

CYBERLEKOCJE 3.0

Higiena zdalnych zajęć



Nadmiar nowych technologii i higiena zdalnych zajęć, czyli co i w jaki sposób wpływa na nasz mózg

Nasz mózg, szczególnie nastoletni, kocha lajki.

Badania przeprowadzone przez naukowców z UCLA Ahmanson-Lovelace Brain Mapping Center wykazały, że:

- ✗ nieważne, co przedstawiało zdjęcie - większa liczba lajków powodowała, że inni lepiej je oceniali;
- ✗ zdjęcia przedstawiające ryzykowne zachowania były częściej akceptowane, gdy miały większą liczbę polubień;
- ✗ mózg reagował najsilniej, gdy osoby badane otrzymywały lajki.



Co to oznacza?

- 👍 Lajki mogą wpływać na nasze decyzje - podejmujemy je tak, jak nasza społeczność online.
- 👍 Dawanie polubień zdjęciom, na których widać ryzykowne zachowania sprawia, że inni zaczynają je akceptować.

Uwaga! Od liczby lajków można się uzależnić!

Jak nie stracić kontroli?

Przed polubieniem zdjęcia **zatrzymaj się na chwilę i spójrz na to, co przedstawia**. Czy zgadzasz się z tym, co na nim widać? Czy utożsamiasz się z tym? Jeśli nie, nie musisz lajkować tego, co wszyscy. Możesz reagować pozytywnie tylko na to, co sam lubisz i z czym się zgadzasz.

Zastanów się, **czy jeśli zdjęcie ma dużo polubień, też dasz mu łapkę w górę?** Świadome podejmowanie decyzji to najlepsze, co możemy zrobić. Takie działania dają nam wolność wyboru. Poza tym nie zawsze to, co lubią wszyscy, musi być dla nas dobre.

Przemyśl, **czy liczba polubień pod Twoim zdjęciem rzutuje na to, jak się czujesz i jak siebie odbierasz?** Jeśli tak – zatrzymaj się natychmiast! Liczba lajków nie powinna mieć wpływu na poczucie własnej wartości. Pamiętaj, że jesteśmy ważni i wartościowi bez względu na opinie innych. Przede wszystkim my sami musimy myśleć o sobie pozytywnie.

