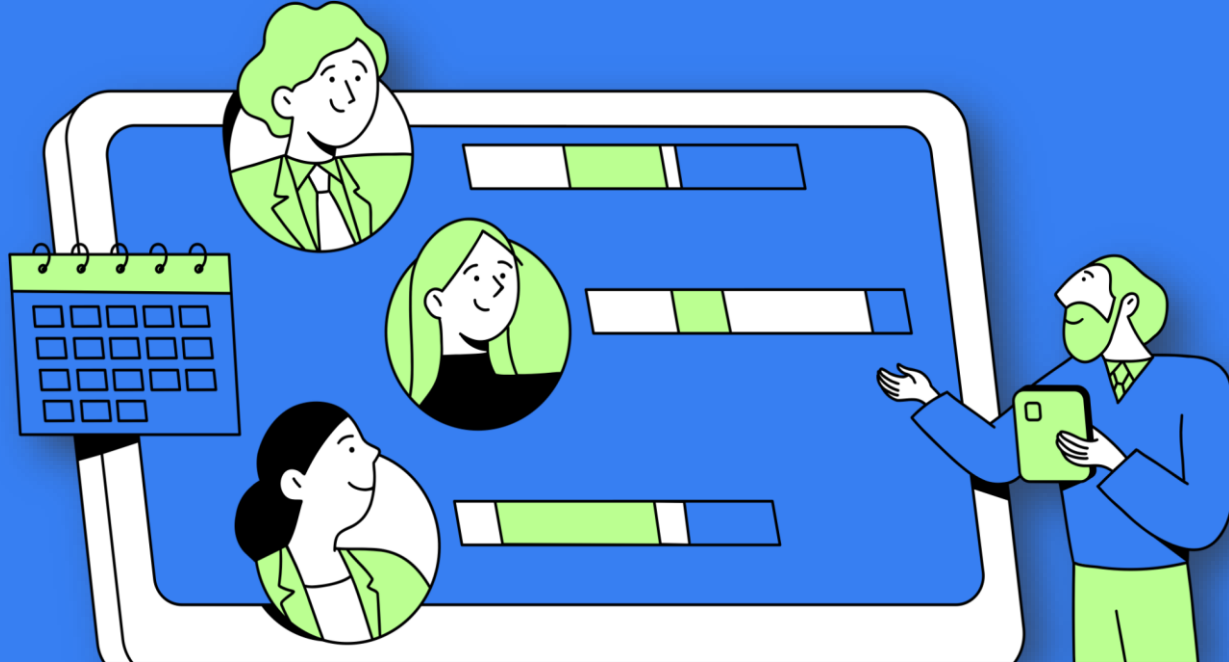




МАУ «ЦППМСП МСП Курчатковского района»

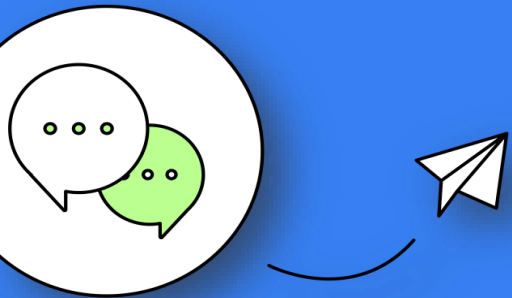


МАОУ «Академический лицей № 95»

ДОФАМИНОВЫЙ БАЛАНС: Почему скроллинг крадет время?



Спикер: Кропачева Виталина Витальевна
Педагог-психолог
МАУ «ЦППМСП МСП Курчатковского района»
МАОУ «Академический лицей № 95»



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ



ДОФАМИН

«гормон достижения», «гормон получения удовольствия», но сам он не является причиной «чувства счастья», а скорее сигнализирует о том, что определённое действие или событие было полезным для организма и должно быть повторено в будущем.

ДОФАМИНОВЫЙ БАЛАНС

равновесие между быстрыми (интернет) и долгосрочными (хобби, цели) источниками дофамина. Психолог Анна Лембке (Anna Lembke, книга "Dopamine Nation", 2021) объясняет: переизбыток быстрых доз приводит к "дофаминовому голоду", когда без скроллинга ничего не хочется.

СКРОЛЛИНГ

(от англ. scrolling — «просматривание; прокрутка») — это «бесконечное» листание ленты в соцсетях или на видеоплатформах.



Цель мастер-класса: формирование у подростков навыка саморегуляции во взаимодействии онлайн средой.

