



MÓZG NA DOPAMINIE

Czyli co kradnie uwagę uczniów?

PRELEGENT: mgr ANNA TOMICZEK, psycholog dziecięcy

Odwiędź naszą stronę
piasecki.in



DOPAMINA



Dopamina to ważny mechanizm zapewniający przetrwanie, w który wyposażyła nas natura.

- ▶ Przypomina nam o najważniejszych potrzebach (jedzenie, picie, sen, bezpieczeństwo, seks)
- ▶ Wydzielana jest kiedy w naszym środowisku pojawia się szansa na uzyskanie tych zasobów.
- ▶ Uwaga skierowana na najważniejszy bodziec + ślad pamięciowy



A teraz bardziej współczesny przykład działania dopaminy w codziennym życiu:

Wyobraź sobie, że planujesz kupić nową torebkę:

1. Oczekiwanie: Dopamina zaczyna działać już kiedy o tym myślisz, wywołuje ekscytację i motywację do działania.

2. Dążenie: Każdy kolejny krok w kierunku celu (np. Odkładanie pieniędzy, przeglądanie modnych modeli) zwiększa poziom dopaminy, co daje satysfakcję i energię do dalszych działań

3. Nagroda: Gdy w końcu wychodzisz ze sklepu z wymarzoną torebką, poziom dopaminy osiąga szczyt. Jednak ten „haj” nie trwa długo- poziom dopaminy szybko wraca do normy.



DOPAMINA A ZAPAMIĘTYWANIE

- ▶ Jeśli coś nas interesuje poziom dopaminy jest wyższy, zapamiętywanie następuje łatwo, naturalnie
- ▶ Przy braku zainteresowania poziom dopaminy jest niższy (np. ADHD), więc uczenie się jest trudniejsze, sztuczne





DOPAMINA I WSPÓŁCZESNE WYZWANIA

- ▶ Rozregulowany mechanizm
- ▶ Dobrobyt i nadmiar bodźców





Nasz umysł codziennie doświadcza setek mikro-nagród

- ▶ Powiadomienia, lajki, komentarze
- ▶ Rolki, filmiki odtwarzane automatycznie
- ▶ Kolejne poziomy w grach, które stosujemy jako „zabijacze czasu”
- ▶ Scrollowanie, od którego trudno się oderwać
- ▶ Hazard, gry, loterie,
- ▶ Fast- foody, słodyczne
- ▶ Używki
- ▶ Zakupy (zwłaszcza online)





PĘTLA DOPAMINOWA

- ▶ Te drobne bodźce powodują „zastrzyki” dopaminy.
- ▶ Utrzymują umysł w stanie poszukiwania, co drastycznie obniża tolerancję na niski, stabilny poziom dopaminy potrzebny do koncentracji i nauki.
- ▶ Z czasem tworzy się mechanizm, który nazywamy pętlą dopaminową- nasz umysł uzależnia się od ciągłego dopływu łatwych, natychmiastowych nagród, a jednocześnie traci zdolność do czerpania satysfakcji z działań wymagających cierpliwości i wysiłku.

PĘTLA DOPAMINOWA



- ▶ Zwyczajne, „analogowe”, spokojne bodźce stają się za mało stymulujące.
- ▶ Im więcej dopaminy pojawia się w układzie nagrody, tym bardziej uzależniająco działa na nas dane doświadczenie.
- ▶ Spośród tych bodźców o różnym natężeniu, wyróżnia się zwłaszcza smartfon, który możemy porównać do kroplówki z cyfrową dopaminą.



CECHA	Źródło naturalne (nauka, sport, pasje)	Źródło cyfrowe (media, gry, powiadomienia)
NAGRODA	Opóźniona, długa, wymaga cierpliwości i wysiłku	Natychmiastowa, łatwa, przewidywalna
WYRZUT DOPAMINY	Umiarkowany, związany z postępem i osiągnięciem celu.	Ekstremalny, związany z nieprzewidywalnością (jak hazard) i nowością.
SATYSFAKCJA	Trwała i głęboka (poczucie kompetencji).	Krótkotrwała i powierzchowna (potrzeba natychmiastowego powtórzenia).





