Smart off – Digitale Entschleunigung für Jugendliche

Workshop mit **Olivia Förster und Sabine Eder,** Blickwechsel eV.
auf der Medienpädagogischen Fachtagung Jugendmedienarbeit NRW
Critical Mess?! Fakes, Beeinflussung und Meinungsbildung im Netz
Die Medienkritik von Kindern und Jugendlichen kreativ anregen
Dienstag 20. Juni 2017 Stadtbibliothek Bielefeld

Foto: Olivia Förster, Blickwechsel e.V.

Einstieg
Smartphone Mannequin Challenge

- Je nach Gruppengröße
- 7-10 TN pro Gruppe.
- Erstellt eine Art Standbild
  das eure Beziehung zu eurem
  Smartphone widerspiegelt.
- Eine/r von Euch dreht
  davon ein „Mannequin-Video“.
- ;-) Bitte nicht blinzeln.
- bei Bedarf: **Mannequin Challenge Song:** https://www.youtube.com/watch?v=b8m9zhNAgKs&list=

Kommunikationsmuster und -kultur

Abbildung: http://freshtightdesigns.com/10-levels-of-intimacy-in-todays-communication/

Ruf! Mich! Nicht! An!

Sims mir, mail mir, schreib per WhatsApp – denn ein Anruf stört immer. Telefonieren ist rückständig

Titel http://www.zeit.de/2015/50/telefonieren-kommunikation-whatsapp-sms-mail-facebook-messenger

Zeiten ändern sich ...

Alternativ: http://phaenomeme.sueddeutsche.de/post/45369678193/ein-schauplatz-zwei-jahreszahlen-und-ein

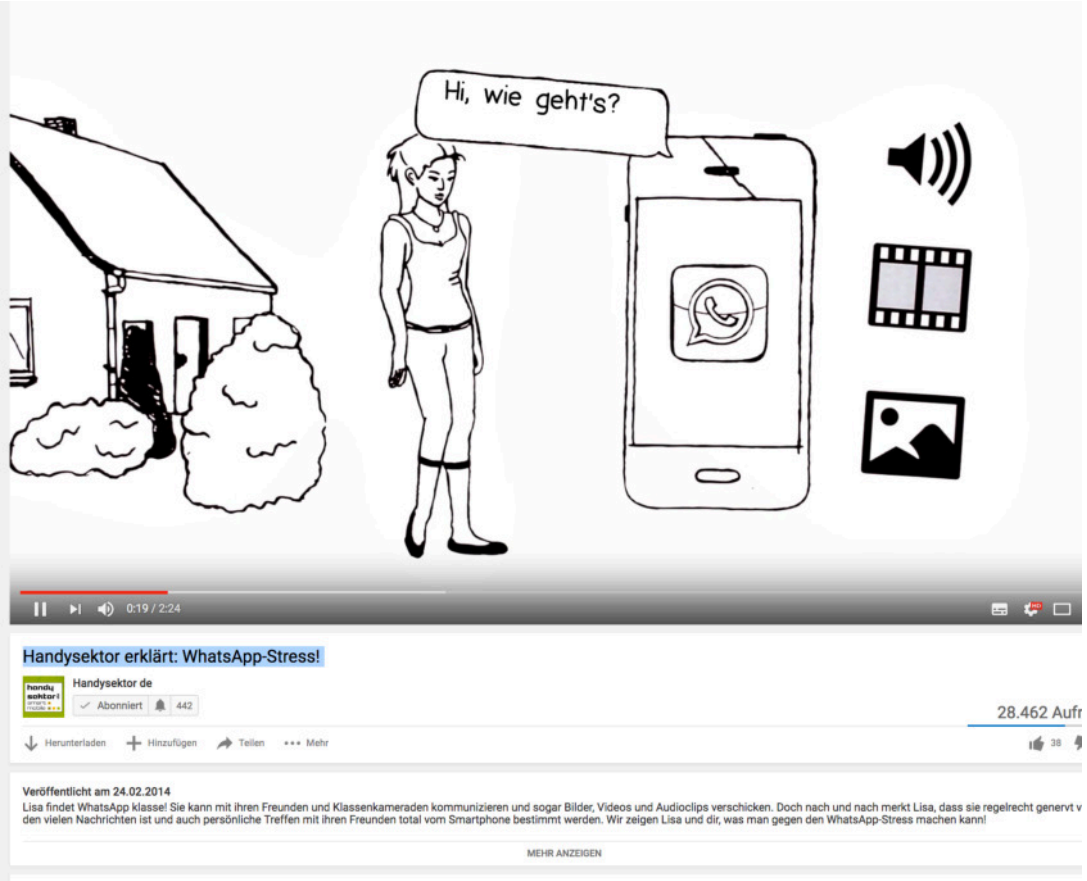
Kultureller Umbruch ... Aufmerksamkeit ade?

