

*nowa  
era*



*Twoje mocne strony*



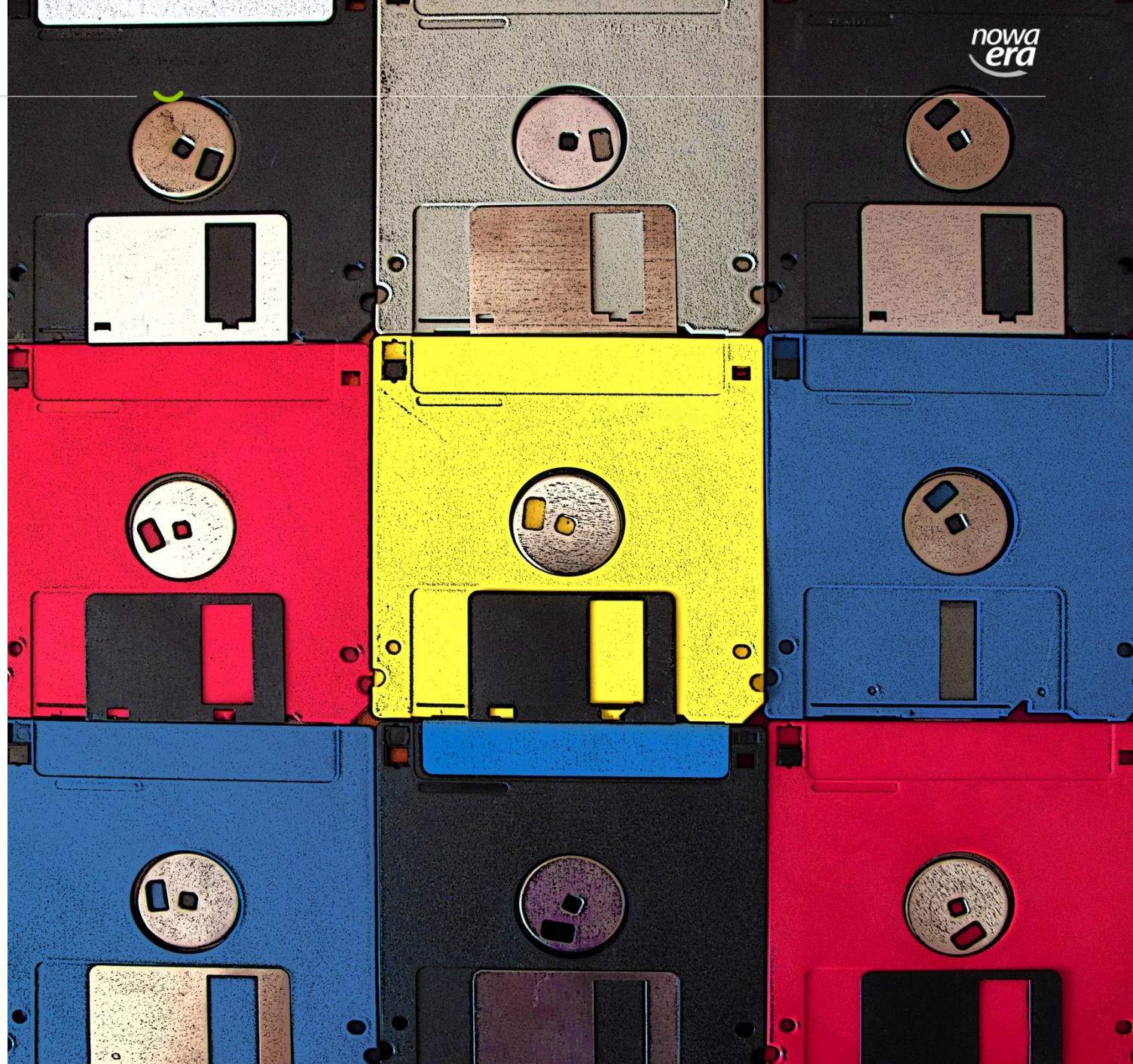
# Jakie potrzeby w sieci realizują cyfrowi tubylcy?

