowali znaleźć przykład ze swojego życia, kiedy czuli wybraną emocję. Niech podzieli się tym doświadczeniem w parze.
4. Poproś pary, żeby położyły plansze z treściami internetowymi jedną na drugiej, tak aby były zasłonięte. Zadaniem par będzie odsłanianie ich po jednej, a następnie wskazanie na kole emocji, jakie emocje wzbudza to, co widzą na planszy.
5. Po obejrzeniu każdej planszy, poproś osoby w parze, aby odpowiedziały na pytania:
 - Czy macie takie same emocje, kiedy widzicie tę samą planszę z treściami internetowymi? Czy każde z was odbiera ją inaczej?
 - Czy to trudne emocje? Jak czujecie się na co dzień, gdy oglądacie takie treści?
6. Każda para powinna w ten sposób przejść przez wszystkie plansze z treściami internetowymi.

Alternatywna propozycja: aktywność można również przeprowadzić bez drukowania materiałów. W takim przypadku możesz skorzystać z przygotowanej przez nas prezentacji z przykładowymi treściami internetowymi, a następnie wyświetlać treści po kolei na ekranie. Daj parom czas na wskazanie swoich emocji oraz na odpowiedzi na pytania.

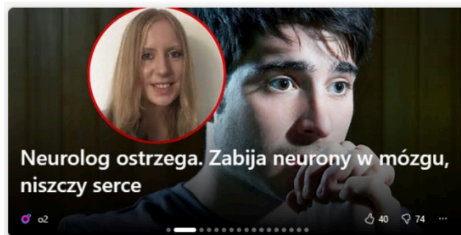
Przykłady są jedynie propozycjami i mogą być podmienione przez prowadzącego, również we współpracy z samymi podopiecznymi, którzy najlepiej znają swoje zainteresowania i źródła, z jakich najczęściej korzystają. Podopieczni mogą wysłać prowadzącemu screeny filmików z internetu, które w ostatnim czasie wzbudziły w nich silne emocje.



Plansze treści internetowych



HIT!!! Cały makijaż kosmetykami z Primarka! *nie mogłam uwierzyć!*
True Beauty
68 tys. wyświetleń • 2 dni temu



Lego Breakfast - Lego In Real Life 5 / Stop Motion Cooking & ASMR
tomosteen
50 mln wyświetleń • 2 lata temu



Planeta.pl · 4 godz.
Niemcy ostrzegają: nowa wojna w całej Europie
23 140



Gdyby RODZICE słyszeli TWOJE MYŚLI WAKSY
1,6 mln wyświetleń • 1 rok temu



TEGO NIE POWINNO BYĆ W TYM FILMIE...
GENZIE
1,3 mln wyświetleń • 8 dni temu

MediaMarkt

MAMY JESZCZE 31 DOSTĘPNYCH IPHONÓW

Gratulujemy!!
(1) iPhone X

Wybrany przez Ciebie model iPhone X został dla Ciebie zarezerwowany i czeka na wysyłkę.

POTWIERDŹ WYSYŁKĘ

*Prosimy o podanie swojego adresu, aby telefon został dostarczony w ciągu najbliższych 2 dni.

dzięki wielkie i czekam na więcej takich promocji!!!! - Damian Garmuś | Prasad chętnie

**Poddaję
refleksji**

Po przejściu przez wszystkie plansze poproś uczestników, żeby wspólnie wybrali tę, która wzbudziła w nich najsilniejsze emocje. Dlaczego to była ta plansza? Jak myślicie? Poproś pary o podzielenie się na forum swoimi odczuciami.

Następnie poproś podopiecznych, żeby zastanowili się, dlaczego tak wiele treści w internecie jest zbudowanych według dwóch zasad:

- Wzbudzić silne emocje.
- Nie wyjaśniać do końca, o co chodzi w artykule.

Wspólnie omówcie swoje pomysły.

**Zdobywam
wiedzę**

Zadanie miało na celu zaznajomienie młodzieży z mechanizmem tworzenia clickbaitowych treści internetowych oraz wzmocnienie umiejętności krytycznego dystansu wobec tego rodzaju treści.

W clickbaitowych treściach chodzi o to, żeby kliknąć dany link. Wiele osób, w tym influencerów, zarabia dzięki temu, że ich artykuły mają dużą liczbę wyświetleń. Dlatego tworzy się je tak, żeby w odbiorcach wzbudzić emocje, zaciekać ich, złapać ich na wędkę jak rybę na haczyk.

**Widzę związek
i buduję
odporność**

Na zakończenie zaproś uczestników do zastanowienia się nad trudnymi emocjami, które pojawiają się, kiedy przeglądają treści w internecie. Co pomaga im poradzić sobie z nimi? Wydrukuj załączone niżej karty pracy i poproś każdą z osób, aby spróbowała odpowiedzieć na pytania. Następnie podzielcie się na forum odpowiedziami.



Kiedy widzę

to czuję (emocje)

ponieważ (dlaczego tak się czuję)

Potrzebuję wówczas

Przykład: Kiedy widzę nagłówek o wojnie, to czuję strach, ponieważ obawiam się, że może mnie to też dotknąć. Potrzebuję wówczas porozmawiać z przyjacielem o tym, jak się czuję.

Czy zgadzasz się z tymi zdaniami? Napisz, co myślisz.



Wiem, co robić, gdy denerwuję się treściami z internetu.

Co robię

Wiem, jak być wsparciem, gdy bliska mi osoba jest zdenerwowana treściami z internetu.

Co robię



Scenariusz 2

W mydlanej bańce



40 minut



10-12 lat



mała / większa



bańka filtrująca

Cele

Dzięki tej aktywności Twój podopieczni:

- będą umieli określić, w jakim stopniu opinii, z którymi spotykają się w internecie, odzwierciedlają przekonania wszystkich ludzi, a w jakim – określonej grupy wybranej przez algorytm;
- zdobędą wiedzę na temat tego, czym jest bańka filtrująca i komora echa;
- wykorzystają swoją wiedzę do poszukiwania opinii odmiennych od własnych.

Materiały

[pobierz ↗](#)

Do tej aktywności będziesz potrzebować:

- karteczek z postaciami,
- pustych kartek do pracy w grupach.

