

6 w 2025 (542)

Cyfrowa dyscyplina instruktora

Data publikacji: 27.01.2025 / Autor: Jan Piotrowski

Druhu, Druhno, szybki rachunek sumienia:

1. Ile godzin spędzasz średnio używając telefonu? (Sprawdź w ustawieniach: "Czas przed ekranem" na iOS lub "Cyfrowa równowaga" na Androidzie).
2. Ile z tego czasu było dzisiaj zbędne? Chodzi o te chwile, które niczego nie wniosły - np. scrollowanie mediów społecznościowych z nudów.
3. Ile czasu poświęcasz średnio na YouTube lub podcasty?
4. Ile razy wczoraj powiadomienia ze smartfona oderwały Cię od nauki lub pracy?
5. Kiedy ostatni raz naprawdę się nudziłeś i pozwoliłeś swoim myślom swobodnie błądzić?

Odnosząc się do wcześniejszych tekstów [Mariusza Gasztoła](#) i [Jerzego Jarzyny](#), chciałbym przyjrzeć się naszemu podejściu do cyfrowego świata. Wierzę, że nasza własna dyscyplina w korzystaniu z technologii jest kluczowa - zarówno w pracy harcerskiej, jak i zawodowej. Dlatego w tym tekście skupię się na instruktorskiej cyfrowej higienie, choć na nasze harcerskie potrzeby nazwijmy ją cyfrową dyscypliną.

Na początek przeanalizujemy, dlaczego wprowadzenie takiej dyscypliny jest ważne. Następnie zbudujemy podstawową „skrzynkę z narzędziami”, która pomoże każdemu - zarówno osobom zmagającym się z nadmiarem czasu spędzanego przy telefonie, jak i tym z nas, którzy nigdy nie przejmowali się tematem.

Potrzeba cyfrowej diety

Zacznę od pragmatycznego stwierdzenia: korzystanie z internetu, komunikatorów, mediów społecznościowych i smartfonów jest konieczne, mimo ich uzależniającego charakteru. Te narzędzia otwierają przed nami ogromne możliwości, a ich odrzucenie mogłoby skutkować pewnym wykluczeniem z życia społecznego lub uwstecznieniem w kontakcie organizacji naszej pracy.

Wiele z owoców postępu było mieczem obosiecznym - wraz z korzyściami, niosły zagrożenia. Dopiero z biegiem lat udało nam się stworzyć wokół nich formalne lub nieformalne ramy ograniczeń, by dostosować je do naszych potrzeb.

Przykłady?

- Samochody – wprowadziliśmy przepisy ruchu drogowego.
- Telewizja – ustanowiliśmy organy kontrolujące etykę treści.
- Leki – wprowadziliśmy recepty.
- Nieograniczona dostępność jedzenia – zaproponowaliśmy różnego rodzaju diety (W końcu najpierw słońca kanapka, a dopiero potem słodka).

Wnioski? Kluczem nie jest rezygnacja, lecz wprowadzenie zdrowych ograniczeń. Dlatego też na poziomie indywidualnym nie wierzę w całkowity „cyfrowy detoks”, a w dyscyplinę. A dlaczego właściwie powinno się ją wprowadzić?

Powód pierwszy - Skupienie

Czy pamiętasz te momenty, kiedy udało Ci się przez kilka godzin pracować nad jednym problemem – rozwiązać skomplikowane zadanie matematyczne, napisać artykuł czy zaplanować grę harcerską? Te chwile, po których wieczorem czujesz, że to był produktywny dzień? To właśnie praca głęboka – wymagająca pełnego skupienia, kreatywności i zaangażowania.

Myślę, że sami czujecie, że nie liczy się czas spędzony nad zadaniem, a jego jakość. Zakładam, że dodatkowo nie cierpicie na jego nadmiar. Niestety, media społecznościowe, odpisywanie na wiadomości, a nawet smartfon położony na biurku wpływa negatywnie na nasze skupienie przy pracy intelektualnej.

Co więcej, jakość naszej pracy nie zależy tylko od sposobu, w jaki pracujemy, ale również od tego, jak odpoczywamy. To płynnie prowadzi nas do kolejnego punktu.