**Magdalena Duszyńska**  
psycholog, Uniwersytet SWPS





# Cyfrowy tubylec czy imigrant?



# Cyfrowy tubylec czy imigrant?



**DISCORD**



## Marc Prensky

*Edukacja staje dzisiaj przed największym problemem: nauczyciele, będący przedstawicielami cyfrowych imigrantów, zmagają się z nauczaniem nowej populacji, która komunikuje się całkowicie innym, nowym językiem.*

(tłum. własne)

Źródło: Prensky, M. (2001) Digital Natives, Digital Immigrants. On the Horizon 9(5).



## Marc Prensky

### Cyfrowi imigranci



preferowanie tekstów  
jednolitych, drukowanych



cierpliwość podczas  
wykonywania zadań



umiejętność koncentracji  
uwagi na dłużej

### Cyfrowi tubylcy



przedkładanie obrazu i dźwięku nad tekst



ogólnodostępna informacja



oczekiwanie szybkiej gratyfikacji



problem z koncentracją uwagi

# Dlaczego to jest takie ważne?

## Inna rola internetu

- dla cyfrowych tubylców  
– równoległa rzeczywistość
- dla cyfrowych imigrantów  
– narzędzie





## Potrzeby cyfrowych tubylców

- Jakie **potrzeby spełniają** dzieci w internecie i dlaczego robią to tam?
- Jaką mamy **alternatywę**?
- Spójrzmy z **troską i ciekawością**: co tam dostajesz, czego tam szukasz?

## Potrzeba afiliacji

podstawowa potrzeba uczniów  
(przynależności do grupy, bycia lubianym)

realizowana w internecie  
za pomocą: Discorda, Instagrama, TikToka,  
gier online, Omegle





## Potrzeba afiliacji

Badania mówią, że **39% uczniów** nie zauważa zmian w jakości relacji – relacje nie są udawane, są jak najbardziej realne.

**ostracyzm społeczny** – usuwanie dzieci z grup na Messengerze czy z serwerów na Discordzie

Źródło: Ptaszek, G., Stunża, G. D., Pyżalski, J., Dębski, M., Bigaj, M. (2020). Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami? Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

