

Как отдохнуть от гаджетов и быть в центре событий?



67% опрошенных проверяют свои телефоны даже в то время, когда они не посылали уведомлений (*Pew Internet & American Life Project's*)

Гаджеты, Интернет, социальные сети — неотъемлемая часть нашей жизни. С одной стороны, с ними удобнее и интереснее, но с другой — отмечается усталость и стресс от переизбытка информации, зависимость от социальных сетей, резкое увеличение количества времени онлайн и сокращение времени, проведенного офлайн, трудности в отношениях в сети.

Разработчики цифрового мира и предприниматели, с ним связанные, знают об этом мире куда больше нашего, поэтому, возможно, надо обратить внимание на то, как они поступают в этом вопросе со своими детьми.

Самый богатый в мире человек Билл Гейтс запрещал своим детям пользоваться смартфонами до 14 лет, а после регулировал это пользование жесткими правилами. Стив Джобс — сооснователь компаний Apple, NeXT и Pixar — не давал своим детям пользоваться iPad, стараясь приучить их к живому общению.

Бренд соусов Dolmio создал перечницу Dolmio Pepper Hacker, которая одним движением блокирует Wi-Fi, телевизор и мобильные приложения, стремясь возродить традицию общения за ужином.

На самом деле многие блогеры проводят в социальных сетях достаточно ограниченное количество времени, предпочитая вести активную жизнь за пределами Интернета.

Настало время отдохнуть от цифрового мира. Сегодня модно не только сидеть на диете и очищать организм, но и устраивать себе отдых в формате так называемого цифрового детокса, то есть проводить определенное время без использования гаджетов и интернета.

Предлагаем вам попробовать провести цифровую разгрузку и разнообразить свою жизнь новыми эмоциями от реального мира.

Психологи **Детского телефона доверия 8 800 2000 122** подготовили рекомендации, **как сократить поток информации из Интернета в вашу жизнь и в тоже время оставаться в центре событий.**

Вариант 1. Полное погружение

Данный вариант цифрового детокса лучше всего проводить на выходных или каникулах, так как он подразумевает полный отказ от гаджетов.

1. Предупредите членов семьи и друзей, что у вас несколько дней цифрового детокса — вы не будете общаться в чатах, заходить в социальные сети, на сайты, смотреть видео и пр. Пусть они помогут вам, напомнив вам об этом, когда соблазн взять гаджет будет слишком велик. Возможно, они вас поддержат, и дни отдыха от цифрового и виртуального мира станут вашей семейной традицией.
2. По возможности замените смартфон на обычный кнопочный телефон и получите радость от общения вместо переписок — так вам будет легче придерживаться намеченного плана, потому что не будет возможности нажать на иконку социальной сети. От мобильной связи отказываться не нужно, но важно использовать ее только в случае крайней необходимости.
3. Смартфон заменил нам будильник, блокнот, книги и журналы, часы и даже карманный фонарик. Поэтому на время цифровой перезагрузки просто используйте оригинальные предметы, функции которых есть в смартфоне.
4. Тщательно продумайте свой день, заранее договоритесь о времени и месте предстоящих встреч. Если планируете остаться дома, то позаботьтесь о занятиях — если вы будете заняты чем-то важным, полезным и интересным, то скучать о социальных сетях будет некогда. Сделайте то, о чем мечтали и что подарит вам яркие эмоции и впечатления.

Такие погружения можно практиковать раз в месяц, чтобы отдохнуть и перезагрузиться. Однако после завершения детокса важно не проводить следующие несколько дней в Интернете, наверстывая упущенное — диета — яркий пример того, как и быстро уходит нужный эффект.

Вариант 2. Ограничение пользования

В данном формате полностью отказываться от гаджетов и Интернета не нужно. ***Задача заключается в правильной организации времени и разумном использовании смартфона и компьютера.***

1. После пробуждения сразу приступайте к утренним процедурам и завтраку. Не начинайте день с просмотра ленты социальных сетей.
2. Удалите со смартфона лишние приложения и даже все соцсети, заходите в них с компьютера по определенному графику. Чтобы не проводить слишком много времени, листая ленту, установите таймер на 15-30 минут с помощью специальных программ.
3. Отключите уведомления о сообщениях в мессенджерах — это сэкономит вам массу времени и спасет от прочтения ненужных сообщений в многочисленных чатах. Если боитесь пропустить какое-то важное сообщение, то договоритесь с родными и друзьями писать смс или звонить по важным вопросам.
4. Читайте бумажные или электронные книги — так вы не будете отвлекаться на всплывающие сообщения и уведомления, проверять почту и мессенджеры в перерывах между главами романа.

5. Регулярно проводите ревизию подписок на различные каналы и странички в социальных сетях. Ищите только качественный и развивающий контент, удаляйте лишнее и то, что уже не используете.
6. Установите специальные приложения по ограничению времени в Интернете и зависания в соцсетях, полезно будет проанализировать статистику экранного времени и установить правила и распорядок пользования гаджетом.

В социальных сетях мы лишь оставляем цифровой след того, что происходит в реальной жизни. Благодаря ограничению проводимого в Интернете времени у вас появится больше времени на живое общение, посещение различных мероприятий, занятия спортом и творчеством, реализацию своих личных проектов, учебу и развитие.

Благодаря практике цифрового детокса вы научитесь ценить время и моменты «здесь и сейчас»!