Τίτλος Εξερεύνησης	***Εξερεύνηση 3: Δημιουργήστε τον δικό σας κύκλο συνήθειας***
Εκτιμώμενος χρόνος	15–25 λεπτά
Απαραίτητα υλικά	Φύλλο εργασίας ή λευκό χαρτί, χρωματιστά στυλό ή μολύβια
Στόχοι	• Να κατανοήσετε τον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνονται οι συνήθειες γύρω από τη χρήση της οθόνης • Να προσδιορίσετε τον προσωπικό σας κύκλο ενεργοποίησης–συμπεριφοράς–ανταμοιβής • Να αυξήσετε την αυτογνωσία των αυτόματων ψηφιακών συμπεριφορών
Οδηγίες βήμα προς βήμα	Ας το αναλύσουμε. Θυμηθείτε την τελευταία φορά που πιάσατε το τηλέφωνό σας χωρίς να το σκεφτείτε πραγματικά. Τι συνέβαινε εκείνη τη στιγμή; Τι σας τράβηξε; Τώρα, πάρτε το φύλλο εργασίας σας και χαρτογραφήστε τον κύκλο συνήθειάς σας για να δείτε τι πραγματικά κατευθύνει τον χρόνο οθόνης σας. Αυτός ο κύκλος έχει τρία απλά μέρη... ***Μέρος 1: Πυροδότηση (Τι με έκανε να πιάσω το τηλέφωνό μου;)*** Σκεφτείτε τι συνέβαινε ακριβώς πριν σηκώσετε το τηλέφωνό σας. Ήταν ένα συναίσθημα πλήξης, άγχους, αμηχανίας, FOMO (φόβος ότι θα χάσω κάτι) ή ήταν απλώς συνήθεια; Γράψτε το. Για παράδειγμα: «Ένιωσα ότι βαρέθηκα κατά τη διάρκεια του μαθήματος» ή «Έλαβα μια ειδοποίηση». ***Μέρος 2: Συμπεριφορά (Τι έκανα;)*** Τι ακριβώς κάνατε στο τηλέφωνό σας; Ανοίξατε το Instagram; Ξεκινήσατε να κάνετε κύλιση στο TikTok; Παρακολουθήσατε κάτι στο YouTube; Να είστε συγκεκριμένοι: «Άνοιξα το Snapchat και έλεγξα ιστορίες» ή «Έκανα κύλιση στο TikTok για 30 λεπτά». ***Μέρος 3: Ανταμοιβή (Τι συναίσθημα ή αποτέλεσμα πήρα;)***

	Τι αποκομίσατε από αυτό; Νιώσατε πιο συνδεδεμένοι, αποσπασμένοι, διασκεδασμένοι ή απλώς λιγότερο βαριεστημένοι; Ή νιώσατε μια σύντομη έκρηξη διασκέδασης, αλλά μετά κουρασμένοι ή αγχωμένοι; **Τώρα, συμπληρώστε τον δικό σας κύκλο!** Μπορείτε να ξεκινήσετε με ένα έναυσμα ή να δοκιμάσετε να το κάνετε αυτό για διαφορετικές εφαρμογές για να παρατηρήσετε διαφορετικά μοτίβα. **Μπόνους: Σχεδιάστε έναν διασκεδαστικό χαρακτήρα ή εικονίδιο για κάθε μέρος!** Για παράδειγμα: Ένα emoji που χασμουριέται για την πλήξη (Πυροδότηση) Ένα τηλέφωνο με καρδιές για την κύλιση (Συμπεριφορά) Ένα χαμογελαστό πρόσωπο ή έναν εγκέφαλο με αστραπή για την ανταμοιβή Αυτός είναι ο κύκλος σας. Κάντε τον δημιουργικό και εύκολο να το θυμάστε!
Η θεωρία πίσω από τη δραστηριότητα	Αυτό βασίζεται στον «κύκλο συνήθειας» από τον Συμπεριφορισμό στην Ψυχολογία: πυροδότηση → συμπεριφορά → ανταμοιβή. Μια κατάσταση (όπως η πλήξη) πυροδοτεί μια ρουτίνα (άνοιγμα του τηλεφώνου σας), το οποίο σας δίνει μια ανταμοιβή (μια σύντομη αίσθηση ευχαρίστησης, απόσπασης της προσοχής ή σύνδεσης). Ο συγγραφέας Charles Duhigg το εξηγεί αυτό στο βιβλίο του “The Power of Habit” – ο εγκέφαλός μας είναι καλωδιωμένος να επαναλαμβάνει κύκλους που μας δίνουν γρήγορες ανταμοιβές, ακόμα κι αν δεν μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά αργότερα. Τα καλά νέα; Μόλις μπορέσετε να εντοπίσετε τον κύκλο σας, μπορείτε να τον διακόψετε και να τον αντικαταστήσετε με μια πιο υγιή ρουτίνα.
Χώρος αναστοχασμού	Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τη συνήθεια που μόλις εξερευνήσατε. *Αυτή η συνήθεια με βοήθησε ή με έβλαψε;*

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Union Programmes Agency. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

	Σας έκανε πραγματικά να νιώσετε καλύτερα ή απλώς γέμισε τον χρόνο σας; Σας άφησε να νιώθετε ήρεμοι και συνδεδεμένοι ή αποσπασμένοι και εξαντλημένοι; *Τι άλλο θα μπορούσα να κάνω την επόμενη φορά που θα νιώσω αυτό το έναυσμα;* Τώρα που ξέρετε τι σας κάνει συνήθως να ανοίγετε το τηλέφωνό σας, σκεφτείτε ένα μικρό πράγμα που θα μπορούσατε να δοκιμάσετε. Παράδειγμα: Εάν η πλήξη είναι το έναυσμα, θα μπορούσατε να τεντωθείτε, να κάνετε doodle ή να συνομιλήσετε με κάποιον; Αυτό δεν έχει να κάνει με το να είσαι τέλειος, αλλά με το να έχεις επιλογές.
Περίληψη & Δράση	Δεν μπορείς να αλλάξεις αυτό που δεν βλέπεις. «Κρατήστε τον κύκλο σας ορατό και ελέγξτε αν μπορείτε να τον διακόψετε με μια νέα επιλογή. Η πρόθεσή μου είναι:

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Union Programmes Agency. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.