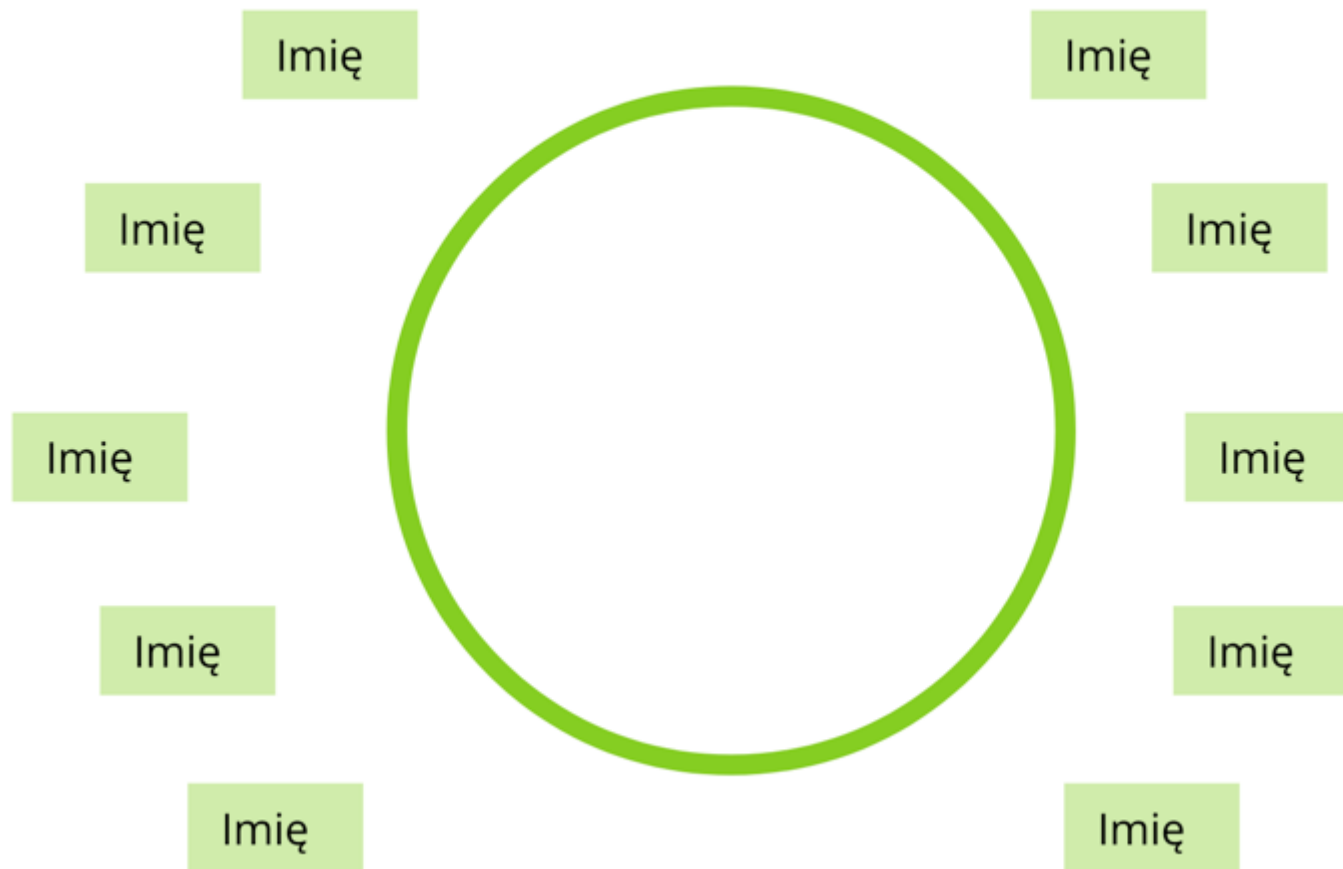




## Co robić?

- TUS – Trening Umiejętności Społecznych
- dzielenie na grupy, pary
- zabawa w pytania
- grywalizacja
- (re)integracja klasy





Źródło: [https://www.trainingforchange.org/training\\_tools/facilitating-hybrid-groups-online](https://www.trainingforchange.org/training_tools/facilitating-hybrid-groups-online)