Материалы: проектор для слайдов (или доска), смартфоны участников, чек-листы.

ВАЖНОЕ О ДОФАМИНЕ

Чувство предвкушения и вознаграждения

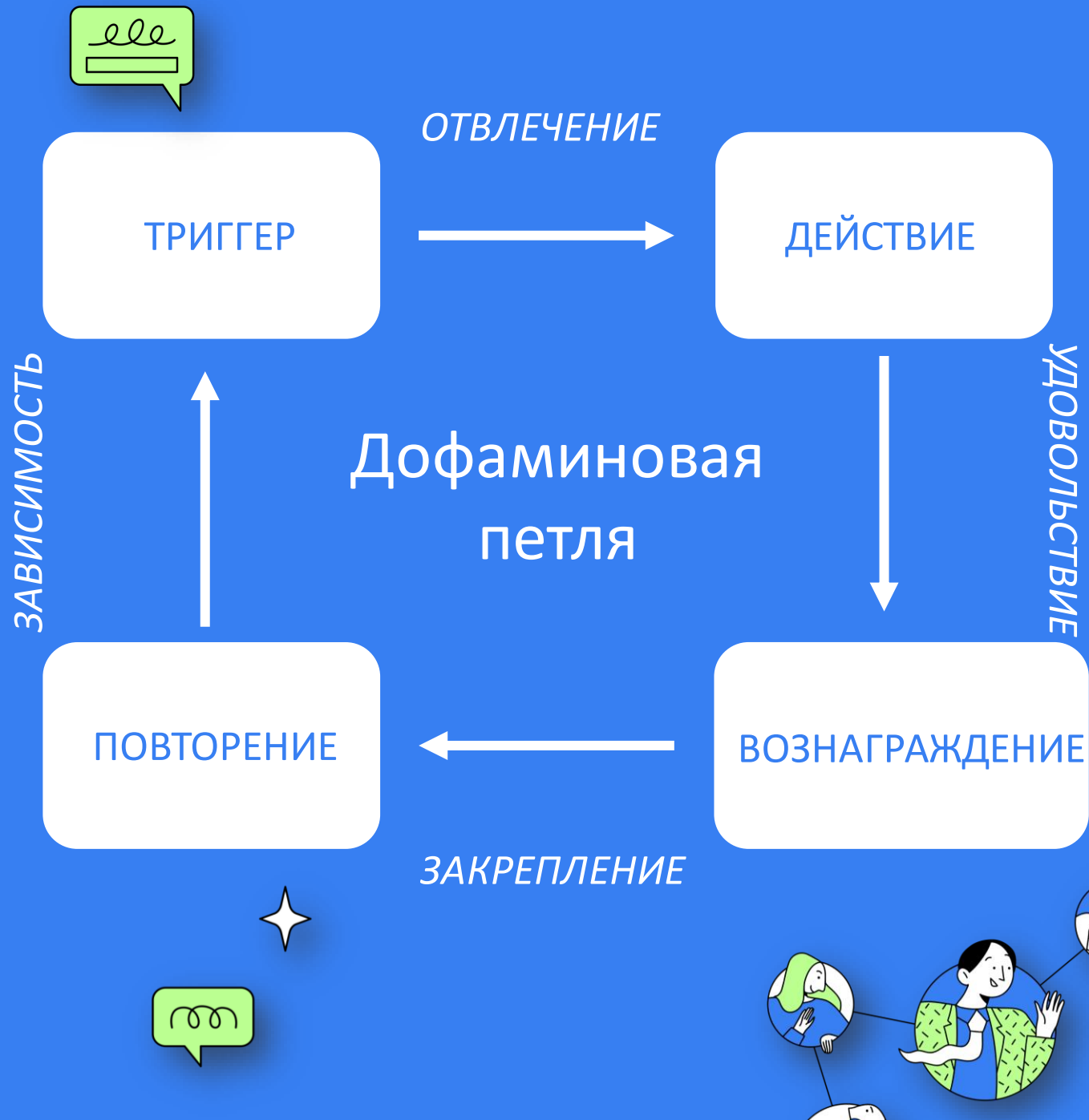
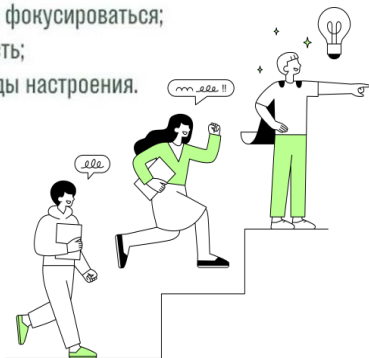
ДОФАМИН

гормон хорошего самочувствия, отвечающий за управление центром вознаграждения мозга.