Aktywność w skrócie

1. Podopieczni biorą udział w grze symulacyjnej, wcielając się w wylosowane role społeczne i zastanawiając nad tym, jak zareagowałiby na skrócenie wakacji o miesiąc.
2. Na podstawie wniosków z gry zastanawiacie się nad mechanizmem „bańki informacyjnej”.
3. Podopieczni podejmują refleksję nad tym, w jakiej „bańce informacyjnej” funkcjonują, i sprawdzają w internecie, co piszą osoby, które oglądają podobne treści.

Doświadczam

1. Podziel swoich podopiecznych na cztery podgrupy.
2. Każda z grup niech wylosuje rolę. Podczas ćwiczenia Twój podopieczni będą reprezentować wylosowane grupy, jednak nie mogą powiedzieć innym, kim są. Wyjaśnij, że wylosowane grupy dyskutują w internecie na poniższy temat: **Skrócono wakacje do jednego miesiąca.**

Do wylosowania są cztery grupy:

- Uczniowie i uczennice w waszym wieku.
- Rodzice uczniów i uczennic w waszym wieku.
- Nauczyciele i nauczycielki, którzy często martwią się, że nie zdążą zrealizować z uczniami i z uczennicami wszystkich lekcji w ciągu roku szkolnego.
- Szefowie wielkich firm, którzy uważają, że w życiu trzeba przede wszystkim ciężko pracować i powinno się wszystkich przygotowywać do tego już od najmłodszych lat.



3. Gdy uczestnicy zapoznają się już ze swoimi rolami, przedstaw im zadanie:



W Polsce podjęto decyzję o tym, że wakacje będą krótsze o jeden miesiąc, a uczniowie i uczennice będą chodzić do szkoły w lipcu. Minister edukacji wydał już odpowiednie rozporządzenie i nie zamierza tego odwołać. Od najbliższego roku wszystkie dzieci i młodzież zamiast dwóch miesięcy wakacji będą miały tylko jeden.

Na temat tej zmiany dyskutujecie w internecie z innymi ludźmi. Ale pamiętajcie, nie jesteście sobą, lecz wcielacie się w rolę, którą wylosowaliście.

Pomyślcie, jakie komentarze przychodzą Wam do głowy, kiedy stawiacie się w swojej roli. Jak czujecie się z tą informacją? Czy to sprawiedliwe, czy nie? Czy posłuży ona uczniom i nauczycielom?

Napiszcie 6–7 różnych opinii i wypowiedzi, które te osoby mogłyby wpisać w internecie. Wszystkie wpiszcie do Waszej bańki.

4. Poproś uczestników i uczestniczki o narysowanie na kartce szkicu mydlanej bańki. Mogą zainspirować się wzorem wyświetlonym na slajdzie.
5. Gdy wszystkie grupy zakończą pracę, poproś je o przeczytanie na głos przygotowanych opinii i wypowiedzi. Niech reszta podopiecznych spróbuje zgadnąć, w jaką rolę się wcielała dana grupa w tym ćwiczeniu.

Poddaję refleksji

W ramach podsumowania możesz wykorzystać nasze propozycje pytań do refleksji:

1. Jakie emocje odczuwaliście podczas ćwiczenia? (Można odnieść się do koła emocji).
2. Czy Wasze odpowiedzi były różne, czy zbliżone? Jak myślicie, z czego to wynikało?
3. Czy łatwo było Wam się wcielić w rolę i wymyślić, co dana grupa myśli na temat skrócenia wakacji?
4. Czy kiedy wchodzicie na YouTube'a lub TikToka albo korzystacie z tradycyjnych mediów, to spotykacie się z różnymi opiniami, podobnie jak w tym ćwiczeniu?
5. Czy możecie powiedzieć, że któraś z grup miała rację? Czy może prezentowały po prostu odmienne perspektywy?

Zobycam wiedzę

Zadanie polegało na zrozumieniu przez młode osoby mechanizmu działania baniek filtrujących w internecie. Gdy korzystamy z mediów społecznościowych, mamy często mylne wrażenie, że osoby, z którymi dyskutujemy lub których komentarze czytamy, wyrażają to, co myślą wszyscy ludzie. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, że żyjemy „w bańce” – częściej stykamy się z osobami myślącymi podobnie.

Bańka filtrująca jest konsekwencją automatycznych procesów filtrowania treści w wyszukiwarkach internetowych i w mediach społecznościowych. Polega ona na wyświetlaniu użytkownikowi tylko niektórych treści spośród wszystkich dostępnych. Decyzje podejmowane są na podstawie algorytmów biorących pod uwagę wiele zmiennych, takich jak: lokalizacja, historia wyszukiwania i przeglądania, interakcje (np. polubienia, komentarze i udostępnienia).

Komora echa opisuje z kolei sytuację, w której osoba utwierdza się w dotychczasowych racjach w wyniku wielokrotnego powtarzania tych samych treści w zamkniętym gronie osób. Może do tego dochodzić np. w zamkniętych grupach w mediach społecznościowych. Co więcej, takie odseparowanie sprzyja również ograniczeniu dostępu do odmiennych poglądów.

W ten sposób możemy odnieść mylne wrażenie, że opinie, z jakimi się spotykamy, odzwierciedlają poglądy reszty społeczeństwa, podczas gdy w rzeczywistości mogą być całkowicie odmienne.

Gdy żyjemy „w bańce”, możemy nie rozumieć, dlaczego w rzeczywistości tak wiele osób ma odmienne zdanie od naszego. Możemy też nie dowierzać, że inne opinie w ogóle istnieją. W konsekwencji łatwo wprowadzić w błąd ludzi, którzy nie wychodzą poza swoją internetową bańkę.



Widzę związek i buduję odporność

Na koniec ćwiczenia poproś swoich podopiecznych o to, żeby weszli na kanał swojego ulubionego twórcy na YouTube i przeczytali komentarze. Do jakiej „bańki” należą osoby, które najczęściej komentują na kanale tego twórcy? Podyskutujcie o tym. Możecie też przeczytać na głos najczęściej pojawiające się komentarze. Następnie zadaj grupie następujące pytania:

1. Gdybyście mieli wymyślić jakąś nazwę tej bańki, to jak byście ją nazwali?
2. Jak scharakteryzowałibyście osoby, które do niej należą?
3. A teraz wyobraźcie sobie, że chcielibyście, aby ta grupa spotkała się z inną grupą, która pokazałaby im inny punkt widzenia na jakiś ważny dla nich temat. Z kim mogliby się oni spotkać?