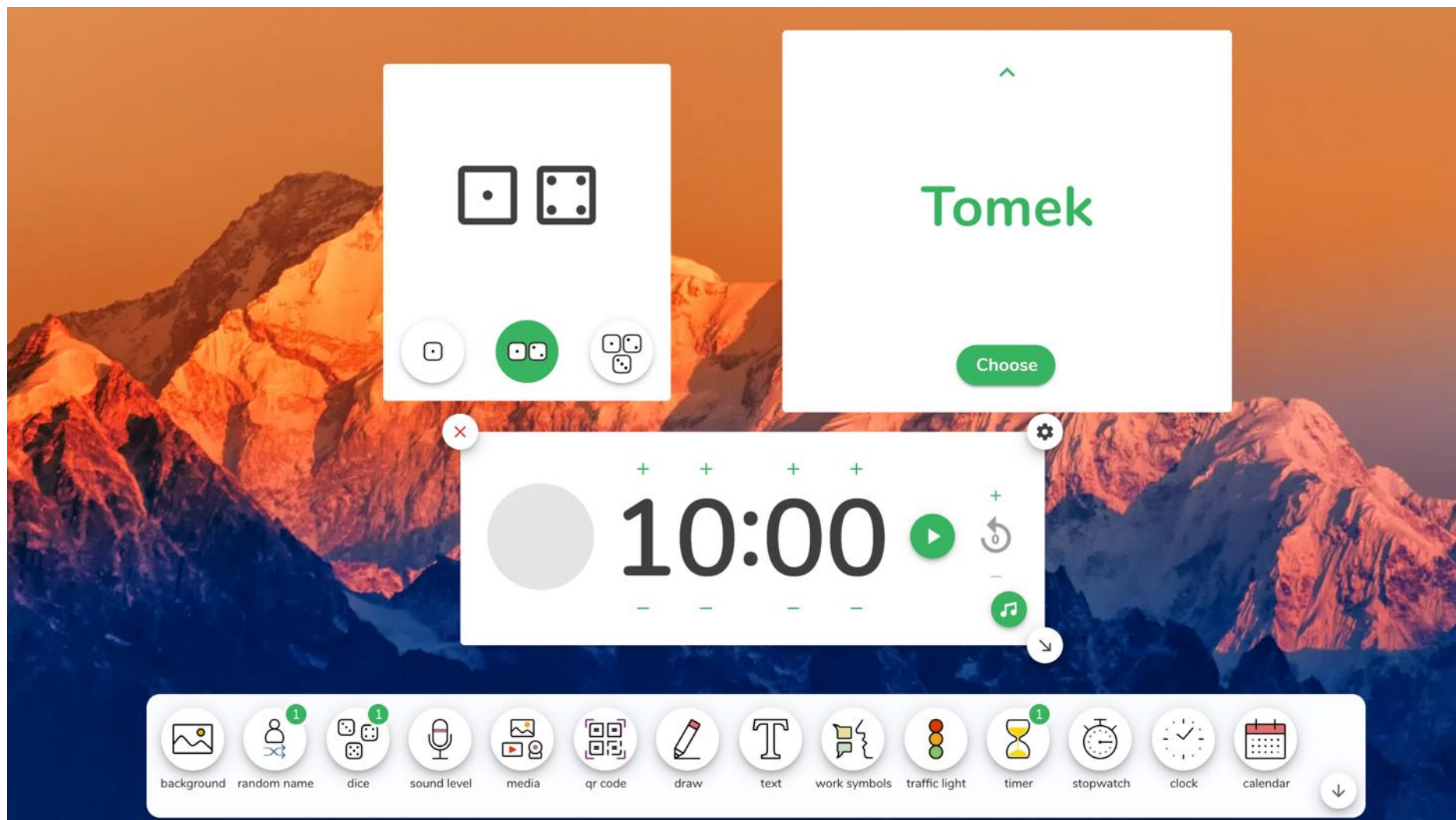


# Instagram

Zadaj mi pytanie

Napisz coś...





Źródło: zdjęcie własne

## Potrzeba akceptacji

To często przez wzgląd na tę potrzebę  
**kamerki** pozostawały **wyłączone**  
w naszych klasach  
– uczniowie obawiali się odstąpienia





## Potrzeba akceptacji

- dbanie o swój **wizerunek w sieci**, a także zabieganie o suby, lajki i followersów
- **budowanie samooceny** i poczucia własnej wartości
- budowanie od nowa **swojej pozycji w grupie**, często przy dość sporych zmianach (inaczej wyglądam, inaczej mówię, kogo innego lubię...)





## Co robić?

- **budowanie swojego wizerunku przez online:**  
przy użyciu ulubionego narzędzia

Przykłady:

- Jeśli lubisz grać w Minecrafta, powiedz co w nim lubisz?
  - film na Tiktoku – kompilacja z lockdownu
  - profil na Instagramie ze zdjęciami z tego roku
- **grupowe projekty** dla starszych uczniów można **połączyć pracę w grupie z pracą projektową** rzeczy ważnych dla świata, dla natury



## Natalia Hatałska

– badaczka trendów światowych

Środowiskowe, technologiczne,  
life-style'owe:

- zmiany klimatyczne
- innowacje technologiczne
- polaryzacja poglądów
- prywatność w sieci.

## MAPA TRENDÓW 2021



Źródło: <https://hatałska.com/2021/02/02/mapa-trendow-2021>



# Potrzeba bezpieczeństwa

mocno nadszarpnięta przez  
fakt izolacji, pandemii

**dystans fizyczny** – zapewnienie  
nam bezpieczeństwa

**dystans społeczny** (*social distancing*)  
– konieczność pielęgnowania  
i budowania relacji





## Potrzeba bezpieczeństwa

Bezpieczne jest to, co jest już **znane**:

- moja grupa znajomych,
- moje nawyki w Internecie i w życiu,
- wyuczone strategie.