Недостаток:

- прокрастинация;
- низкая самооценка;
- отсутствие мотивации;
- сложно фокусироваться;
- усталость;
- перепады настроения.

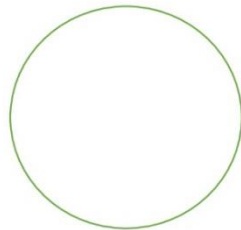
- ВЫПОЛНЯТЬ ЗАДАЧИ
- ПРАЗДНОВАТЬ МАЛЕНЬКИЕ ПОБЕДЫ
- СЛУШАТЬ РИТМИЧНУЮ МУЗЫКУ
- ПОПРОБОВАТЬ НОВОЕ
- УХОД ЗА СОБОЙ
- ХВАЛИТЬ СЕБЯ
- КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН



ФИО _____ Класс _____

1. Экранное время

12 часов							
11 часов							
10 часов							
9 часов							
8 часов							
7 часов							
6 часов							
5 часов							
4 часа							
3 часа							
2 часа							
1 час							
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс



2. Что бы я мог сделать за это время



3. Пирамида эмоций

Пост	Эмоция

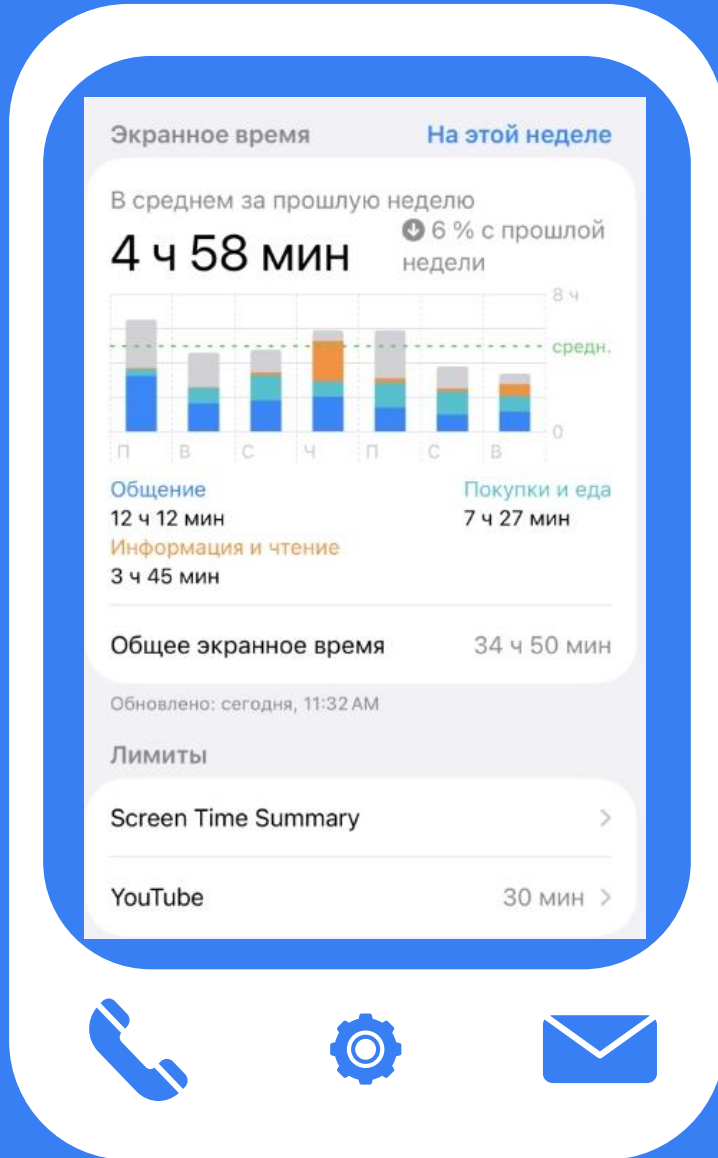
4. Путь к осознанности

Экранное время	Эмоция	Польза для себя



Работа с чек-листом

ЭКРАННОЕ ВРЕМЯ



iPhone

Откройте приложение «Настройки» - Коснитесь «Экранное время»