- Video

Quelle: YouTube **„Sörens och hans familj mobilsurfar", https://www.youtube.com/watch?v=ublI5w1sJFA (abgerufen am 09.1.2017)**

Ein- und Ausgänge Whats App Nachrichten von SuS WhatsApp Stress!

https://www.youtube.com/watch?v=PDjJjjgGioQ



Streenshot: YouTube /Kanal: Handysektor

Abbildung:
http://www.haz.de/Freizeit/Reisen/Aktuelles/Vom-Strand-ins-Netz-Der-Urlaub-mit-Smartphone-und-Internet

Entgrenzung

Trailer: Speed –

AUF DER SUCHE NACH DER VERLORENEN ZEIT, Florian Opitz, Deutschland 2012

https://www.youtube.com/watch?v=offrOwIL3rM

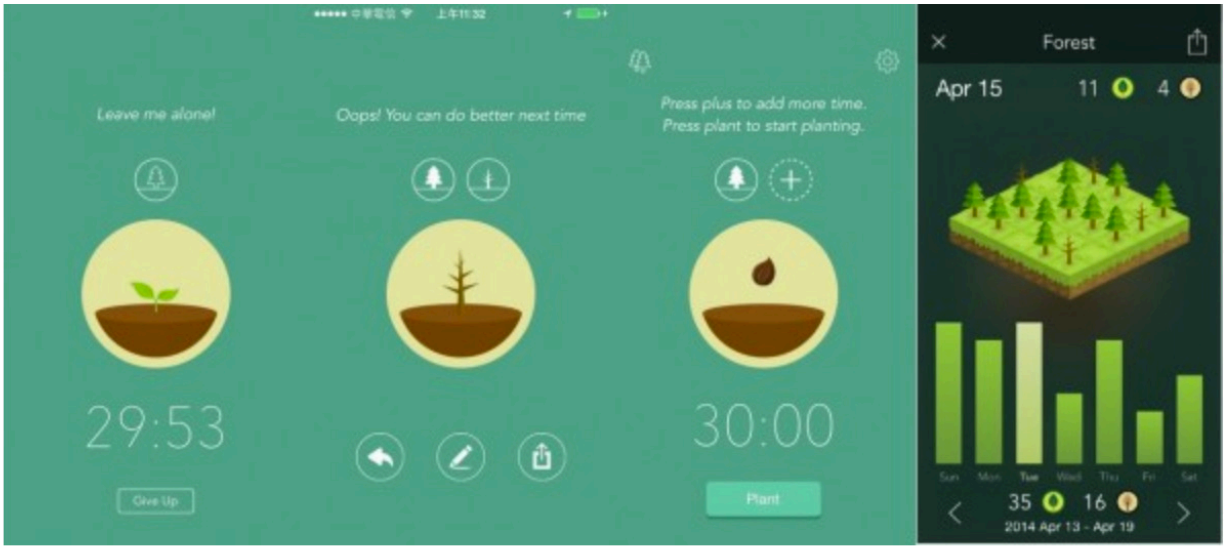
Kritiken:
https://www.epd-film.de/filmkritiken/speed-auf-der-suche-nach-der-verlorenen-zeit
http://www.zeit.de/kultur/film/2012-09/florian-opitz-dokumentarfilm-speed

Bedürfnispyramide heute ;)

http://www.gefahrgutblog.de/2013/09/16/bedurfnispyramide-digital-natives/

Apps zum Abschalten Bsp. Forest

http://t3n.de/news/forest-app-ios-android-565990/



Forest soll euch dazu motivieren, weniger oft auf euer Smartphone zu schauen. (Screenshots: Forest)

Forest-App: Wie ein virtueller Wald euch produktiver machen soll

Natürlich legen wir alle gelegentlich unser Smartphone beiseite. Aber machen wir das bewusst und können wir dann auch sagen, wie lange wir nicht mehr auf das Display geschaut haben? In den meisten Fällen vermutlich eher nicht. Dabei lenken uns unsere Smartphones in vielen Situationen einfach nur ab. Wer etwas erledigen muss,