Nie lubimy zmian – często budzą lęk, sprawiają, że nie mamy kontroli (przestajemy się czuć bezpiecznie).





## Potrzeba bezpieczeństwa

Lęk zmniejsza się, jeśli odzyskujemy poczucie kontroli. Jeśli czujemy, że nie bardzo mamy na cokolwiek wpływ, to uczucie lęku i stresu się w nas nasila.

Jak wzmocnić naszych uczniów?  
Poprzez stworzenie im możliwości odzyskania kontroli.

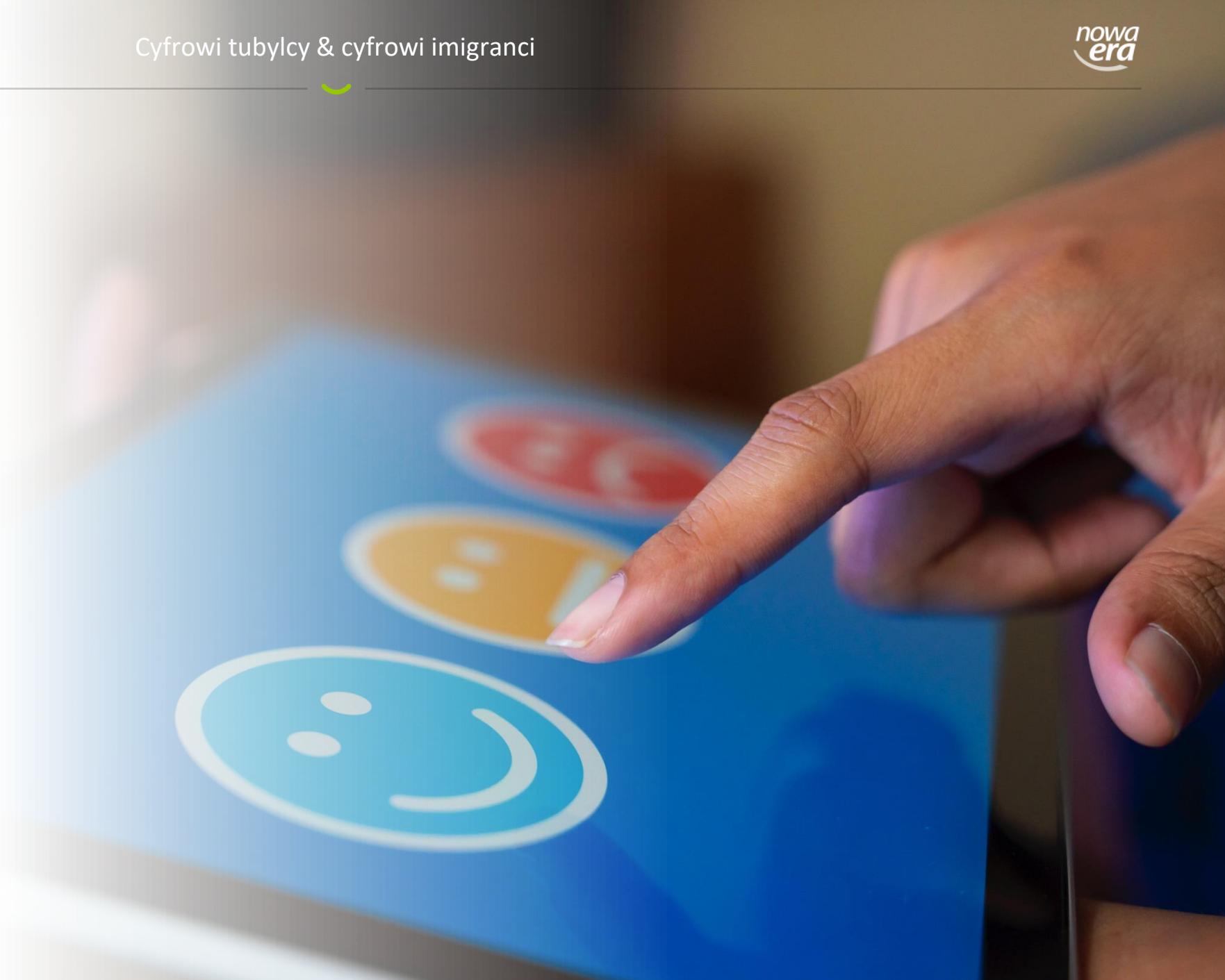


## Co robić?

Zdiagnozujemy nastroje  
– warto pytać i słuchać

Ankieta anonimowa

- na Google Forms
- przez Mentimeter





## Trzy słowa/wyrażenia, które kojarzą mi się z powrotem do szkoły:



## “Trzy słowa, które kojarzą mi się z powrotem do szkoły, to...”

Możemy się wtedy zaopiekować trudnymi emocjami, które mamy nazwane przez uczniów.

Warto wtedy zapytać: “strach? Ciekawe co ktoś miał na myśli, mówiąc o tym, że się boi... czego się boi, jak myślicie?”.

Nie musicie mówić, ale podnieście ręce, żebym wiedział(-a) ilu z Was też tak się boi.





## „Dokończ zdanie...”

Pierwsza rzecz, którą zrobię po powrocie do szkoły, to...

Rzecz, za którą najbardziej się stęskniłem(-am)...

Najbardziej obawiam się...