Scenariusz 3

Rodzinki algorytmów



40 minut



13-15 lat

mała
(3-6 graczy)

algorytmy

Cele

Dzięki tej aktywności Twoi podopieczni:

- będą umieli wyjaśnić, czym jest algorytm w internecie,
- zrozumieją działanie algorytmów.

Materiały

[pobierz ↗](#)

Do tej aktywności będziesz potrzebować:

- bloku technicznego A4,
- flamastrów lub długopisów.

Aktywność
w skrócie

1. Podopieczni mają za zadanie otworzyć YouTube (w aplikacji lub jako witrynę internetową) i w parach – za pomocą stworzonej przez siebie karcianej gry – prześledzić, dokąd prowadzi ich algorytm.
2. Wspólnie podyskutujcie o tym, jak są tworzone algorytmy, a następnie niech podopieczni zastanowią się, jak wiele zależy od algorytmu podczas przeglądania treści w internecie.

Doświadczam

W ramach aktywności uczestnicy wykonują samodzielnie grę „Rodzinki algorytmów”, która oparta jest na zasadach karcianej gry w rodzinie. Jej celem jest zebranie jak największej liczby „rodzinek”, czyli skompletowanie wszystkich 4 kart dotyczących danego algorytmu na YouTube. Talia kart składa się z 10 rodzin, co oznacza, że składają się na nią 4 różne nagłówki filmików z YouTube'a, które platforma proponuje użytkownikom na podstawie algorytmu. Każda karta jest inna, jednak rodzinę rozpoznaje się dzięki numerom zapisanym w prawym górnym rogu karty. Uczestnicy tworzą karty samodzielnie na podstawie podanego przykładu.

Wykonanie kart

Zanim uczestnicy przystąpią do rozgrywki, ich zadaniem będzie wykonanie kart. Potrzebny do tego będzie blok techniczny A4 oraz flamastry lub kredki. Każdą kartkę A4 dzielimy na pół 3 razy, tak aby powstało z niej 8 równych prostokątów do wycięcia. Do gry potrzebne jest w sumie 40 prostokątów.

Następnie każdy uczestnik otrzymuje numer swojej rodziny (od 1 do 10) i na wszystkich swoich czterech kartach zapisuje go w prawym górnym rogu. Każda rodzinka składa się z 4 kart. W zależności od liczby osób biorących udział w ćwiczeniu liczba rodzin do przygotowania przez jednego uczestnika będzie inna, np. jeśli rodziny przygotowują 2 osoby, to każda z nich ma za zadanie stworzyć 5 kompletów o różnych numerach. Jeżeli biorą udział 4 osoby, to każda osoba przygotowuje 2-3 rodziny. Celem zadania jest stworzenie 10 kompletów rodzin, po 4 karty każda.

Kolejnym krokiem jest otwarcie aplikacji YouTube na telefonie i kliknięcie dowolnego filmiku zaproponowanego przez serwis. Uczestnik zapisuje jego tytuł na karcie (można wykonać do tego symboliczny rysunek). Następnie klika w pierwszy film po nim, również zaproponowany przez algorytm. Zapisuje jego tytuł na kolejnej karcie z tej samej rodziny. Wykonuje tę czynność jeszcze 2 razy i tworzy w ten sposób 4 karty z jednej rodziny, które odzwierciedlają kolejne filmy zaproponowane przez algorytm YouTube'a. Aby wykonać kolejną rodzinę, uczestnik wraca na stronę główną YouTube'a i przechodzi kolejne 4 kroki od początku na przykładzie innego filmu.

Gdy uczestnicy wykonają 40 kart (10 rodzin algorytmów), przystępują do opisanej poniżej rozgrywki.



Zasady gry

1. Karty tasujemy i rozdajemy między uczestników, tak aby gracze nie widzieli nawzajem swoich kart. Gracze zapoznają się ze swoimi kartami i sprawdzają, czy posiadają jakieś „czwórki” (kompletne rodziniki). Jeśli gracz ma kompletną „czwórkę”, odkłada ją na stolik przed sobą obrazkiem do góry.
2. Grę rozpoczyna osoba posiadająca najmniejszą liczbę kart. Jeśli wszyscy mają taką samą liczbę kart, rozpoczyna rozdający.
3. Osoba rozpoczynająca próbuje uzyskać interesującą ją kartę od dowolnego z graczy (tak aby skompletować „czwórkę”). Aby otrzymać kartę, musi zadać wybranej osobie pytanie o konkretną kartę, podając numer rodziniki.
4. Jeśli osoba zapytana posiada kartę, o którą została zapytana, musi oddać ją pytającemu.
5. Gracz, któremu udało się pozyskać kartę, kontynuuje grę w ten sam sposób. Jego kolejka przepada, gdy któraś z zapytanych osób nie będzie miała interesującej go karty. Wtedy kolej przechodzi na osobę zapytaną i teraz ona próbuje skompletować „czwórkę”.
6. Kompletnie „czwórki” gracze odkładają na stolik przed sobą tekstem do góry.
7. Wygrywa osoba, która w trakcie rozgrywki zbierze najwięcej „rodzinek”.

Poddaję refleksji

W ramach podsumowania możesz wykorzystać nasze propozycje pytań do refleksji:

1. Jakie emocje czułaś_eś podczas aktywności? (Do opisu swoich emocji możesz wykorzystać koło emocji).
2. Co Ci się podobało?
3. Co było dla Ciebie trudne, a co łatwe?

Następnie przyjrzyjcie się każdej rodzinie i powstałym algorytmom. Wspólnie przeanalizujcie logikę algorytmu:

- Jaka była kolejność w każdej rodzinie filmów? Czy trudno ją odgadnąć?
- Czy w ramach danego algorytmu temat filmików bardzo się zmienił? A może pozostał podobny?
- Czy zauważyliście jakieś różnice w działaniu algorytmów u różnych osób?