Android

Настройки → Цифровое благополучие и родительский контроль

или

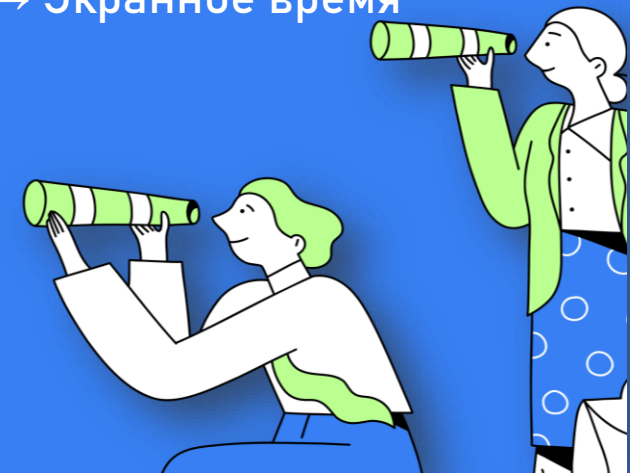
Настройки → Обслуживание устройства → Цифровое благополучие

или

Настройки → Специальные возможности → Экранное время

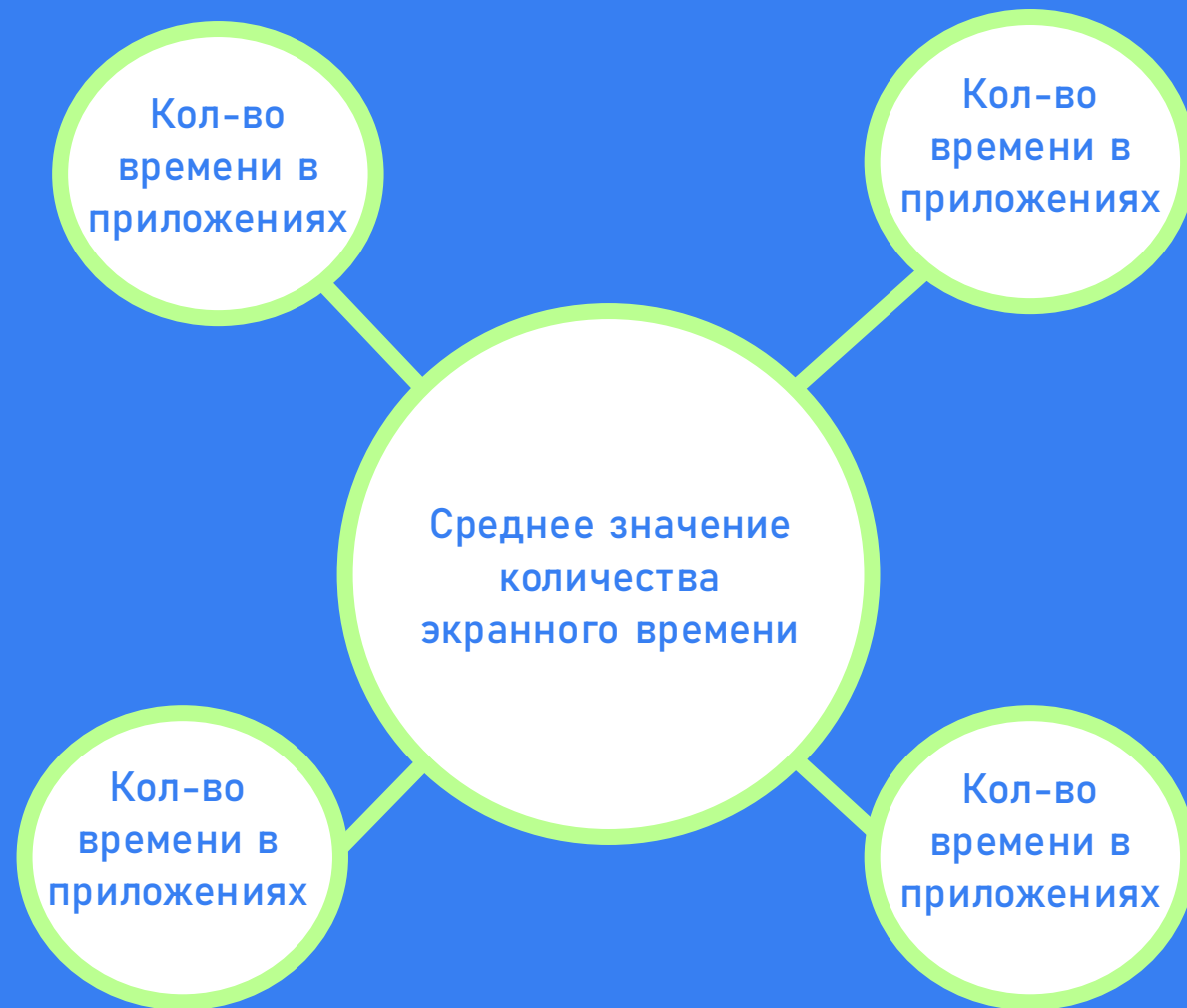
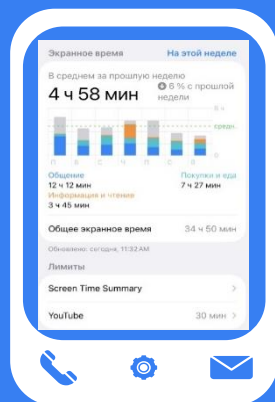
или

