

Влияние гаджетов на психоэмоциональное состояние школьника !!!!

Задайте себе простой вопрос: сколько часов в день вы проводите со своим смартфоном в руках?

Если меньше четырех часов, то вы в порядке, а если больше, значит, скорее всего, у вас есть зависимость от гаджета.

Стоит ли с этим бороться?

На мой взгляд, да, ведь время — самое ценное, что есть у человека.

В статье я перечислю 14 действенных способов, которые помогут побороть зависимость от смартфона. Кстати, некоторыми из них я пользуюсь сама, но давайте обо всем по порядку.

СПОСОБ 1. ВКЛЮЧИТЕ БЕЗЗВУЧНЫЙ РЕЖИМ

Регулярные оповещения — это сильный отвлекающий фактор. Поставьте смартфон в беззвучный режим. Если вы боитесь пропустить важный звонок, то используйте режим «Не беспокоить». В его настройках можно разрешить прием вызовов от избранных контактов. Это поможет не отвлекаться на уведомления и звонки, которые можно отложить на потом.

СПОСОБ 2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ КЛАССИЧЕСКИЙ БУДИЛЬНИК

Некоторые пользователи после отключения будильника на смартфоне утром, едва продрав глаза, сразу начинают пролистывать ленты в социальных сетях. Эта привычка отнимает много времени. Порою из-за нее не успеваешь позавтракать перед работой или принять душ. Решить эту проблему поможет обычный будильник: заведите его и поставьте рядом с кроватью, а электронный гаджет отложите подальше или вообще оставьте в другой комнате.

СПОСОБ 3. ОГРАНИЧЬТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПРИЛОЖЕНИЙ

Изучите, в каких приложениях вы проводите больше всего времени, и поставьте на них ограничения. Это поможет вам повысить производительность труда, да и вообще больше времени посвящать более важным вещам. В iPhone лимит приложений можно выставить в пункте настроек «Экранное время». Программа будет вас предупреждать за пять минут до окончания лимита. В некоторых смартфонах на ОС Android (Android One, Google Pixel) есть аналогичная функция под названием «Цифровое благополучие», но большинству пользователей понадобится скачать одноименное приложение.

СПОСОБ 4. СДЕЛАЙТЕ ЭКРАН СЕРЫМ

Что, если бы интерфейс смартфона стал черно-белым? Как минимум, вам бы не захотелось больше листать ленту Instagram. Вот и воспользуйтесь этим, настроив монохромный режим. Если у вас iPhone, то в «Настройках» перейдите в «Основные», затем — в «Универсальный доступ», после этого — в «Адаптацию дисплея». Нажмите «Светофильтры» и активируйте кнопку с одноименным названием. Если у вас смартфон на Android, то в «Настройках» зайдите в пункт «О телефоне», затем нажмите на «Номер сборки» семь раз подряд (если у вас Xiaomi, нужно нажать на строку «Версия MIUI»). Благодаря таким нехитрым действиям включится режим для разработчиков. После этого необходимо вернуться в основное меню и открыть раздел «Для разработчиков», потом — «Аппаратное ускорение визуализации» и «Имитировать аномалию». Далее выбрать пункт «Монохромный режим».

СПОСОБ 5. ФИКСИРУЙТЕ ПРОВЕДЕННОЕ ВРЕМЯ В СМАРТФОНЕ

Попробуйте несколько дней использовать гаджет более осознанно. Записывайте моменты своей виртуальной активности: куда зашли, зачем и сколько времени там провели. В конце дня вы сможете увидеть реальный масштаб трагедии и скорректировать свои отношения со смартфоном.

СПОСОБ 6. УСТРОЙТЕ ДЕТОКС-РЕТРИТ

У вас есть проблемы с самодисциплиной? Тогда, возможно, вам подойдет специальный тур детокс-ретрит (англ. retreat — отход от дел). Такие поездки организуют, к примеру, на испанский остров Ибица. Там у людей на время отдыха забирают смартфоны. Однако предупрежу, что это дорогое удовольствие: недельная поездка обойдется в \$2 тыс. без учета перелета. Я считаю, что платить такие деньги, чтобы кто-то забрал у вас смартфон, довольно странно. Ведь есть способ гораздо дешевле — поездка за город, где нет связи и интернета.

СПОСОБ 7. КУПИТЕ ЭКРАНИЗИРУЮЩИЙ ЧЕХОЛ

Экранизирующий чехол работает по принципу клетки Фарадея — на смартфон перестают воздействовать внешние электромагнитные поля. Такие чехлы блокируют звонки, сообщения, push-уведомления — в общем, держат гаджет практически в неактивном состоянии.

СПОСОБ 8. ЗАПРИТЕ СМАРТФОН В СЕЙФЕ

Очевидный способ не хватать смартфон каждые десять минут — просто выключить его на какое-то время. Если вам тяжело это сделать, то купите специальный сейф, положите туда свой гаджет и установите срок его блокировки. Сейф нельзя будет открыть, пока не пройдет обозначенное время.

СПОСОБ 9. ПОМЕНЯЙТЕ ПРИВЫЧКУ

Вместо того, чтобы пытаться отказаться от смартфона, замените его книгой. Если вам сложно это сделать, то скачайте на устройство электронные книги. Постепенно вы привыкните к чтению книг вместо машинального пролистывания ленты.

СПОСОБ 10. ВЫДЕЛИТЕ СЕБЕ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ЧАСЫ НА СМАРТФОН

Чтобы ограничить свое пребывание в смартфоне, выделите ограниченное количество времени утром, днем и вечером, когда вы сможете ответить на сообщения, проверить почту, посмотреть видео на YouTube или просто пролистать ленты в соцсетях. Прежде чем погрузиться в виртуальный мир, установите таймер. Иначе вы рискуете потерять счет времени и нарушить установленные правила.

СПОСОБ 11. СОЗДАЙТЕ ДОМА ПРОСТРАНСТВО БЕЗ ГАДЖЕТОВ

Выберите дома место, где вы не будете пользоваться гаджетами. Пусть это будет своеобразная комната отдыха от смартфона. Старайтесь больше общаться с семьей, уделять время домашним животным и заниматься полезными делами.

СПОСОБ 12. ДАВАЙТЕ СЕБЕ ОТЧЕТ

Когда вы будете в очередной раз пролистывать ленту, задайте себе вопрос: не будете ли вы кусать локти после того, как дедлайн по какой-либо задаче наступает вам на пятки. Если все хорошо, и вы успеваете выполнить все задания, то можете со спокойной душой и дальше сидеть в смартфоне, а если же это не так, то возьмите себя в руки и приступайте к выполнению важных дел.

СПОСОБ 13. УСТАНОВИТЕ ПРИЧИНЫ ОНЛАЙН-ЗАВИСИМОСТИ

Перечислите приложения, которыми вы чаще всего пользуетесь. После этого отметьте, зачем вы это делаете. К примеру, сидите в Instagram, чтобы знать, что происходит в жизни ваших друзей. Однако помимо этого смотрите на профили других людей, которые вам незнакомы. Ограничьте время использования социальных сетей, например, 20 минутами в день и заходите только на страницы тех, кто вам небезразличен.

СПОСОБ 14. ДАЙТЕ ОБЕЩАНИЕ БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ

Если вы умеете держать слово, то пообещайте близкому человеку, что не станете бездумно тратить время на смартфон больше 3–4 часов в день. Договоритесь с ним, что в течение месяца будете отправлять скриншоты экранного времени. Это поможет вам отслеживать ваш прогресс. Со временем вы привыкните меньше пользоваться гаджетом. После этого эксперимента расскажите близкому человеку о ваших впечатлениях.