



***Jak można sterować robotem?
0 samokontroli***

Projekt dofinansowany przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju w ramach programu „Innowacje Społeczne”



Główny Partner:





Ogólna charakterystyka lekcji

Temat lekcji:

Jak można sterować robotem? O samokontroli

Cele zajęć:

- uświadomienie uczniom możliwości ograniczenia automatycznej regulacji;
- poznanie czym jest umiejętność samokontroli (terminy: kontrola, samokontrola, regulacja zachowania);
- wskazanie na możliwość rozwijania i doskonalenia samokontroli;
- poznanie korzyści płynących z samokontroli oraz kontroli własnych zachowań;
- poszerzenie wiedzy na temat własnych reakcji w sytuacjach nasilających automatyczne reagowanie (np. sytuacje ryzykowne).

Efekty zajęć:

Uczeń:

- umie odróżnić przejawy zachowania regulowanego automatycznie od poddanego kontroli;
- zyskuje świadomość, że ćwiczenie samokontroli zmienia sposób funkcjonowania;
- zdobywa doświadczenie związane z „odraczaniem” natychmiastowej reakcji;
- ma podstawy, aby wykorzystywać i doskonalić to doświadczenie także w sytuacjach trudnych.

Formy i metody pracy:

praca indywidualna i zbiorowa, dyskusja, miniwykład.

Miejsce:

sala z łączem internetowym, umożliwiającą projekcję udźwiękowionej prezentacji PowerPoint oraz filmu.

Sprzęt:

komputer/laptop z nagłośnieniem, projektor, ekran.

Materiały edukacyjne/oprogramowanie:

Materiał nr 1 – prezentacja multimedialna.

Materiał nr 2 – karta pracy do ćwiczenia *Kiedy brakuje samokontroli...*

Materiał nr 3 – karta pracy do ćwiczenia *Moja samokontrola*.

Materiał nr 4 – film *Lolo*.

Materiał nr 5 – karta pracy do ćwiczenia *Samokontrola online*.

Czas trwania:

90 minut.

Przebieg lekcji

WPROWADZENIE

ĆWICZENIE NR 1. TEST ANTYSAKKAD / OK. 10 MINUT

Jeśli prowadzący zadał uczniom pracę domową po lekcji o automatyzmach (uczniowie mieli za zadanie odszukać 3 zachowania ludzi w internecie, którymi rządzą automatyzmy), to prosi uczniów o podanie przykładów (lub same je podaje, jeśli wcześniej uzyskał je od uczniów). Przykłady mają dotyczyć sytuacji, w których ktoś mógł się przed czymś powstrzymać, ale tego nie zrobił.

Przykładowy komentarz nauczyciela:

Sytuacja powstrzymania się od czegoś, niezareagowania w sposób odruchowy, automatyczny – jest trudna. Dlatego na tej lekcji porozmawiamy o zjawisku samokontroli i o tym, dlaczego warto kontrolować naszego wewnętrznego robota.

Prezentacja Testu Antysakkad

Przykład:

Za chwilę wyświetlę slajd. Wasze zadanie będzie polegać na skupieniu wzroku na środku slajdu. Po chwili pojawi się po prawej lub po lewej stronie czerwona kropka przyciągająca uwagę. Potem z minimalnym opóźnieniem pojawi się po przeciwnej stronie kropki litera p, b, g lub d. Trzeba szybko przenieść na nią wzrok i odczytać. Taka próba powtórzy się kilka razy. Po każdej próbie zapisujcie, jaka litera się pojawiła. Zadanie polega na tym, aby powstrzymać kierowanie wzroku na kropkę, żeby odczytać literę, która znajduje się po przeciwnej stronie.

Po zakończeniu próby nauczyciel odczytuje prawidłowe odpowiedzi. Uczniowie na kartkach wpisują liczbę popełnionych przez siebie błędów. Kartki są wrzucane do pojemnika. Mieszane. Nauczyciel losowo je wyjmuje i odczytuje kolejno liczby popełnianych błędów.

Krótki komentarz o Antysakkadzie:

To było bardzo proste zadanie, a jednak pojawiło się sporo błędów. Dlaczego?