Zdobywam wiedzę

Im więcej przebywamy w danym medium społecznościowym, tym więcej śladów swojej aktywności tam pozostawiamy. Dzięki nim algorytm podsuwa nam coraz bardziej interesujące treści, które jeszcze skuteczniej przykuwają naszą uwagę. Ze znaczenia mechanizmu selekcjonowania treści zdamy sobie sprawę wówczas, gdy uświadomimy sobie, że o tym, co zobaczymy na danej platformie, decyduje przede wszystkim algorytm.

Jako użytkownicy mamy wprawdzie możliwość przeszukania zasobów danego medium społecznościowego, ale zdecydowanie częściej polegamy na wyborze dokonany automatycznie. Dowodem na to jest nieprzerwane – i czasem bezmyślne – scrollowanie aktualności w poszukiwaniu nowych wrażeń. Te dostarczają nam kolejnych porcji dopaminy, czyli neuroprzekaźnika silnie związanego z układem nagrody, przez co spędzamy w aplikacji jeszcze więcej czasu.

Mechanizm działania algorytmu został w przystępny sposób opisany w [materiale wideo](#) Fundacji Panoptykon (dostępnym w polskiej i w angielskiej wersji językowej). Możesz obejrzeć go razem z podopiecznymi.



Widzę związek i buduję odporność

Na zakończenie poproś, żeby uczestnicy w parach zastanowili się wspólnie nad odpowiedziami na poniższe pytania:

- Co mój algorytm „mówi” o mnie?
- Co stanie się, jeśli algorytm zacznie podsuwać nam treści fałszywe, np. filmiki z nieprawdziwymi informacjami o jakiejś diecie albo o wydarzeniach, które nie miały miejsca?
- Czy wiesz, jak możesz wpłynąć na to, żeby YouTube wyświetlał Ci to, co chcesz zobaczyć?

W odpowiedzi na ostatnie pytanie mogą pomóc artykuły publikowane przez samą platformę w sekcji „Pomoc”, np. [„Podstawowe informacje o ustawieniach prywatności w aplikacjach YouTube”](#). Zajrzyj w ustawienia wspólnie z podopiecznymi. Wprowadźcie zmiany, jeśli uznacie je za słuszne.



Scenariusz 4 Gra Oktogram



do 50 minut
na całą grę



10–12 lat
13–15 lat



3–7 osób



media społecznościowe

Zawartość

[pobierz ↗](#)

Gra zawiera następujące karty:

- 6 kart postaci
- 30 kart udostępnień
- 30 kart komentarzy
- 11 kart polubień
- 9 kart z wymaganą liczbą komentarzy
- 15 kart z ośmiornicą

O grze

Oktogram jest grą z fikcyjną fabułą, **ale dużą część przedstawionych sytuacji można zastosować w życiu codziennym**. To symulacja mediów społecznościowych oraz ich algorytmów, a także baniek filtrujących i informacyjnych.

Celem nadrzędnym, oprócz przyjemności z samej gry, jest wprowadzenie do omówienia zjawisk występujących w mediach społecznościowych, a potencjalnie także stworzenie środowisk i sytuacji podobnych do tych, w których osoby grające mogą się znaleźć w internecie.

Gra zapewni doświadczenia i przekazuje informacje, dzięki którym graczom w przyszłości będzie łatwiej zrozumieć sposób działania mediów społecznościowych oraz poruszać się po nich.

Instrukcja jest przeznaczona dla edukatorów i edukatorek monitorujących postępy gry Oktogram. Znajdziecie tu informacje o sposobach skutecznego prowadzenia gry i refleksji.

Cele gry

Gracze i graczki:

- będą świadomi algorytmów mediów społecznościowych oraz wpływu własnego zachowania na wyświetlane tam treści,
- dowiedzą się, jak bardziej odpowiedzialnie korzystać z mediów społecznościowych,
- odkryją nowe terminy związane z życiem w sieci oraz będą mogli o nich porozmawiać,
- udoskonalą posiadane umiejętności komunikacji i pracy zespołowej.

Struktura dydaktyczna aktywności

Etap 0 (dla edukatorów i edukatorek) – Zapoznanie się z grą i materiałami do refleksji

- Przed rozpoczęciem gry z młodymi ludźmi zapoznaj się z jej zasadami.
- Obejrzyj karty i poznaj ich znaczenie.
- Przeczytaj informacje dotyczące refleksji, w razie potrzeby dostosuj je do grupy.

Etap 1 (10 minut) – Zapoznanie się z zasadami

Omów wszystkie elementy gry. Pokaż graczkom i graczom karty, nie zapomnij powiedzieć, co znaczą. Głośno przeczytaj zasady.

Etap 2 (15 minut) – Runda próbna

Zaproś młode osoby do rozegrania jednej rundy gry, by zrozumiały mechanizmy gry. Spróbuj pokazać zasady w praktyce.



Etap 3 (10 minut) – Zapoznanie z dodatkowymi materiałami

Jeśli grupa nie zrozumiała któreś z zasad, wytłumacz ją jeszcze raz.

Etap 4 (czas nieograniczony, 15 minut na rozgrywkę) – Gra

Grajcie, ile tylko chcecie.

Etap 4 (fakultatywny, dodatkowe 15 minut) – Zaawansowana wersja gry

Jeśli gra jest zbyt łatwa dla danej grupy, można zagrać w wersję zaawansowaną (jej opis znajdziesz w zasadach).

Etap 5 (15 minut) – Refleksja

Na zakończenie zachęć grupę do rozmowy. Podzielcie się wrażeniami na temat nowych doświadczeń i zdobytej wiedzy. Porozmawiajcie o innowacjach i pomysłach na ulepszenie gry.

Jak poprowadzić dyskusję? Na stronie 102 znajdziesz proponowane pytania i tematy do refleksji.

Propozycja możliwych modyfikacji i zmian

Czas trwania gry podano szacunkowo. Możesz go dostosowywać na podstawie własnego doświadczenia.

Może się zdarzyć, że czas będzie zbyt krótki. Zachęcamy do przyjrzenia się planowi zajęć pod kątem liczby pytań podczas końcowych refleksji oraz rozmowy z graczami i graczami.

Przed rozpoczęciem gry

Drukowanie kart

Wydrukuj (w kolorze lub czarno-białe, dwustronnie) karty znajdujące się w folderze „Wydrukuj, aby grać”. Następnie wytnij je, a w miarę możliwości zalaminuj.