Powód drugi - Przebudźcowanie

Serial przed pójściem spać, podcast o geopolityce w trakcie sprzątnięcia czy spaceru, YouTube w trakcie jedzenia, nie wspominając o łączeniu Facebooka, Instagrama czy Twittera z potrzebami fizjologicznymi. Niech pierwszy rzuci kamieniem, kto nie odnajduje się choć w jednym z tych przykładów.

Pomimo tego, że dzisiejszy świat oferuje nam niesamowitą ilość wartościowych treści, to według ekspertów ta ilość jest dla nas przytłaczająca. Jaki ma to na nas wpływ? Oprócz gorszej produktywności jest to stres, choroby psychiczne oraz poczucie ciągłego napięcia^[1].

To co dla mnie było rewolucyjne, to teza, że umysł wypoczywa dopiero w trakcie nudy. Przez długi czas w każdej wolnej chwili starałem się być produktywny – słuchałem podcastów, oglądałem filmy popularnonaukowe, czytałem ambitne książki. Od pewnego momentu... zacząłem po prostu spacerować w ciszy zostawiając smartfon w domu, albo jeździć autobusem patrząc się przez okno. Jakie było moje zdziwienie, gdy okazało się, że nagle czuję się mniej spięty.

Powód trzeci - Przykład własny

Dlaczego właściwie ta abstynencja w ZHR-ze? Dużo już na ten temat powiedziano, ale ja wspomnę, że dla mnie kluczowym jest wymaganie więcej od siebie niż od podopiecznych. Zaś najważniejszym celem tworzyć alternatywę – kulturę spędzania wolnego czasu, imprezowania bez alkoholu.

Podobnie widzę kwestię cyfrowych uzależnień. Młodsze mózgi są bardziej podatne na zagrożenia związane z cyfrowymi uzależnieniami. Tym bardziej musimy zastosować najpotężniejsze narzędzie w postaci przykładu własnego.

Skrzynka z narzędziami

Po wyprowadzeniu się “na swoje” jednym z pierwszych zakupów jest zazwyczaj podstawowy zestaw narzędzi. Choć nie wystarczy do przeprowadzenia generalnego remontu, w większości codziennych sytuacji sprawdzi się doskonale. Dlatego dziś chciałbym zaproponować podobny podstawowy zestaw „narzędzi” do zarządzania cyfrowym światem. W tym zestawie znajdują się cyfrowe odpowiedniki kombinerek, młotka, śrubokręta z zestawem bitów oraz klucza płaskiego regulowanego.

Jeśli chcesz zgłębić temat i wzbogacić swoją „skrzynkę”, polecam następujące źródła:

- [Jan Kamiński „Jak się zerwać z cyfrowej smyczy?”](#)
- [Jakub Sabak „Jak być efektywniejszym”](#)

Oraz do literatury:

- Cal Newport “Cyfrowy minimalizm. Jak zachować skupienie w hałaśliwym świecie” – O ograniczeniu cyfrowych rozpraszaczy
- Eyal Nir “Nierozpraszalni. Jak panować nad uwagą i decydować o swoim życiu” – Opowiada o różnych technikach radzenia sobie z cyfrowymi rozpraszaczami

Nałożenie limitów w telefonie

Must have! To najprostszy krok, od którego warto zacząć. Skorzystaj z systemowych narzędzi smartfona: Cyfrowa równowaga (Android) lub Czas przed ekranem (iOS), aby sprawdzić, ile czasu spędzasz w aplikacjach. Następnie zastanów się, ile chciałbyś spędzać – np. na YouTube czy mediach społecznościowych – i ustaw odpowiednie limity (dla odważnych polecam zadać sobie to pytanie w kontekście czasu spędzanego nad harcerstwem).

Oczywiście są pewne trudności, np. posiadanie wielu urządzeń. Możemy „oszukiwać” limity, ale warto postawić sobie jasne granice. Na przykład: korzystać z

Facebooka tylko na telefonie, a w przeglądarce wylogować się z kont społecznościowych. Messenger? Możesz go używać przez stronę messenger.com, eliminując dostęp do rozpraszających treści.