Przykładowe odpowiedzi uczniów:

- to nietypowe zadanie,
- jak okulista mówi, żeby nie mrugać, trudno to wykonać,
- bo oko pracuje niezależnie od naszej woli.

Komentarz prowadzącego:

To był właśnie specjalny test, który pokazuje, jak trudno powstrzymać to, co jest automatyczne. Automatyczne są ruchy gałek ocznych po to, aby nawilżać oko. Przydają się także, gdy pojawia się w polu widzenia wyraźny obiekt, na który trzeba zwrócić uwagę.

Konieczne konkluzje:

Pozornie proste zadanie w rzeczywistości okazało się trudne, bo wymaga zahamowania tego, co jest automatyczne. Czy pamiętacie, co mówiliśmy o automatyzmach? To jeden z przykładów automatyzmów – odruchowo kierujemy wzrok na wyraziste przedmioty/obiekty. Zahamowanie tej reakcji jest oczywiście możliwe. Wymaga jednak treningu i wysiłku – skupienia uwagi. To podstawowy przykład kontroli.

O SAMOKONTROLI

ĆWICZENIE NR 2. KIEDY BRAKUJE SAMOKONTROLI... / OK. 15 MINUT

Przykładowa wypowiedź prowadzącego:

Niech każdy z Was przypomni sobie 1 sytuację z ostatniego półrocza, kiedy nie udało mu się powstrzymać się od zrobienia czegoś, czego nie powinien lub nie chciał zrobić.

Mogą to być zarówno sytuacje, które zdarzyły się offline (np. zjedzenie całej tabliczki czekolady zamiast jednego kawałka czy całej paczki orzeszków zamiast kilku), jak i online (np. surfowanie dla rozrywki i podążanie za kolejnymi wpisami czy reklamami, zamiast szukania informacji do klasówki).

Uczniowie mają na wykonanie zadania ok. 5 minut. Opisują sytuację na kartce (materiał nr 2), następnie kartki są wrzucone do pojemnika i losowane przez kolejnych uczniów, którzy odczytują opisy.

Nauczyciel zapisuje na tablicy/flipcharcie przypadki złamania samokontroli online i offline.

Przykładowe podsumowanie:

Z podanych przez Was przykładów wynika, że:

- niełatwo powstrzymać się przed czymś, nawet wtedy, gdy wiemy, że nam zaszkodzi lub jest to zabronione przez innych. Zobaczcie, ludzie palą papierosy, piją alkohol, mimo że nie ma żadnych wątpliwości, że te substancje bardzo szkodzą. Dlaczego nie są w stanie się powstrzymać, czyli sprawować kontrolę?
- kontrola dotyczy wielu różnych zachowań. Opisy dotyczyły różnych sytuacji;
- brakowi samokontroli nie towarzyszyło myślenie o przyszłości, np. o konsekwencjach swojego zachowania, a jeśli nawet się pojawiało, to było lekceważone;
- opisane sytuacje są trudne, bo zawierają rzeczy, które się wykluczają: nie można zjeść ciastka i jednocześnie mieć go na później, nie można uczyć się i iść na imprezę. To rodzaj walki między tym, co można mieć od razu a tym, co można zyskać później (np. jeśli nie wydam teraz pieniędzy, będę miał na wakacje). To jakby walka gorącego z chłodnym, automatycznego robota z myślącym i przewidującym Ja.

A teraz zobaczcie, jak z kontrolą i powstrzymywaniem się radzą sobie małe dzieci. Za chwilę pokażę krótki film o przedszkolakach, przed którymi postawiono bardzo trudne zadanie. Jak sobie z tym poradziły? Zwróćcie uwagę na ich zachowanie.

Wskazówki dla prowadzącego

W klasie, która ma wolniejsze tempo pracy, można połączyć ćwiczenie nr 2 z ćwiczeniem nr 4. Faza pilotażowa programu wskazuje, że połączenie tych ćwiczeń skraca czas realizacji lekcji.

