

ДОФАМИН

Базовый сценарий урока



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Фонд «Даем детям силу» стремится к тому, чтобы у всех детей было безопасное детство, чтобы к ним относились с уважением к их достоинству и субъектности.

Мы защищаем детей от жестокого обращения и помогаем тем, кто пережил насилие, узнать свои права, поверить в себя и радоваться жизни.

Реализуя нашу миссию:

- Мы предлагаем психологическую и юридическую помощь детям, подвергшимся насилию, и их опекунам.
- Мы учим детей, как избежать насилия и эксплуатации.
- Мы учим взрослых, как относиться к детям / что они могут сделать, чтобы не причинить им вреда.
- Мы рассказываем взрослым, как реагировать, если они подозревают, что ребенку причиняют вред.
- Мы влияем на польское законодательство, чтобы наилучшим образом защитить интересы ребенка.

АВТОР:

Эва Дземидович

РЕДАКТИРОВАНИЕ И КОРРЕКТУРА:

Александра Братчук

КОМПОЗИЦИЯ И АДАПТАЦИЯ К ПРОЕКТУ:

Норберт Гжелька

Текст публикации доступен по лицензии Creative Commons
Атрибуция - Некоммерческое использование - Без деривативов 3.0 Польша
Текст лицензии доступен на странице www.creativecommons.org/licences/by-nc-nd/3.0/pl/.

Определенные права защищены для Фонда «Даем детям силу».

Copyright © 2023 Фонд «Даём детям силу» (Dajemy Dzieciom Siłę)

Фонд «Даём детям силу»
ul. Mazowiecka 12/25, 00-048 Warszawa
(ул. Мазовецка, Варшава)
тел. 22 616 02 68
e-mail: biuro@fdds.pl
www.fdds.pl

Общее описание урока

«Дофамин» – это профилактический проект для школ, направленный на поддержку молодежи в осознанном использовании социальных сетей и понимании влияния этих платформ на жизнь, психическое здоровье и взаимоотношения людей. План урока адресован людям в возрасте 13–16 лет и охватывает такие темы, как безопасные и рискованные онлайн-отношения, чрезмерное использование социальных сетей, потребности, связанные с использованием социальных сетей, баланс между онлайн- и офлайн-деятельностью.

«Дофамин» – это сценарий, в котором рассказывается об опасностях, связанных с использованием социальных сетей, таких как зависимость и рискованные контакты.



Цели урока:

- повышение осведомленности о влиянии социальных сетей на мозг человека;
- отработка умения сознательного контроля и ограничения времени пользования социальными сетями, избегая их негативного влияния и зависимости;
- продемонстрировать влияние социальных сетей на психическое здоровье; рассказать о том, как использование социальных сетей может негативно влиять на благополучие, самооценку и психическое здоровье, а также обсудить стратегии преодоления негативного опыта.



Адресаты:

учащиеся VII–X классов общеобразовательной школы.



Возраст:

13–16 лет



Продолжительность:

45 минут



Место проведения:

учебный класс, комната отдыха, библиотека.



Материалы:

[фильм «Дофамин»](#)



Необходимое оборудование:

ноутбук, проектор и колонки для демонстрации фильма



Ведущие:

учителя, социальные педагоги, школьные психологи

План урока

Урок



Время (45 минут)

Содержание модуля

I. Вступительное слово (2 минуты)

Ведущий говорит:

”Сегодня мы поговорим о социальных сетях, о том, как они влияют на нас и как использовать их наилучшим для нас образом. Это не очередной урок о безопасности в Интернете или о том, что телефоны – это плохо. Цель нашей встречи – рассмотреть, что мы можем сделать для того, чтобы мы контролировали технологии, а не они контролировали нас. Для начала я хочу озвучить несколько важных правил, которые помогут нам чувствовать себя комфортно на сегодняшнем уроке.

Ведущий записывает правила на флипчарте или на доске:

1. Мы слушаем друг друга. Когда кто-то говорит, мы внимательно его слушаем.
2. Мы создаем дружескую атмосферу – без осуждения других, без насмешек.
3. Мы с уважением относимся к информации и мнениям, которыми делятся присутствующие.
4. Мы принимаем активное участие.
5. Мы делимся тем, чем нам хочется поделиться. Если возникают сложные чувства или мысли, мы прибегаем к помощи психолога или социального педагога.

”Что вы думаете? Хотите ли вы добавить еще какие-нибудь правила?”

II. Разминка (10 минут)

Ведущий говорит:

”Давайте начнем с разминки. Мне интересно узнать, какие социальные сети вы используете и сколько времени в них проводите.

Ведущий просит поднять руки тех, кто использует:

- Instagram
- Тик-Ток
- Snapchat
- YouTube
- Facebook
- Be real
- Twitter/X

Если ведущий пользуется социальными сетями, он может поделиться своим опытом.

Затем ведущий просит поднять руки тех, кто пользуется социальными сетями:

- менее часа в день,
- до двух часов в день,
- до 3 часов в день,
- до 4 часов в день,
- более 4 часов в день.

Учащиеся также могут проверить, сколько времени они тратят на социальные сети на своем телефоне. Для этого достаточно найти в настройках вкладку «Цифровой баланс и родительский контроль», где в виде графика можно увидеть, сколько времени тратится на то или иное действие в телефоне.

Ведущий спрашивает:

” Каков ваш рекорд по использованию социальных сетей?