## Co robić?

### Miejmy odwagę mówić o sobie :)

Nie bójmy się powiedzieć: sam(-a) nie wiem jakto będzie, ja też się trochę stresuję tą sytuacją, ale poradzimy sobie z tym razem, przecież nie jedno już razem przeszliśmy (albo: nie jedno przed nami), to nie jest tak, że wcześniej np. nie wstawaliśmy rano; mnie też będzie trudno się przestawić



## Przygotujmy sobie odpowiedzi na trudne pytania:

- pytania dot. pandemii,
- śmierć osób bliskich (niektóre emocje mogą wracać, eskalować w nowej sytuacji),
- polaryzacja poglądów,
- fake newsy.



## Wspólnie odnowmy kontrakt

- Sposób witania się (social distance)
- Wspólne ubranie czegoś w tym samym kolorze (pokazujemy jedność klasy, ale też integrujemy wspólnym rytuałem)
- prezentacja nt. zmian: co się zmieni, co pozostaje takie samo, co się zmieniło w szkole, może nasza sala ma nowy kolor ścian? ( np. gabinet pedagoga jest teraz gdzie indziej? pan woźny się zmienił?)
- Dyskusja o zmianach proponowanych przez uczniów
- Określenie planów na najbliższy czas (np. czekają nas 1 kartkówka z tego materiału + poprawa z tego materiału, podanie dokładnej daty)



## Dlaczego to jest ważne?

- Poczucie kontroli obniża poziom odczuwanego stresu.
- Koncentracja na tym, co wiadome obniża lęk (redukujemy niepewność).
- Rozmowa wzmacnia i redukuje niepokój, reguluje napięcie.





## Jak rozmawiać o *tych emocjach*?

Warto się za czymś „schować”:

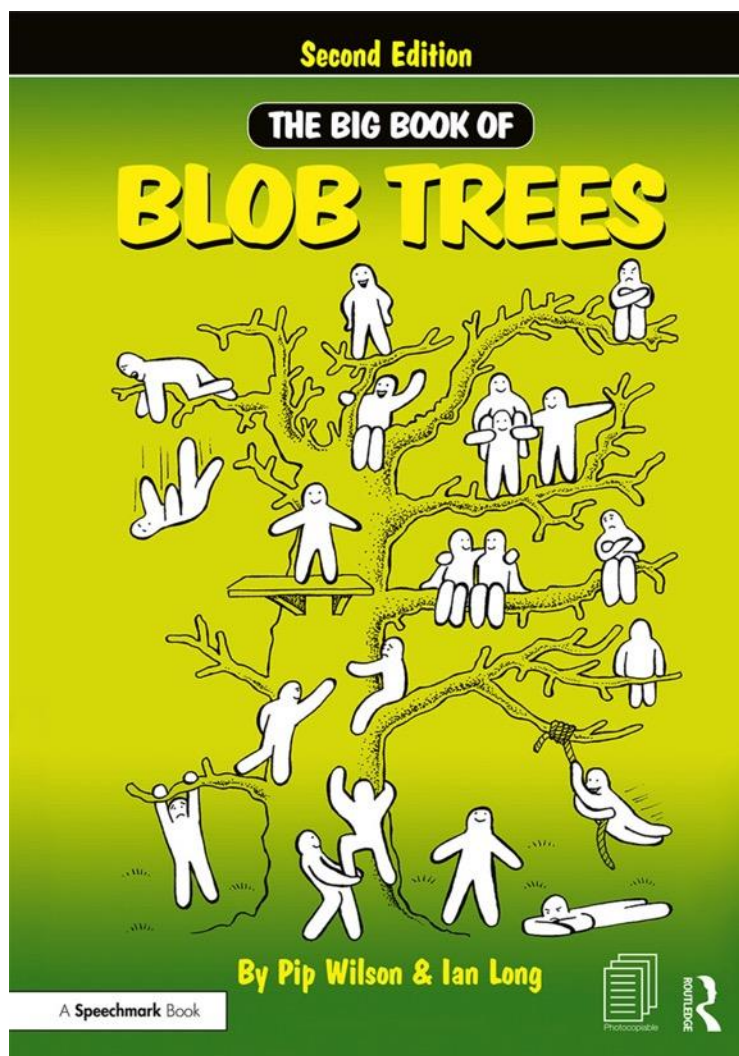
**karty projekcyjne:** np. Dixit, Milowe, Blob Tree (aut. Pip Wilson)