ĆWICZENIE NR 3. JAK NIE ZJEŚĆ PIANKI? / 15 MINUT

Prowadzący prezentuje uczniom film z eksperymentu Mischela: <https://www.youtube.com/watch?v=Yo4WF3cSd9Q> (4:42).

Po obejrzeniu filmu nauczyciel rozpoczyna rozmowę z uczniami o tym, co dzieci robiły na filmie.

Film to ilustracja znanego eksperymentu psychologicznego, który przeprowadzono w USA na przedszkolakach. Chciano się dowiedzieć, jak dzieci radzą sobie z samokontrolą, czy są w stanie powstrzymać się od zjedzenia pianki.

Przykładowa wypowiedź prowadzącego:

Jak widzieliście, przed dziećmi postawiono trudne zadanie. Jeśli nie zjedzą przez kilkanaście minut słodkiej pianki, dostaną jeszcze jedną. Ich wewnętrzną walkę oglądaliśmy na tym krótkim filmiku.

Pytanie do uczniów:

Co robiły dzieci, żeby nie zjeść pianki?

Uczniowie wymieniają, np.:

- niepatrzenie na piankę – odwracanie wzroku, zamykanie oczu, zastanianie rękami, patrzenie w sufit,
- siadanie na rękach,
- dotykanie tylko językiem,
- ugryzienie małego kawałka,
- śpiewanie,
- zastyganie nieruchomo,
- nazywanie pianki innymi nazwami rzeczy niejadalnych.

Prowadzący: Czy Waszym zdaniem to było trudne zadanie? Po czym to można było poznać?

Uczniowie wymieniają, np.:

- po zachowaniu – to, co robiły miało im pomóc;
- niektóre robiły takie „zmęczone” miny, po których łatwo poznać, że to było dla nich trudne;
- niektóre od razu zjadały – nie były w stanie wytrzymać.

Prowadzący: Na czym polega samokontrola pokazana na tym filmie?

Uczniowie wymieniają:

- na takim zachowaniu, aby łatwiej było się powstrzymać;
- na kontrolowaniu wzroku, żeby na pianki nie patrzeć i w związku z tym nie myśleć o nich (chodzi więc o opracowanie różnych sposobów na to, żeby samokontrola była łatwiejsza);
- na tym, że pomaga się koledze w tym, aby nie zjadł pianki;
- na powstrzymaniu się od zrobienia czegoś;
- na przypomnieniu, że za chwilę dostanę większą nagrodę.

Podsumowanie prowadzącego:

Wam taka sytuacja może wydać się śmieszna i zabawna. Pomyślcie jednak o niej z perspektywy tych maluchów. Ich samokontrola dopiero się rozwija. Nie potrafią wielu rzeczy, które dla Was są już proste (np. siedzieć przez 45 minut na lekcji).

Na filmie zobaczyliście jeden z wielu przykładów samokontroli – „odroczenie”, czyli niezrobienie czegoś łatwego, przyjemnego od razu, ale powstrzymanie się, aby potem dostać więcej. Pojawił się tutaj konflikt pomiędzy szybkością a małą nagrodą a większą, ale później. To trochę tak jak z oszczędnościami. Często kusi nas, aby choć trochę wydać na coś, co właśnie wpadło nam w oko, a nie czekać kolejne dni, aby kupić coś, co zaplanowaliśmy.

Jak potoczyły się historie dzieci z eksperymentu Mischela? Okazało się, że samokontrola się opłaca. Dzieci, które jako przedszkolaki powstrzymały się od zjedzenia pianki, jako dorośli, 20 lat później, byli lepiej wykształceni, mieli mniej kłopotów z prawem, byli bardziej zadowoleni ze związków z bliskimi osobami i lepiej zarabiali. To oznacza, że ćwiczenie samokontroli procentuje, opłaca się. Takie ćwiczenia zmieniają nasz umysł i „opanowują” automatycznego robota. Zobaczcie, jakie znaczenie może mieć doskonalenie umiejętności samokontroli! Oczywiście to nie jest sprint, krótki bieg, ale długi dystans, co oznacza, że musimy się napracować, żeby potem zbierać zyski.