- Plik „OKTOGRAM.pdf” zawiera zielone karty do podstawowej wersji gry.
- Plik „OKTOGRAM-rozszerzenie.pdf” zawiera różowe karty do wersji rozszerzonej.
- Plik „OŚMIORNICE.pdf” zawiera karty z ośmiornicami.

Wybór kart

Karty mają dwa kolory: zielony i różowy (te drugie są oznaczone symbolem „+”, który pozwala je rozpoznać nawet przy czarno-białym wydruku). Kolorem zielonym oznaczono karty podstawowe wykorzystywane w każdej grze. Kolorem różowym – karty wykorzystywane wyłącznie podczas gry z większą grupą lub gry o wyższym stopniu trudności. W pozostałych przypadkach należy je odłożyć na bok. Liczba kart z ośmiornicami nie ulega zmianie.

Fabula

Witajcie w roku 2150, w odległej galaktyce zamieszkiwanej przez stworzenia zwane Bańkonautami. Każde z nich mieszka we własnej bańce. Łączy je tylko jedno: dostęp do tej samej sieci społecznościowej – Oktogramu.

Niestety, ta sieć nie na wiele się przydaje, ponieważ prawie nie ma sposobu, aby znaleźć tam przyjaciół. Czemu tak jest? Bo rygorystyczną kontrolę nad nią sprawuje podła i nieprzyjazna ośmiornica. Ze względu na algorytmy wszyscy Bańkonauci otrzymują wyłącznie przyjemne informacje i mają kontakt jedynie z innymi Bańkonautami dzielącymi ich poglądy. Przez to zostali zamknięci w bańkach informacyjnych i społecznych.

Teraz Twoja kolej. Pokonaj ośmiornicę, pomóż Bańkonautom zdobyć nowych znajomych w sieci i zostań ich bohaterką/bohaterem!



Przebieg gry

1. Cel

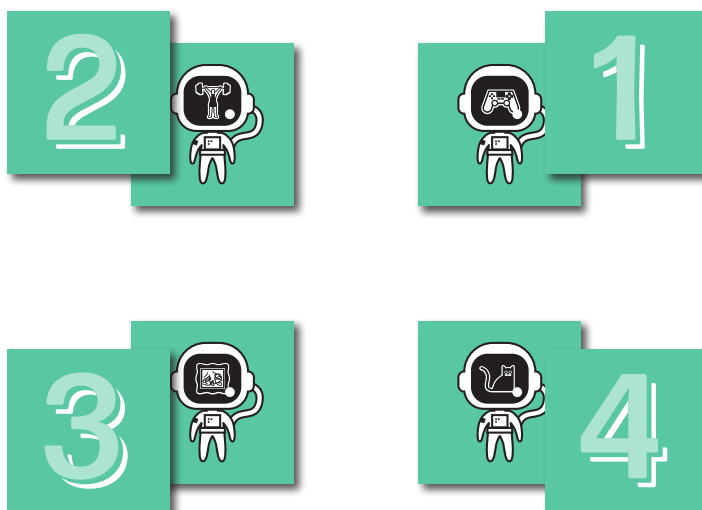
Głównym celem gry jest połączenie postaci za pomocą kart. Należy połączyć wszystkie postaci, w tym te znajdujące się po przeciwnych rogach. Wystarczy, jeśli połączenia będą jednokierunkowe.

2. Rozpoczęcie

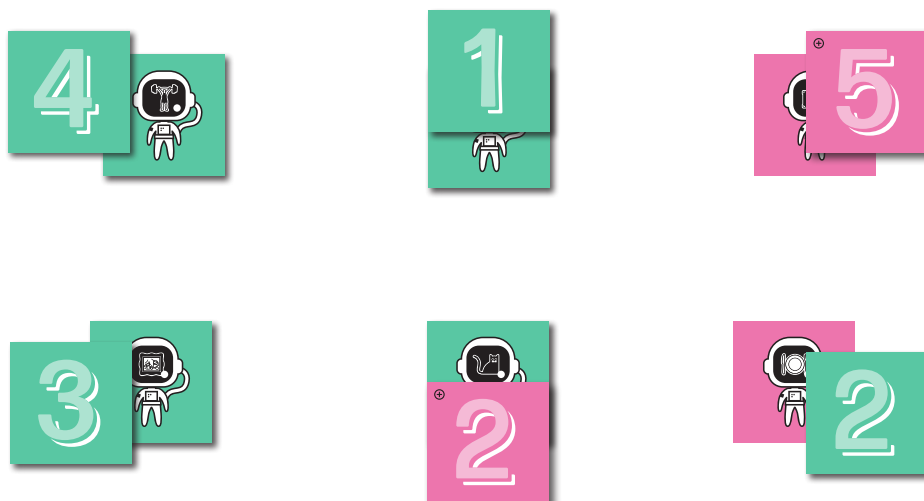
Ułóżcie na stole karty postaci (ich rozmieszczenie pokazują rysunki poniżej). W podstawowej wersji gry używa się czterech postaci. Rozgrywka z dwoma dodatkowymi jest przeznaczona dla bardziej zaawansowanych graczy i graczy, którzy chcą podnieść stopień trudności. Grę przy pomocy wszystkich sześciu postaci zaleca się także w przypadku większej grupy (pięć i więcej osób).

Każda postać ma określone zainteresowania (ikonka na kasku). Wskazują one, jakie karty udostępnień będzie można umieścić obok danej postaci.

Na początku gry wylosujecie tyle kart z wymaganą liczbą komentarzy, ilu postaci używacie. Umieściecie po jednej nad każdą kartą postaci, tak aby liczba była widoczna.



Przykładowe rozpoczęcie gry z czterema postaciami



Przykładowe rozpoczęcie gry z sześcioma postaciami

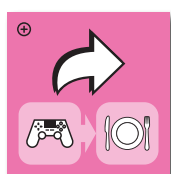


3. Wykładanie kart

Podczas rozgrywki korzysta się z dwóch zestawów kart: głównego stosu kart do gry, na który składają się trzy rodzaje kart (udostępnień, komentarzy i polubień), oraz stosu kart z ośmiornicami.