Apps zum Selbstcheck!
Digital Detox

https://futurezone.at/apps/test-mit-apps-gegen-die-smartphone-sucht/159.959.890

https://www.handysektor.de/geraete-technik/detailansicht/article/digital-detox-handysektor-ruft-zum-handyfasten-auf.html

https://www.schau-hin.info/news/artikel/abschalten-per-app.html

Social Media GUARD

- Video von **Coca Cola Social Media Guard**

https://www.youtube.com/watch?v=Z7hWkSnQKYc

Bist du selbst Phubber/-in
oder
von Phubbing betroffen (gewesen)?

Erzähle! Was war los?

Möglichkeiten Stop Phubbing

Abbildung: besticktes Taschentuch in Jackett mit Aufschrift: My phone is off for you

Facts und doch ein Fake!

Video zu Phubbing „A word is born“: https://www.youtube.com/watch?v=hLNhKUniaEw

Basketball - Test

Video Aufmerksamkeitstest:
https://www.youtube.com/watch?v=W8pe4zwj4_U Veröffentlicht am 11.09.2013

Versuchen Sie die Ballkontakte der Gelben Mannschaft zu zählen! Schwer! aber schaffbar!

Das Gesetz der Straße – Ablenkung

Video:
https://www.youtube.com/watch?v=cHNzPOqIVCw

Folge 1: Ablenkung im Straßenverkehr I Das Gesetz der Straße – mit Ralph Caspers

Sicherheitshinweise ...

Ist das eine Lösung?

Bodenampeln:
https://www.augsburg.de/aktuelles-aus-der-stadt/detail/neue-lichtsignale-im-boden/

Aufmerksamkeitsspiel

Hundehaufen, Gullis

Anleitung in klicksafe: Always on. Mobile Medien – Neue Herausforderungen
AutorInnen: Stefanie Rack (klicksafe), Fabian Sauer (Handysektor, mecodia)
1. Auflage Dezember 2015
Material wurde in Zusammenarbeit von klicksafe und Handysektor erstellt

www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/always-on-neues-unterrichtsmaterial-rund-um-handynutzung/

Wann wird das Smartphone warum genutzt?

- Verfügbarkeit
- Bequemlichkeit
- Content Produktion
- Information
- Kommunikation
- Unterhaltung
- Produktbindung
- Zugehörigkeit/Statussymbol

Foto: Olivia Förster, Blickwechsel e.V.

Gib dich nicht auf!

Videoclip https://www.youtube.com/watch?v=dZIjTwA9vVM 02:30 min

Leben ohne Smartphone | extra 3 | NDR

Ein Leben ohne Smartphone, ist das heute noch lebenswert? Ja, überhaupt möglich? Oliver Durke und Alicia Anker mit erschütternden Bildern unvernetzter Menschen.

http://www.ndr.de

Was ist denn dabei die Aufgabe für die Medienpädagogik?

Foto: Sabine Eder, Blickwechsel e.V.

Kleingruppenarbeit:
Ideen für Methoden &
Projektbausteine
sammeln auf Etherpad
https://medienpad.de/p/smartoff

Mein Leben in meiner Hand!
Tipps für (Jugendliche)
smartes On- und Offline sein!

Arbeitsorganisation/ Zeitmanagement

- 1 Stunde am Tag nicht stören lassen
  und konzentriert arbeiten
- 2 feste Emailsprechzeiten pro Tag (Zeitautonomie)
- kein Multi-Tasking:
  Eine Aufgabe nach der anderen erledigen, sich nicht ablenken lassen von eingehenden Mails mit entsprechenden neuen Aufgaben (Pomodoro-Technik)
- eMails erst nach zwei Tagen beantworten,
  Textnachrichten erst nach 5 Stunden
- keine Arbeitsmails zu Hause, nicht nach Feierabend, nicht am Wochenende, nicht aufs Smartphone laden
- Pausen als Pausen nutzen

Abgrenzung im Alltag: Entschleunigung

- bewusste Nutzung
- Handy zu Hause lassen
- Ruhephasen, innehalten (Stop-Meditation)
- allein sein üben
- Warten üben
- Sport machen ohne Handy im Straßenverkehr nicht texten
- nach Mitternacht keine Partyfotos mehr machen
- bei geselligen Anlässen Handys stapeln, in Schuhe, in Körbchen stecken