ĆWICZENIE NR 4. MOJA SAMOKONTROLA / OK. 10 MINUT

A teraz niech każdy z Was przypomni sobie 1 sytuację z ostatniego semestru, w której udało mu się użyć samokontroli, czyli nie zrobić tego, co chciał lub zrobić coś, mimo że zupełnie nie miał na to ochoty, np. pohamowanie się od jedzenia, wybór rzodkiewki zamiast pączka, uczenie się do klasówki, zamiast pójścia na imprezę, myślenie o sobie w przyszłości/spojrzenie na siebie z lotu ptaka.

Uczniowie na przygotowanych kartkach (materiał nr 3) podają przykład takiej sytuacji.

Następnie nauczyciel prosi:

A teraz zastanówcie się, co takiego sprawiło, że zastosowaliście samokontrolę?

Uczniowie piszą na kartkach powody, dla których powstrzymali się od czegoś bądź zrobili coś, na co nie mieli ochoty.

Podsumowanie prowadzącego:

Mimo że samokontrola nigdy nie jest łatwa, to wszyscy podziwiamy jej efekty. Np.: medale olimpijskie naszych sportowców, awans piłkarzy, profesjonalizm piosenkarzy uwielbianych przez tłumy właśnie za ich umiejętności wokalne czy przykład króla, który się jękał, a został zapamiętany jako znakomity mówca (Jerzy VI – film „Jak zostać królem”). To wszystko efekty samokontroli, nieustannych prób i ćwiczeń, powstrzymywania się od doraźnej przyjemności.

Na zakończenie prowadzący prosi uczniów o podanie powodów, dla których kontrolujemy swoje zachowanie.

Przykłady:

- strach przed konsekwencjami, karą, ośmieszeniem,
- wyrzuty sumienia;
- zdobycie nagrody (materialnej, ale też i uznania),
- zachowujemy kontrolę, bo jej efekty są powszechnie doceniane;
- bo lubimy przezwyciężać trudności (np. chłopak pozbawiony nóg, który zdobył biegun, ale także himalaiści);
- bo to adrenalina,
- bo to daje niezwykłą satysfakcję.

MINI WYKŁAD / 10 MINUT

Nauczyciel wyświetla uczniom fragment prezentacji, w której znajdują się 3 pytania:

1. Samokontrola – jak to działa?

Slajd: skan mózgu – zaznaczenie kory przedczołowej – ośrodka, w którym lokowana jest kontrola.

Komentarz: to jest miejsce w naszym mózgu odpowiedzialne za kontrolę. Tego ośrodka nie mają zwierzęta.

Slajd: osoba trzymająca się za głowę lub stukająca się w czoło.

Komentarz: Czy już rozumiecie dlaczego ludzie pukają się w czoło? Co chcą przez to wyrazić?

Przykładowe odpowiedzi uczniów: pomyśl, zastanów się, głupio mówisz, nie kontrolujesz się itd.

Slajd: skan mózgu – sytuacja, gdy aktywne są ośrodki kontroli, podczas powstrzymywania się od czegoś oraz drugi stan – nieaktywny.

Komentarz: w naszym mózgu widoczne jest każde zachowanie, a nawet myślenie. Jeśli powstrzymujemy się od czegoś – aktywne są pewne ośrodki mózgu. To są zdjęcia mózgu, który wykonuje ciężką pracę.

2. Jaką rolę pełni samokontrola w relacjach z innymi?

Slajd: przed osobą stoi talerzyk ze wspaniale wyglądającym ciastkiem, obok miseczka z owsianką.

Pytanie na slajdzie: Zjedzenie której potrawy nie wymaga samokontroli?

Slajd: zdjęcie ucznia uczącego się vs bawiącego się na imprezie.

Pytanie na slajdzie: Wybór jakiej aktywności wymaga większej kontroli?

Uwaga: mogą zdarzyć się odpowiedzi, że są tacy, którzy nie chodzą na imprezy, bo nie mają przyjaciół, nikt ich nie zaprasza lub boją się i dla nich wybór nauki nie jest niczym trudnym. Nauczyciel powinien podkreślić, że chodzi o uczniów, dla których impreza jest atrakcją i przyjemnością.