Ведущий собирает несколько ответов и затем продолжает:

” А как вы думаете, какая валюта является самой ценной в мире?

После сбора идей от группы ведущий рассказывает:

” Самая ценная валюта в мире – это наше внимание. Это ограниченный ресурс. Каждый день у нас есть ограниченное количество времени, которое мы можем посвятить различным делам или отношениям. Приложения социальных сетей, игры и онлайн-контент борются за наше внимание, конкурируя не только между собой, но и с нашими друзьями, семьей, интересами и даже сном.

Как, по-вашему, социальные сети зарабатывают деньги, если приложения бесплатны?

Чем больше времени мы тратим на использование приложения, тем больше денег зарабатывают его владельцы, поэтому разработчики ищут все более совершенные способы привлечения, вовлечения и удержания нашего внимания.

Социальные сети используют наше внимание как товар. Знаете ли вы, как они это делают?

- Алгоритмы социальных сетей анализируют наши действия и данные, которыми мы делимся, а также то, какой контент мы просматриваем дольше, какой контент мы смотрим несколько раз, делимся им или ставим «сердечко», и затем корректируют контент в нашей ленте, чтобы он как можно лучше соответствовал нашим интересам.
- Чем больше времени мы тратим на пролистывание ленты и клики, тем больше данных о нас собирает алгоритм и тем эффективнее реклама может быть адаптирована к каждому из нас, а товары или услуги могут быть проданы. Реклама в социальных сетях работает гораздо эффективнее, чем в традиционных СМИ, в частности потому, что контент подстраивается под интересы пользователей.

Первые три вопроса можно также задать с помощью приложения [mentimeter.com](https://www.mentimeter.com).

III. Кинопроекция и работа с фильмом (фильм 15 минут + 20 минут)

Ведущий говорит:

” Предлагаю вам посмотреть фильм «Дофамин». Пожалуйста, посмотрите его внимательно, мне интересны ваши мнения и впечатления.

Ведущий демонстрирует первую часть фильма (до 2:35), а затем задает вопросы.

” Герои и героини фильма рассказали нам о том, какую роль играют социальные сети в их жизни. Для них социальные сети иногда являются ответом на одиночество или источником внимания, а иногда с их помощью можно выплеснуть свои эмоции, изолироваться или переждать трудный момент. Чувствуете ли вы то же самое? Какую роль играют социальные сети в вашей повседневной жизни?

Затем ведущий воспроизводит следующий фрагмент фильма (2:35–07:05) и предлагает обсудить его.

” Знакомо ли вам это? Людям, о которых идет речь в фильме, использование социальных сетей заставляет сравнивать себя с теми, за кем они следят, идеализированные образы вызывают разочарование, а чем больше времени они проводят в Интернете, тем сложнее им становится быть офлайн, особенно в отношениях. Офлайн-мир начинает подавлять. Замечаете ли вы в себе или в своих друзьях негативные последствия использования социальных сетей? Какие именно?

Ведущий показывает фильм до 10:53 минуты (в ролике показана доска РЕШЕНИЯ) и говорит:

” Время для поиска решений. Разбейтесь на группы и обсудите вместе, что можно сделать для более осознанного и ответственного использования социальных сетей? Что можно сделать, чтобы мы контролировали технологии, а не технологии контролировали нас? Что может в этом помочь? Затем каждая группа/пара поделится своими идеями. На это у вас есть 5 минут.

Ведущий записывает идеи каждой группы на доске и затем приглашает их посмотреть последнюю часть фильма.

” Теперь посмотрим, какие способы осознанного использования социальных сетей предлагают герои и героини фильма.

Если в фильме есть решения, которые не были упомянуты учащимися, ведущий добавляет их в список.

Решения, предложенные в фильме:

1. Отключите уведомления. Вы вернете себе контроль над своим временем и не будете функционировать в их ритме.
2. Минимизируйте отвлекающие факторы с помощью опции ограничения времени. Также можно удалить приложения, отбирающие больше всего времени.
3. Включите ночной режим.
4. Используйте функцию «серый экран».
5. Практикуйте осознанность – то есть пребывание здесь и сейчас.
6. Не носите телефон с собой постоянно и не кладите его рядом с кроватью.
7. Планируйте, когда вы не используете Интернет или телефон.
8. Запланируйте время офлайн – послеобеденное время, день, целые выходные.

IV. Подведение итогов урока (3 минуты)

Ведущий подводит итоги:

” Когда мы теряем способность управлять своим вниманием, мы в какой-то мере теряем способность управлять своей жизнью. Наши дни, недели, годы и, в конечном счете, вся наша жизнь складывается из того, чему мы ежеминутно посвящаем свое внимание. Именно поэтому важно понимать, какие механизмы используют разработчики приложений, игр и порталов для привлечения и удержания нашего внимания, и что мы можем сделать, чтобы контролировать использование социальных сетей.

Помните, что Вы не должны оставаться с этим наедине. Если вы замечаете, что ваше пользование Интернетом выходит из-под контроля, хорошо бы обратиться за поддержкой к близким, доверенным людям, в том числе к взрослым, включая родителей, или к специалистам, например, к психологу. В нашей школе вы можете обратиться к... (ведущий информирует учеников о школьной процедуре реагирования на буллинг). Помните, что в подобных ситуациях вы можете получить поддержку, позвонив по номеру 116 111, – это бесплатный телефон доверия для детей и молодежи.