Настройки → Цифровой баланс



12 часов							
11 часов							
10 часов							
9 часов							
8 часов							
7 часов							
6 часов							
5 часов							
4 часа							
3 часа							
2 часа							
1 час							
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС

Выпишите количество экранного времени по дням недели



Напишите, что бы вы могли сделать в офлайн пространстве полезное для себя за время проведенное в приложениях

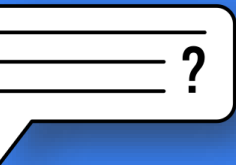
2. Что бы я мог сделать за это время

Например:

«Вместо приложений я мог бы погулять с друзьями, покататься на велосипеде или почитать книгу — это круче, чем просто сидеть в телефоне!»

- Сделать 30 приседаний или планку — прокачаешь мышцы за 10 минут.
- Пробежка или прогулка на 20 минут по району — свежий воздух и минус стресс.
- Нарисовать скетч или комикс в блокноте — развивает креатив.
- Научиться жонглировать 3 мячиками
- Прочитать 10 страниц книги или манги.
- Разобрать шкаф или стол — место станет уютнее.
- Поливать цветы и подстричь их.
- Позвонить другу и встретиться поиграть в футбол/баскет.
- Сыграть в настолку с семьёй (типа "Монополии").
- Медитировать 5 минут или просто посидеть в тишине.
- Записать в дневник 3 вещи, за которые благодарен.
- Собрать пазл или порисовать по номерам.





ПИРАМИДА ЭМОЦИЙ:



Открой ленту в соц. сетях и на каждый пост выпиши эмоцию от увиденного

Пост	Эмоция
Друг выложил сторис с крутой вечеринки, все танцуют, а меня не позвали	Зависть и грусть 🙄
Видео с челленджем: парень прыгает с трамплина в бассейн, все лайкают	Восторг и мотивация 🔥
Реклама новых кроссовок, дорогие, родителя не купят	Раздражение и неуверенность
Мем про школу: "Когда учитель ставит двойку за опоздание"	Смех, узнал себя 😂
Котик прыгает в коробку — милота	Радость и улыбка 😸
Пост про новую игру, которую все качают	FOMO («боязнь пропустить интересное»), срочно надо скачать 😱