Abgrenzung im Alltag: Entschleunigung

- Verbindlichkeit
- sich fragen: „Was könnte ich versäumen wenn ich nicht im Netz schaue?“
- Identity-Branding/ Selbstoptimierung hinterfragen
- mit Füller schreiben
- nur einen Termin am Abend/Tag
- Belohnung:
  abends aufschreiben was gut war oder eine Belohnungsmurmel als Lob für Achtsamkeit einwerfen

Abgrenzung in der Familie

- Gemeinsame Reflektion pro und contra –
  was ist für die Jugendlichen wichtig? Welche Gefahren lauern?
- Handynutzungsvertrag
- Nutzungszeiten begrenzen
- beim Essen, auf Familienfeiern das Handy weglegen
- alle gucken wenn einer aufs Handy guckt mit auf das Display
- alle Handys nachts an die Ladegerät-Zentrale in der Küche/ im Gang
- W-LAN nachts ausschalten (Strahlung)
- Zeitlostage
- 80er-Jahre-Woche
- Handyfasten/Real-Life-Challenge

Foto: Olivia Förster, Blickwechsel e.V.

In Kontakt miteinander bleiben!

Real Life Challenge

https://www.handysektor.de/paedagogenecke/real-life-challenge.html

Screenshot handysektor.de

Technische Einstellungen

- Self Control App, Focal Filter, Cold Turkey, stfu
- Menthal, Checky: wie oft nutze ich was?
- Lesebestätigung und „zuletzt online“ ausschalten
- Gruppen stummschalten
- nachts stummschalten/Flugzeugmodus
- Newsletter, Feeds (RSS), News-Apps, Abos abbestellen; disliken
- Facebook-App löschen
- mechanischen Wecker nutzen

Foto: Olivia Förster, Blickwechsel e.V.

Was würdest Du auf eine einsame Inseln mitnehmen?

Was würde Du gerne machen, was es nicht per App gibt?

Foto: Blickwechsel e.V.

Gesellschaft für
GMK
Workshop C: Smart off – digitale Entschleunigung
Thema/ Phänomen
Methode (Sensibilisierung, beitung)
Offenes/ weiteres Fragen
Mein Mobile lenkt mich
Mannequin Challenge
Shells (Foto/Einzeln) Mimik
Vergleich heute, früher „Zeiten ändern sich?
Foto mit Zeitungslesern und Smartphone nutzern
Entgrenzung „keine Zeit"
Trailer / Film (Dokumentation) „speed"
Apps zum Abschalten
z.B. Forest-App Beepy-App
Von Dir vorgelegt mediale oder normative Quelle?
Nachrichten (Whats App-) Stress
Aufstellung anfertigen mit a) Seit wann hast du die App b) So viele Nachrichten habe ich geschrieben bekommen c)
Alternativen kultivieren
Lieblings-medien & normative Beschäftigungen erfragen, anbieten
Und viele Ideen der Teilnehmer/innen auf
Aufmerksamkeit mangelnde direkte (Familien) Kommunikation
Videoclip von tele nor
Vorleben durch Erwachsene (Begleitung des eigenen Verhaltens)
Ablenkung
Pfirsich-Spiel
Das Gesetz der Straße – Ablenkung (Video mit R. Geisler)
(leise anlassen)
Etherpad
Phubbing (un-soziale Smartphone Nutzung)
My phone is off for you (Etikette) / Video Social Media Trend
Der Affen hat nur noch 1% wie fühlst du dich?
Trifft dich selbst betroffen? Erzähle! Was war los?
Leben „ohne"
No smart-phone Gruppen
Video: Gib dich nicht auf

Weitere Infos

Hartmut Rosa - Die beschleunigte Gesellschaft:
https://www.youtube.com/watch?v=V3oH5FUC69I

Kritiken *zur Payback:*
http://www.carta.info/18537/algoritmenstuermer-schirrmacher-payback/
http://www.fixmbr.de/payback-warum-frank-schirrmacher-recht-hat/

Frank Schirrmacher: Payback *– Warum wir im Informationszeitalter gezwungen sind zu tun, was wir nicht tun wollen, und wie wir die Kontrolle über unser Denken zurückgewinnen,*
Karl Blessing, 240 Seiten, Euro 17,95.