Na początku każdej rundy jedna osoba pobiera kartę z ośmiornicą. Za każdym razem robi to ktoś inny – możesz przesuwać tę rolę zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Następnie gracze pobierają po dwie karty z głównej talii. Nie muszą ich ukrywać, mogą je sobie pokazywać. Podczas rundy można wyłożyć jedną kartę lub nie wykladać żadnej (jeżeli nie wynika inaczej z karty specjalnej – patrz punkt dotyczący kart z ośmiornicami). Wykładanie kart może rozpocząć dowolna osoba, choć pierwszeństwo ma ta, która pobrała kartę z ośmiornicą.



Udostępnienie

Karty udostępnień odzwierciedlają punkt wyjściowy powiązań. Zawierają dwa symbole zainteresowań połączone strzałką. Karty umieszcza się w polu gry w taki sposób, by symbol zainteresowań u podstawy strzałki znajdował się obok postaci z takim samym symbolem. Jednocześnie karty udostępnienia powinny wskazywać na postać posiadającą symbol zainteresowań znajdujący się na czubku strzałki. Strzałka na karcie udostępnienia wskazuje na postać i liczbę komentarzy, które trzeba zamieścić, żeby utworzyć dane połączenie.

Podczas kilku pierwszych rund gracze powinni w pierwszej kolejności wykladać właśnie ten rodzaj kart. Podczas kolejnych rund, po ułożeniu kart udostępnień między wszystkimi lub niemal wszystkimi postaciami, można to zmienić.

Kiedy gracz lub graczyka decyduje się wyłożyć kartę udostępnienia, musi także wymyślić historyjkę łączącą oba znajdujące się na niej symbole. Ta historyjka zostanie wykorzystana w późniejszych etapach gry.

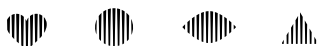


Przykład: Chcesz połączyć dwoje Bańkonautów w kierunku od lewej do prawej.
Przykładowa historia może brzmieć: „Atleta grał w grę online”.

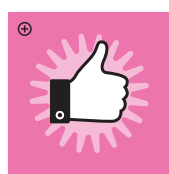


Komentarz

Karty komentarzy odzwierciedlają główny element powiązania. Każda przedstawia postać lub przedmiot. Gracz wykładający kartę komentarza może ją umieścić jedynie obok już leżącej karty udostępnienia. Po umieszczeniu karty komentarza gracz musi wymyślić ciąg dalszy do historyjki łączącej dwie postacie, opartej na umieszczonej wcześniej karcie udostępnień.



Przykład: Chcesz połączyć tych dwoje Bańkonautów za pomocą komentarza.
Wybrałaś kartę z planetą. Przykładowa historia może brzmieć:
„Atleta grał w grę online, podróżując po całym świecie w ramach zawodów”.



Polubienie

Karty polubień odzwierciedlają punkt końcowy powiązań. Wszędzie tam, gdzie między dwiema postaciami znajduje się karta udostępnienia i wystarczająca liczba kart komentarzy, gracz może – obok leżących już kart komentarzy w danym powiązaniu – umieścić kartę polubień. Tym samym powiązanie uznaje się za kompletne.



Na koniec każdej rundy gracze układają niewykorzystane karty na stosie kart odrzuconych. Po wykorzystaniu głównej talii kart do gry stos kart odrzuconych odwraca się do góry nogami i tasuje, a następnie wykorzystuje jako nową talię do gry.

Ośmiornica

Na przebieg gry wpływają karty specjalne z ośmiornicą. Pobiera się je dopiero od drugiej rundy. Zanim gracze pobiorą karty z talii głównej, jedna osoba odkrywa górną kartę z talii z ośmiornicą i głośno odczytuje jej treść.

Karty z ośmiornicą reprezentują różne zjawiska, które można napotkać w sieciach społecznościowych. Każda opisuje jakieś ograniczenie w trakcie aktualnej rundy – osoby muszą wykladać karty lub wykonywać czynności zgodnie z tym ograniczeniem. Po zakończeniu rundy kartę ośmiornicy umieszcza się na odrębnym stosie kart odrzuconych. Po wykorzystaniu całej talii z ośmiornicą stos kart odrzuconych odwraca się do góry nogami, tasuje i wykorzystuje na nowo.





Pomysły na ćwiczenia dotyczące kart ośmiornic o treści “Stres informacyjny”, “Potrzeba informacyjna” i “Wielozadaniowość”

Te ćwiczenia służą do aktywizacji, która może się przydać w przypadku problemów zdrowotnych wywołanych używaniem technologii. Na karcie z ośmiornicą może się znaleźć wezwanie do działania, np. do wykonania jakiegoś ćwiczenia. Ty wybierasz, jakie to będzie ćwiczenie.

Postawa i szyja

- **Przyciąganie brody do klatki piersiowej**
Wyprostuj się, a później – z twarzą skierowaną na wprost – przyciągnij brodę do klatki piersiowej, tak aby utworzył się podwójny podbródek. Powtórz 10 razy.
- **Rozciąganie szyi**
Pochyl głowę na bok. Wytrzymaj w tej pozycji 20–30 sekund i powtórz w drugą stronę. Przechyl głowę, a ręce trzymaj splecione na plecach. Kiedy robisz wydech, pochyl głowę do klatki piersiowej, ściągnij łokcie i lekko zaokrąglij górną część pleców. Oddychaj swobodnie i utrzymaj tę pozycję przez co najmniej 15–30 sekund.

Oczy

- **Mrugaj szybciej**
Mrugnij 20 razy, później zamknij oczy i wykonaj 3 głębokie wdechy.
- **Przewracanie oczami**
Poruszaj samymi gałkami ocznymi bez zmiany pozycji głowy. Najpierw popatrz w prawo, później skieruj wzrok na sufit, popatrz w lewo, a na koniec na ziemię. Powtórz 5 razy. Możesz zacząć od dowolnego kierunku.
- **Ćwiczenie z użyciem dłoni**
Pocieraj dłonie o siebie szybkim ruchem, aż poczujesz ciepło, a później ułóż je wygodnie na oczach, tak aby odciąć dostęp światła. Oddychaj głęboko.