Powiadomienia

Nic tak nie wybija z rytmu jak powiadomienie z Messengera w trakcie pracy czy mail harcerek o 23:00, który skutecznie podnosi ciśnienie i odbiera sen. Ale czy naprawdę one mają sens? W większości przypadków nic się nie stanie, jeśli odczytałybyś i odpisała za kilka godzin, zbiorczo na wszystko – czasem pewne problemy nawet rozwiążą się same.

Sugestie:

- Przejrzyj powiadomienia w aplikacjach i zostaw tylko te naprawdę ważne (dla mnie to telefon i SMS – zawsze można mnie tak złapać).
- Włącz tryb nocny (Android) lub tryb sen (iOS), aby wyciszyć powiadomienia wieczorem i w nocy.
- Umówmy się: unikajmy wysyłania maili i wiadomości po 22:00. Jeśli musisz coś wysłać, zaplanuj wiadomość w Gmailu na godzinę 8:00 następnego dnia.

Małe nawyki

Wprowadź drobne nawyki, które pomogą ci ograniczyć korzystanie. Oto kilka prostych pomysłów:

- Telefon z dala od biurka. Trzymaj go w plecaku albo w drugim pomieszczeniu, aby nie kusilo Cię sięganie po niego z nudów.
- Wyłącz telefon na wykładach. Jeśli będziesz musiał sprawdzić coś ważnego, to zawsze możesz go włączyć, ale zajmie to chwilę – może wtedy zdecydujesz, że nie jest to konieczne.
- Generalnie zastanów się, co jest bodźcem do sięgania po telefon, i wprowadź „schody” – utrudnienia, które zmuszą Cię do refleksji przed jego użyciem.

Pozwól sobie na nudę

Nuda to klucz do regeneracji mózgu. Rozważ wprowadzenie jej jako sposobu na spędzanie wolnego czasu.

- Pójdź na wieczorny spacer bez smartfona i skup się na okolicy.
- Oprócz ambitnych lektur miej w podorędziu coś lekkiego i angażującego do zasypiania, lub jazdy komunikacją miejską. Twój mózg lepiej wypocznie podczas czytania niż podczas oglądania filmów na YouTube.
- W ramach przerwy na zajęciach czy w pracy posiedź w ciszy, albo przejdź się

na spacer. Odpręż to Ciebie i pozwoli Ci łatwiej wrócić do Twoich zadań.

Podsumowanie

Wydaję się, że punkt zwrotny w stosunku do smartfonów już nastąpił. Temat jest coraz głośniejszy, a w krajach zachodu wprowadzane są restrykcyjne regulacje jak:

- [zakaz używania smartfonów w szkołach](#),
- [podniesienie i egzekwowanie dolnego limitu wiek w kontekście mediów społecznościowych](#),
- [wprowadzenie realnej weryfikacji wieku na stronach pornograficznych](#).

W Polsce panuje alergja na odgórne zakazy, dlatego tym bardziej jako instruktorzy powinniśmy wykorzystać potencjał nasz i ZHR-u.

Z dobrych wieści: machina ruszyła. Na złazie w 2024 odbyły się zajęcia w tej tematyce oraz nowa reforma stopni poszła również w tym kierunku. Pozostaje pytanie, jakie inne oprócz przykładu własnego kroki powinniśmy podjąć?

Dodatkowa literatura

Jeżeli zainteresował Cię temat, oto kilka pozycji, które mogą pogłębić Twoją wiedzę:

- Cal Newport, „Praca głęboka. Jak odnieść sukces w świecie, w którym ciągle coś nas rozprasza” - książka o koncepcji pracy głębokiej, skupieniu i efektywności.
- Andrzej Zybertowicz, Jarema Piekutowski, „Cyber kontra real. Cywilizacja w techno-pułapce” - analiza zagrożeń wynikających z rewolucji cyfrowej oraz jej wpływu na społeczeństwo.

[1] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667096824000508>

[Jan Piotrowski](#)

Szczepowy Ursynowski Szczepu. Organizator paru obozów i zimowisk. Zawodowo zajmuję się badaniem sztucznej inteligencji. W reszcie czasu znajdziecie mnie na teatralnych widowniach, w Tatrach i na bielańskim crossficie.