Slajd: jedna osoba krzyczy i wygraża drugiej, druga nie odpowiada i myśli „Nie będę zachowywać się tak jak ona” (zaprezentowane w dymku). Drugie zdjęcie – jedna osoba wrzeszczy, druga odpowiada jej tym samym.

Komentarz na slajdzie: samokontrola „schładza” umysł i pomaga w opracowywaniu skutecznych strategii komunikowania się z innymi; nieodpowiadanie na impulsywne zachowania zapobiega „nakręcaniu się” spirali agresji.

Prowadzący: ten ostatni przykład pokazuje, że nieodpowiadanie na impulsywne zachowania zapobiega „nakręcaniu się” spirali agresji.

3. Jaką funkcję pełni samokontrola w relacjach z ludźmi przez internet?

Seria zdjęć na slajdzie przedstawiających: niewysyłanie żartów, powstrzymanie się przed hejtem, izolację, podszywanie się.

Prowadzący: powstrzymanie się przed negatywnymi zachowaniami w internecie to także przejaw samokontroli.

ĆWICZENIE NR 5. SAMOKONTROLA ONLINE / OK. 25 MINUT

Prowadzący prezentuje film, który ukazuje sprawcę aktu przemocy online w trakcie tworzenia napastliwego posta – pierwsza scena filmu kończy się w momencie, gdy bohater zastanawia się czy opublikować post, czy jednak nie.

Prowadzący pyta:

Jakie zachowanie bohatera byłoby przejawem samokontroli?

Uczniowie: Powstrzymanie się od przesłania posta.

Prowadzący: *Jakich strategii pomocnych w samokontroli można użyć w takich sytuacjach? Zaznaczcie w karcie pracy (materiał nr 5), które z wymienionych zachowań mogą być skuteczną strategią w powstrzymaniu się od wysłania takiej wiadomości. Przed wybraniem możecie uzupełnić listę o swoje propozycje.*

Każdy z uczestników w karcie pracy anonimowo ustala kolejność, które ze strategii pomocnych w samokontroli wydają się mu najbardziej, a które najmniej efektywne w powstrzymaniu się od wysłania napastliwego posta. Przed ponumerowaniem może uzupełnić tę listę swoimi propozycjami. W zakropkowanym polu wpisuje cyfrę, gdzie 1 – oznacza najlepszą dla niego strategię.

Prowadzący prosi ochotników o przeczytanie własnych propozycji.

Wniosek: każdemu z nas co innego może pomóc zachować samokontrolę. Ważne jest, aby każdy odkrył swoją metodę.

Scena druga filmu. Sprawca publikuje post – niektórych śmieszy, innych nie. Część osób zastanawia się czy przestać go dalej, inni – czy tego nie usunąć lub nie zgłosić do administratora strony.

Prowadzący pyta:

Jakie zachowanie świadka – bohaterki filmu – jest przejawem samokontroli w takiej sytuacji?

Uczniowie: Tak jak poprzednio, powstrzymanie się od wysłania posta.

Prowadzący: *A co w tej sytuacji może jeszcze zrobić świadek? Jakie zachowania naprawcze można doradzić komuś, kto dopuścił się cyberprzemocy i gdy na samokontrolę jest już za późno?*

Pomocnicza kategoryzacja:

a/ pomoc ofierze:

- rozmowa wyrażająca wsparcie offline,
- komentarz wyrażający wsparcie i troskę online,
- powiedzenie o tej sytuacji nauczycielowi,
- powiedzenie o tej sytuacji rodzicowi.

b/ powstrzymanie sprawcy:

- napisanie, żeby przestał,
- napisanie, żeby się zastanowił nad tym, jak ofiara się czuje;
- napisanie, że może mieć nieprzyjemności jeśli sprawa wyjdzie na jaw;
- namówienie go, żeby przeprosił;
- podpowiedzenie mu, żeby próbował naprawić tę relację;
- powiedzenie mu, że powinien usunąć obraźliwe materiały.

Prowadzący wspólnie z uczniami kategoryzuje te strategie i dzieli je na nastawione na pomoc ofierze i na wsparcie sprawcy.