KONSEKWENCJE UZALEŻNIENIA OD DOPAMINY

- ▶ Problemy z koncentracją
- ▶ Ciągłe poszukiwanie przyjemności
- ▶ Dyskomfort, napięcie odczuwane w sytuacji nudy, beczynności
- ▶ Większa impulsywność
- ▶ Brak satysfakcji ze złożonych zadań, problem z ich ukończeniem
- ▶ Problemy ze snem
- ▶ Utrata motywacji
- ▶ Trudność z regulowaniem napięcia, zaburzone mechanizmy emocjonalne



CO MOŻESZ ZROBIĆ ABY ZATRZYMAĆ PĘTLĘ...?

- ▶ Monitoruj czas online
- ▶ Stosuj „cyfrowe detoksy”
- ▶ Ćwicz mindfulness
- ▶ Nie uciekaj od nudy
- ▶ Utrudniaj sobie dostęp do bodźców stymulujących dopaminę
- ▶ Odraczaj gratyfikację
- ▶ Ćwicz cierpliwość i wysiłek
- ▶ Pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej
- ▶ Dbaj o regularny sen



AKTYWNOŚCI NISKODOPAMINOWE CZ. 1

KREATYWNOŚĆ I KONCENTRACJA	<p>Czytanie długich, fizycznych książek (bez elementów interaktywnych). Rysowanie/Szkicowanie bez konkretnego celu. Pisanie odręczne (np. w pamiętniku). Układanie klocków LEGO według instrukcji lub własnego, skomplikowanego projektu.</p>	<p>Ćwiczy długotrwałą, monotonną koncentrację i wymaga od mózgu tworzenia wewnętrznych obrazów.</p>
FIZYCZNOŚĆ I RUCH	<p>Długie spacerowanie w ciszy (bez słuchawek). Pływanie (rytm oddechu). Ćwiczenia statyczne (np. joga, pilates). Prace manualne (szycie, robienie na drutach, rzeźbienie w glinie).</p>	<p>Angażuje ciało, jednocześnie uspokajając umysł; obniża tętno i stymulację sensoryczną.</p>

AKTYWNOŚCI NISKODOPAMINOWE CZ. 2

<p>PAMIĘĆ I UMIEJĘTNOŚCI</p>	<p>Rozwiązywanie krzyżówek, sudoku lub łamigłówek logicznych (w wersji papierowej). Nauka gry na instrumencie muzycznym (powolne ćwiczenie gamy). Odrabianie lekcji w cichym otoczeniu.</p>	<p>Wymaga stabilnej, świadomej uwagi i wytrwałości, a nagroda jest odroczone (postęp w umiejętności)</p>
<p>RELACJE I REFLEKSJA</p>	<p>Rozmowa "twarzą w twarz" bez udziału telefonów. Prowadzenie dziennika myśli/uczucia (bez pisania na komputerze). Spędzanie czasu w naturze, obserwacja otoczenia (bez aktywności)</p>	<p>Wzmacnia połączenia międzyludzkie, wymagając uwagi skupionej na drugiej osobie, a nie na bodźcu zewnętrznym</p>

AKTYWNOŚCI NISKODOPAMINOWE CZ. 3

RUTYNA I PORZĄDEK	Świadome sprzątanie i organizowanie przestrzeni (koncentracja na procesie). Gotowanie/Pieczenie według precyzyjnego przepisu.	Daje poczucie kontroli i ukończenia zadania, ale nagroda jest efektem metodycznej, spokojnej pracy.
----------------------------------	--	---



„Paradoks polega na tym,
że hedonizm,
dążenie do przyjemności
dla samej przyjemności,
prowadzi do anhedonii,
czyli niezdolności
do odczuwania radości.”

Dr Anna Lembke



601 77 43 67

- IMIĘ I NAZWISKO
- PLACÓWKA
- MIEJSCOWOŚĆ





INSTITUT
ROZWOJU EDUKACJI

Prowadząca

Anna Tomiczek

E-mail

kontakt@piasecki.in

Telefon

504 257 837

**Dobrego
dnia**