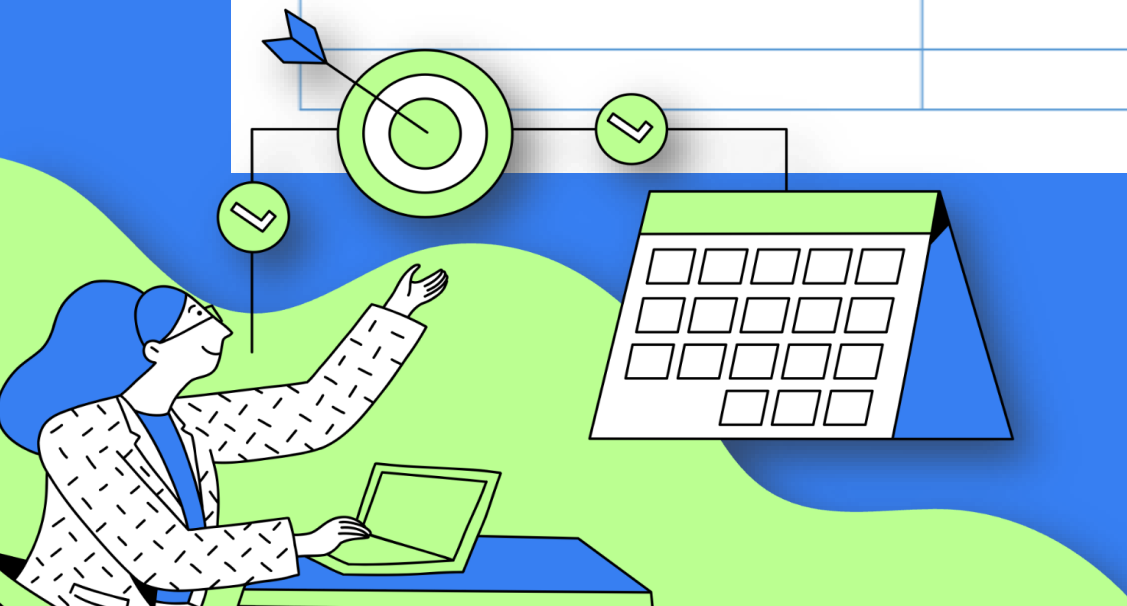
"Эмоции — это природный компас, который помогает нам понять, что происходит внутри нас»