**bajkoterapia** - celem bajek jest relaksacja, socjalizacja, kompensacja i odciążenie

jak się dzisiaj **czujesz?** + zdjęcie do wyboru

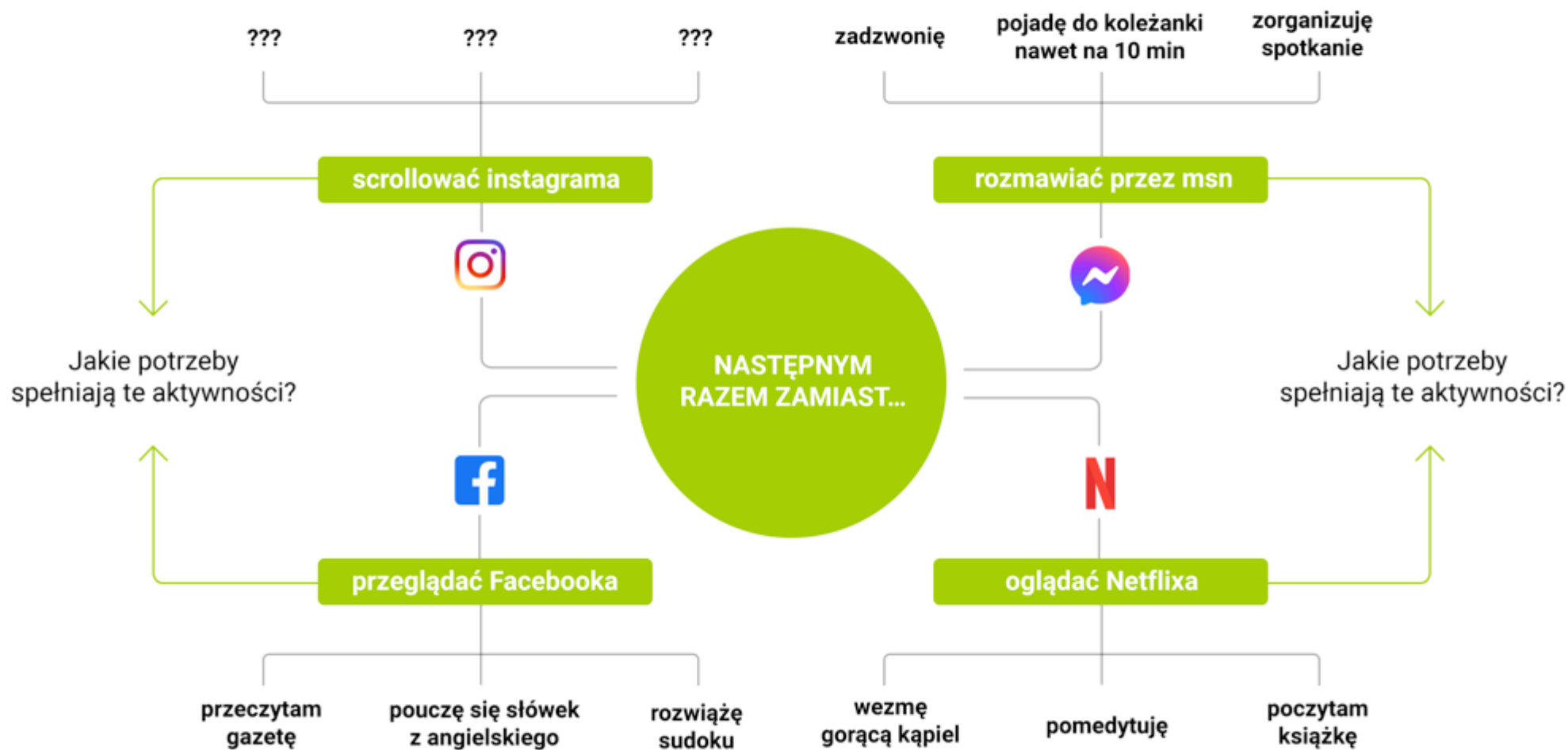






Źródło: <https://www.amazon.co.uk/Big-Book-Blob-Trees-Blobs/dp/0863887554>

## Mapa alternatywnych aktywności





Zmiana oznacza utratę tego,  
co znane i lęk przed nieznanym.



Źródło: Lori Gottlieb (2020). Czy chcesz o tym porozmawiać?, Prószyński media.

# Metafora kubeczka



Źródło: Cohen, L. I. (2015) Nie strach się bać, Wyd. Mamaniana.



## Alternatywne myśli automatyczne

1. Nie ma nic złego w podejmowaniu prób, nawet jeśli nie kończą się sukcesem.
2. Moje błędy nie podważają mojej wartości. Rozwijam się dzięki nim.
3. W trudnych momentach będę się wspierać, a nie niszczyć i okładać osądami.
4. Nie udało się. Co teraz mogę zrobić?
5. To, co teraz czuję, minie.

Źródło: na podstawie: M. Staniek (2015) Autoterapia. Pokonaj problemy, stres i lęki. Warszawa: Samo Sedno.



**Dziękujemy za uwagę!**



*Twoje mocne strony*



Autor wykładu

**Magdalena Duszyńska**

Montaż i realizacja nagrania

**Vincent Studio**

W webinarium wykorzystano zdjęcia

Gettyimages/Busà Photography(dyskietki), Gettyimages/Halfpoint Images(dzieci z telefonami),  
Gettyimages/skodonnell(narzędzia), Gettyimages/Yinjia Pan(człowiek na dachu), Gettyimages/Sarah Mason(ręce),  
Gettyimages/Géza Bálint Ujvárosi / EyeEm(pionki), Gettyimages/Carol Yepes(piłkarzyki),  
Gettyimages/Imgorthand(chłopiec z tabletem), Gettyimages/Westend61(dziewczyna z telefonem),  
Gettyimages/Klaus Vedfelt(dziewczyna z tabletem), Gettyimages/ mevans(koło ratunkowe), Gettyimages/Francesco  
Carta fotografo(człowiek zdejmujący sweter), Gettyimages/Rosley Majid / EyeEm(dziecko pod parasolem),  
Gettyimages/ Witthaya Prasongsin(tablet), Gettyimages/ Peter Dazeley(chłopiec przed laptopem),  
Gettyimages/Lisa-Blue(kobieta, znaki zapytania), Gettyimages/Francesco Carta fotografo(dziewczyna trzymająca  
się za głowę), Shutterstock/vvoe(karty), Gettyimages/Dimitri Otis(znak), Gettyimages/ Paper Boat Creative(origami)

Copyright by Nowa Era Sp. z o. o.



*Twoje mocne strony*