Dłonie

- **Złóż dłonie jak do modlitwy**
Złóż dłonie, tak aby palce były skierowane w górę, a łokcie znajdowały się przy bokach. Pozostań w tej pozycji przez 30 sekund.
- **Rozciąganie dłoni**
Wyprostuj rękę i chwyć dłońią rozłożone palce drugiej dłoni. Pozostań w tej pozycji przez 30 sekund. Rozciągniętą dłoń obracaj w dół i w górę. Zmień ręce i powtórz.
- **Kółka**
Zataczaj nadgarstkiem niewielkie kółka. Obróć dłońmi w prawo i w lewo po 10 razy.

Przykładowa runda

Poniżej znajduje się opis przykładowej rundy gry.

Nie ma ustalonej kolejności gry – osoby grające decydują między sobą, kiedy jest czyja kolej.

Na początku rundy (poza pierwszą!) **jeden z graczy pobiera górną kartę z talii z ośmiornicą**, odczytuje jej treść pozostałym osobom, a później układa kartę obok tej talii opisem do góry.

Jeśli z aktualnej karty z ośmiornicą nie wynika inaczej, **wszyscy gracze pobierają z głównej talii po dwie karty**.



Teraz rozpoczyna się runda. Każda osoba może **wyłożyć kartę z ręki**. Podczas kilku pierwszych rund zaleca się, by osoby, które mają karty udostępnień, w pierwszej kolejności wykladały właśnie je. W trakcie kolejnych rund, kiedy karty udostępnień znajdują się już między wszystkimi lub niemal wszystkimi postaciami, zaleca się, by osoby, które mają karty komentarzy, wykladały je w pierwszej kolejności.

Kiedy gracz **wyłoży kartę udostępnienia**, musi także **stworzyć podstawy pod historyjkę** łączącą zainteresowania przedstawione na wyłożonej karcie. Jeśli **skorzysta z karty komentarza**, musi **rozbudować już podaną historyjkę**, wynikającą z karty udostępnienia, o symbol (lub postać) na wyłożonej właśnie karcie. Kartę komentarza można wyłożyć tylko wtedy, gdy pozostali gracze uznają dalszy ciąg historyjki za zadowalający.

Jeśli osoba chce **wyłożyć kartę polubienia**, może ją umieścić jedynie obok powiązania, które ma już kartę udostępnienia oraz wystarczającą liczbę kart komentarzy (liczba ta jest określona kartą z liczbą nad postacią, na którą wskazuje powiązanie).

Podczas rundy **gracz może wyłożyć najwyżej jedną z posiadanych kart** (jeżeli nie wynika inaczej z karty z ośmiornicą dla danej rundy). Gracze nie muszą wykladać posiadanych kart, jeśli nie mają na to ochoty lub nie mają gdzie ich umieścić.

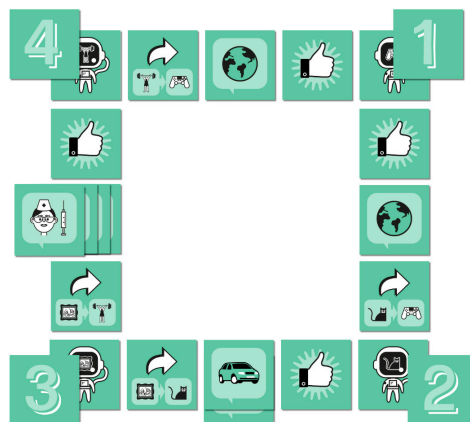
Kiedy wszyscy gracze wyłożą już kartę lub spasują, **runda dobiega końca**, a pozostałe karty trafiają na stos kart odrzuconych. Aktywną kartę z ośmiornicą umieszcza się na oddzielnym stosie kart odrzuconych, a kolejna runda rozpoczyna się od pobrania innej karty z ośmiornicą.



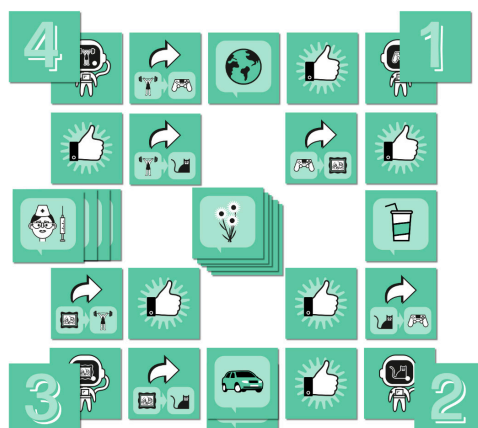
Przykładowe powiązanie między dwojgiem Bańkonautów

Zakończenie gry

Gra kończy się z chwilą, gdy **grupa ustanowi powiązania między wszystkimi postaciami**. Można także **wyznaczyć maksymalną liczbę rund** – wówczas zakończenie gry następuje po ostatniej rundzie lub po wcześniejszym ustanowieniu powiązań między wszystkimi postaciami. Jeszcze innym sposobem jest **wyznaczenie limitu czasu**.



Wszyscy Bańkonauci połączeni liniowo



Gra zakończona, powiązania liniowe i na krzyż

Rozszerzenia stopni trudności

Osoby, które wystarczająco opanowały mechanikę gry, mogą zwiększać jej stopień trudności.

Pierwszą z metod jest możliwość **zmiany sposobu działania systemu komentarzy**. W rozbudowanej wersji, jeśli gracz chce wyłożyć kartę komentarza, musi wymyślić historyjkę, która połączy symbol na tej karcie nie tylko z kartą udostępnień, lecz także z symbolami na umieszczonych wcześniej kartach w ramach danego powiązania (jeśli takie są).

Drugą możliwością podniesienia stopnia trudności jest **zwiększenie liczby postaci w grze** z czterech do sześciu. W takim przypadku grupa dokłada do talii dodatkowe karty (wyróżniające się różowym kolorem). Postacie układają się zgodnie z rysunkiem przedstawionym na stronie 96.



Ustanowione powiązania między sześciorgiem Bańkonautów

Gra z udziałem sześciu postaci kończy się z chwilą zakończenia ostatniej rundy (jeśli wyznaczono maksymalną liczbę rund), z chwilą upływu czasu (jeśli wyznaczono jego limit) lub przez ustanowienie wszystkich powiązań między postaciami. W takim przypadku nie ma potrzeby ustanawiać powiązań dla postaci umieszczonych w narożnikach prostokąta.