Wniosek – świadkowie przemocy, jeśli reagują, mają ogromną moc. Mogą zastopować przemoc i zapobiec czyjemuś cierpieniu. Można to robić w odniesieniu do ofiary, jak i sprawcy. Najważniejsze, żeby działać i nie pozostać biernym obserwatorem. Tym, jak pomóc skutecznie ofiarom przemocy, będziemy zajmować się zajęciach poświęconych refleksyjnym i skutecznym działaniom świadka.

PODSUMOWANIE / 5 MINUT

Dziś nauczyliśmy się, jak można sterować naszym wewnętrznym robotem.

Czego o samokontroli dowiedzieliście się na zajęciach?

Uczniowie przedstawiają to, co zapamiętali.

Podsumowanie prowadzącego:

Dowiedzieliśmy się, że samokontrola często jest trudna, ale w dłuższej perspektywie korzystna. Dowiedzieliśmy się też, gdzie „mieszka” w mózgu i jak nam może pomóc, kiedy mamy kłopoty w relacjach z innymi. Wiemy też już, że samokontrolę można rozwijać (wszystkie nasze osiągnięcia są w części efektem samokontroli) i wypracować na nią swoje sposoby.

Na koniec warto jeszcze powiedzieć ważną rzecz – nasz mózg zmienia się, gdy kontrolujemy nasze zachowanie, reagowanie czy myślenie. Nawet gdy decydujemy, że nie wybieramy siedzenia przed komputerem, ale przygotowanie do lekcji. Dlatego niektórym łatwiej sprawować samokontrolę – są w niej już wytrenowani.



Literatura

Carr, M. (2012). *Płytki umysł*. Gliwice: Wydawnictwo Helion.

Mischel, W. (2013). *Test Marshmallow. O korzyściach płynących z samokontroli*. Sopot: Smak Słowa.

Small, G., Vorgan, G. (2011). *iMózg*. Poznań: Wydawnictwo Vesper.



Źródła wiedzy dla prowadzącego

Mischel, W. (2013). *Test Marshmallow. O korzyściach płynących z samokontroli*. Sopot: Smak Słowa.



Materiał nr 2 – karta pracy do ćwiczenia *Kiedy brakuje samokontroli...*

Niech każdy z Was przypomni sobie 1 sytuację z ostatniego półrocza, kiedy nie udało mu się powstrzymać się od zrobienia czegoś, czego nie powinien lub nie chciał zrobić. Mogą to być zarówno sytuacje, które zdarzyły się offline, jak i online.

.....

.....

.....

.....

Materiał nr 3 – karta pracy do ćwiczenia *Moja samokontrola*

Przypomnij sobie 1 sytuację z ostatniego semestru, w której udało Ci się użyć samokontroli, czyli nie zrobić tego, co chciałaś/eś lub zrobić coś, mimo że zupełnie nie miałaś/eś na to ochoty.

.....

.....

.....

.....

A teraz zastanów się i napisz, co takiego sprawiło, że zastosowałaś/eś samokontrolę. Wymień powody, dla których powstrzymałaś/eś się od czegoś bądź zrobiłaś/eś coś, na co nie miałaś/eś ochoty.

.....

.....

.....

.....

Materiał nr 5 – karta pracy do ćwiczenia *Samokontrola online*

Ustal kolejność, które ze strategii pomocnych w samokontroli wydają Ci się najbardziej, a które najmniej efektywne w powstrzymaniu się od wysłania napastliwej wiadomości. Przed ponumerowaniem możesz uzupełnić tę listę swoimi propozycjami. W zakropkowane pole wpisz cyfrę:

1 – oznacza najlepszą dla Ciebie strategię

10 – oznacza najmniej skuteczną strategię

..... policzyć do 10

..... głośno krzyknąć

..... wysłać najpierw samemu sobie

..... wysłać koledze i spytać, co myśli

..... pomyśleć, jak ta osoba się poczuje

..... pomyśleć o skutkach – czy będą dla mnie korzystne

.....

.....

.....

.....

(miejsce na pomysły własne)