Дэниель Гоулман
Эмоциональный интеллект

4. Путь к осознанности

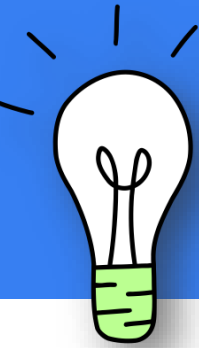
Экранное время	Эмоция	Польза для себя

Эмоции — это карта пути к осознанности

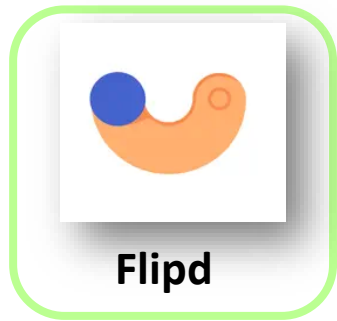




ПРИЛОЖЕНИЯ



Forest



Flipd

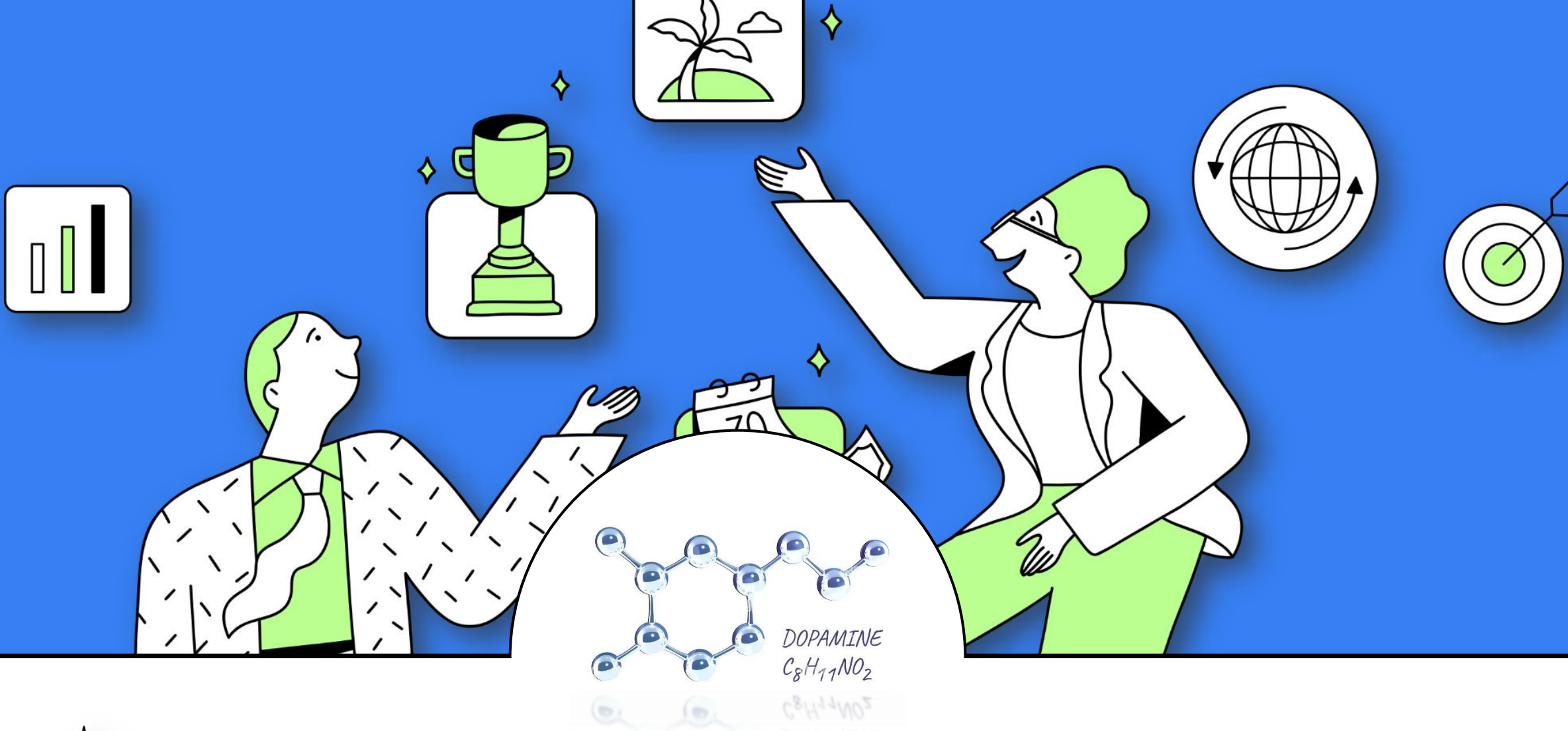


Focus To-Do



Nothing





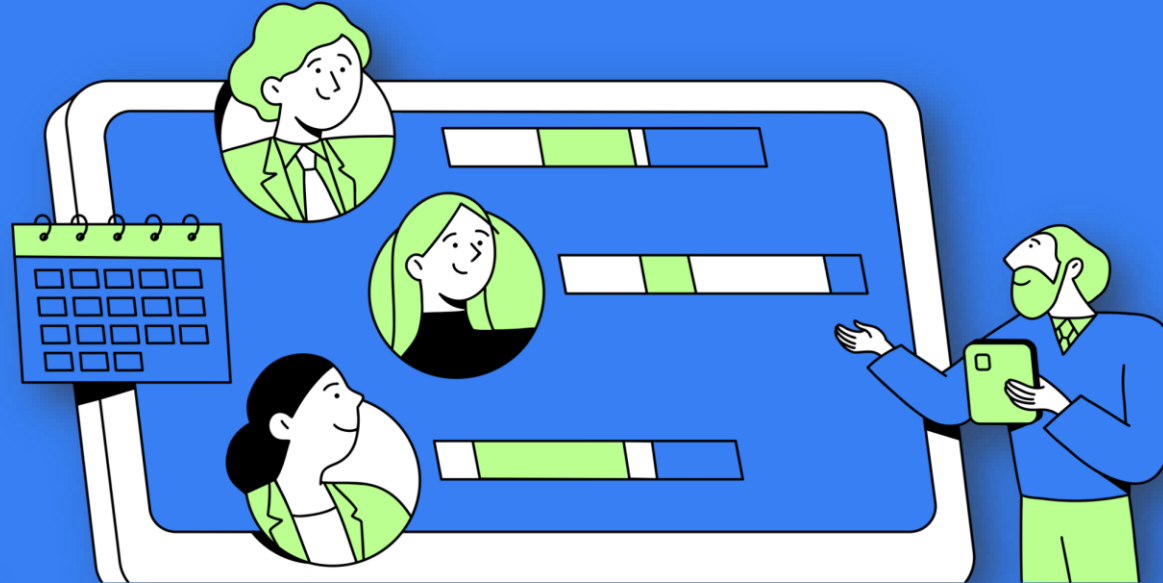
ДОФАМИН — ВАШ СОЮЗНИК, А НЕ ХОЗЯИН!



МЕНЬШЕ СКРОЛЛИНГА — БОЛЬШЕ РЕАЛЬНЫХ ПОБЕД



МАУ «ЦППМСР МСП Курчатова района»



МАОУ «Академический лицей № 95»

✦

 ДОФАМИНОВЫЙ БАЛАНС:
Почему скроллинг крадет время?

Спикер: Кропачева Виталина Витальевна
Педагог-психолог
МАУ «ЦППМСР МСП Курчатова района»
МАОУ «Академический лицей № 95»