Refleksja

Po zakończeniu gry – czas na refleksję. Przede wszystkim jest to moment na rozmowę o interesujących kwestiach i zdobytych informacjach. Grająca grupa lub osoby z różnych grup siadają w kręgu i omawiają doświadczenia.



W tej części osoby powinny wskazać, jak – w ich ocenie – im poszło i co było dla nich interesujące. Należy unikać krytyki i oceniania innych. Zachęć do skupienia się na pochwałach, pozytywnych doświadczeniach oraz do zaspokajania ciekawości i kreatywności.

Przykład: Piotr mówi, że podobały mu się powiązania dwóch nieznanymi ustanowione przez resztę grupy przy pomocy zabawnej historyjki. Klara przypomina, jak podczas jednej z rund odpowiedziała możliwość wyboru innej strategii. Janka usiłuje przypomnieć sobie podobne sytuacje, ale nic jej nie przychodzi do głowy. Pozostałe osoby pomagają jej i chwalą przy tym jej decyzje w trakcie gry. Kiedy rozmowa utyka, a Filip nie ma nic do powiedzenia, wkraczasz Ty i podsuwasz temat do rozmowy. Pytasz wprost, jak grupa zareagowała w określonej sytuacji.

Potencjalne pytania naprowadzające:

- Czy były jakieś spory? Jak je rozwiązaście?
- Kto przypominał o odczytywaniu kart z ośmiornicą? Kto odczytywał je głośno?
- Pomagaliście sobie w wymyślaniu historyjki?

Pytania powinny odnosić się bezpośrednio do rozgrywki. Należy skupić się na współpracy, na dynamice więzi społecznych i na zaangażowaniu w grupie.

Później następuje rozmowa o świecie przedstawionym w grze i jego przełożeniu na rzeczywistość. Pomogą w tym odpowiedzi, które mają stymulować rozmowę i pomagać skupić się na wybranych zjawiskach, definicjach lub koncepcjach. Warto wiedzieć, co spotkało osoby podczas rozgrywki. Można je o to zapytać lub posłuchać, o czym rozmawiają w trakcie gry. Ten punkt pozwala także wyjaśnić konkretne sytuacje.

Przykład: Janka pyta, jak zachować dobrostan cyfrowy. Klara wyjaśnia, że można to osiągnąć przez medytację. Filip mówi, że Klara się myli, że po prostu nie można w ogóle używać technologii i wtedy dopiero następuje całkowity detoks. W tej chwili włączasz się do rozmowy i korygujesz informacje. Wyjaśniasz, co dokładnie znaczy ten termin, i pytasz, czy młodzi ludzie wiedzą, jak wdrożyć to pojęcie w życie.

Podpowiedzi do rozmowy:

- Czy kiedykolwiek media społecznościowe usunęły lub ukryły Twój post? Czy cenzura jest zjawiskiem negatywnym? Kiedy Waszym zdaniem jest to działanie pozytywne?
- Czy kiedykolwiek natknęliście się na filmiki deepfake? Jeśli tak, w jaki sposób stwierdziliście ich fałszywość? Uznaliście to za zabawne czy zwiększyło to Wasze zdenerwowanie?
- Czy kiedykolwiek natknęliście się na dezinformację? Jeśli tak, jak się zachowaliście? Czy była to pojedyncza dezinformacja, czy też cały blog lub profil o takim charakterze?
- Jak utrzymujecie własny dobrostan cyfrowy? Czym on się różni od cyfrowego detoksu? Czy media społecznościowe kiedykolwiek pogorszyły Wam nastrój? W jaki sposób?
- Czy jesteście świadomi własnego śladu cyfrowego? Czy przed zamieszczeniem czegośkolwiek zastanawiacie się, jak to wpłynie na Waszą przyszłość? Częściej myślicie o tekście czy o zdjęciach?
- Czym Waszym zdaniem jest algorytm rekomendacji? Czy nam szkodzi? A może jest przydatny? Czy treści polecane przez media społecznościowe są Waszym zdaniem interesujące, czy też wolicie samodzielnie wyszukiwać informacje i treści?



- Wiecie, czym są bańki filtrujące? Jak objawia się fakt przebywania w bańce filtrującej i w bańce społecznej? Jak można się z nich wydostać?
- Czy oznaczacie posty hasztagami? Jak i dlaczego używacie hasztagów? Czy korzystacie z nich w różny sposób na różnych platformach?
- Których twórców i twórczynie treści w internecie określilibyście mianem influencerów/influencerek? Dlaczego? Ile takich osób obserwujecie? Czy kiedykolwiek ze względu na nie kupiliście lub wypróbowaliście polecany lub używany przez nie produkt?
- Jak Waszym zdaniem przejawia się stres informacyjny? Jak można się z nim uporać?
- Jaki mem ostatnio znaleźliście? Czy jakiś mem, który nie jest już popularny, Wam się nadal podoba? Czemu Waszym zdaniem niektóre memy szybko tracą popularność, a inne nie?
- Jak często działacie wielozadaniowo? Jakie czynności wykonujecie? Czy zawsze wystarczająco skupiacie się na wszystkich tych czynnościach? Dlaczego działacie wielozadaniowo?
- Czy kiedykolwiek znaleźliście się w pętli powtarzających się treści, z której nie mogliście się wydostać? Czy były to treści, które Wam się nie podobały, czy tylko takie, których wielokrotne powtarzanie było dla Was męczące?
- Czy obserwujecie w mediach społecznościowych trendujące treści? Klikacie na wszystkie trendujące tematy czy jedynie na takie, o których coś wiecie? Czy poprzez obserwowanie trendujących tematów odkryliście nowe społeczności fanowskie, nowe tematy, wydarzenia, celebrytki itp.?
- Czy kiedykolwiek zauważyliście post wiralowy? Czemu Waszym zdaniem stał się on taki popularny? Jaki ton miała treść posta: czy był on zabawny, prowokujący lub skandalizujący?

Warto jak najbardziej zaangażować graczy i graczki w rozmowę. Dobrze jest zadać to samo pytanie wszystkim osobom, a później dać im czas na zastanowienie. Odpowiedzi mogą się powtarzać.