Основы цифровой гигиены

*Составитель: Варламова Е.Н.*

Мы живем в режиме постоянных информационных перегрузок. В результате устаем быстрее, чем могли бы, плохо высыпаемся, нам сложно концентрироваться. Проблема в том, что, когда информации слишком много, наш мозг отказывается её перерабатывать и откровенно тупеет.Поскольку нашему мозгу тяжело из-за такого обилия информации, он предпочитает ту, что попроще. В результате наш информационный поток сам собой наполняется откровенным шлаком – глупым и бесструктурным.С детьми происходит все то же самое: родители все чаще жалуются, что без телефона в руке ребенок чувствует себя потерянным и не знает, чем ему заняться. Поэтому полезно иногда всей семьей отключаться от гаджетов и обращать внимание друг на друга.

Чтобы уберечь свой мозг от цифровой зависимости, человеку необходимо соблюдать определенные правила «цифровой гигиены»:

**1. Отключите на своём смартфоне звук.** Вы всё равно его постоянно тискаете, так что не бойтесь – ничего важного вы не пропустите. Но зато уже не будете, подобно собаке И.П. Павлова, тренировать в себе условные рефлексы на звуковые раздражители.

**2. Отключите всплывающие уведомления на смартфоне.** Они специально сделаны, чтобы привлекать ваше внимание, но поберегите его для каких-то более важных вещей. Когда у вас будет время на работу со смартфоном, вы всё посмотрите.

**3. Помните – вы не обязаны всегда быть на связи.**Вы имеете право отвечать на звонки и сообщения, когда вам это удобно. Если быть всегда на связи требует ваша работа, настройте свои телефоны, чтобы они оповещали вас только об этих звонках.

**4. Не таскайте с собой смартфон по квартире.**Есть места, где ему совершенно не обязательно быть – на кухне, например, в туалете, в спальне, в детской, перед телевизором. Определите место, где он всегда находится, и держите его там. Если он вам нужен зачем-то, вы знаете, где его найти.

**5. Воспользуйтесь соответствующими программами и следите за своим экранным временем.**Если вы не в силах себя контролировать, используйте программы, которые нормируют ваше экранное время.

**6. Удалите со смартфона особенно «токсичные» приложения, убивающие ваше время.**Вы можете попросить кого-то из близких, чтобы он настроил вам «родительский контроль», который не позволит вам скачать их заново.

**7. В момент, когда вы оказываетесь без дела, вы рефлекторно тянетесь за смартфоном.** Придумайте себе действие-замену в реальном мире, которым вы будете прерывать этот позыв. Научитесь делать паузы между желанием схватиться за телефон и тем, когда вы возьмёте его в руки.

**8. Научитесь начинать своё утро без смартфона.** Утром есть масса других первоочерёдных дел – туалет, душ, завтрак, макияж и т.д. Сделайте сначала то, что нужно, а уже затем можете проверить телефон. Помните: утром вы должны прийти в себя, а не в смартфон.

**9. Не потребляйте информацию с экранов за час до сна и не кладите телефон рядом с кроватью.** В качестве будильника используйте... будильник. Такие еще есть, не сомневайтесь. Книга перед сном – куда лучше, чем любая информация с экрана (это научно доказанный факт).

**10. Помните о том, что кроме будильников в этом мире ещё сохранились ручки, карандаши, блокноты, ежедневники и т.д.**Не стремитесь всё записывать в телефон: нормальное письмо от руки благоприятно влияет на вашу психику и увеличивает эффективность деятельности.

Постарайтесь выработать у себя и у детей привычку во время серфинга задавать себе вопрос: «Зачем я это читаю/смотрю/делаю? Действительно ли мне это нужно?» Это касается игр, новостных сайтов, соцсетей — чего угодно. Отпишитесь от «мусорных» аккаунтов, пересмотрите список друзей, критически оцените новостную ленту.

Постарайтесь делать перерывы в серфинге — это помогает мозгу не только отдыхать, но и эффективнее расставлять приоритеты. Бороться с дефицитом внимания можно с помощью медитации, прогулок без гаджетов и [специальных упражнений](https://www.psychologos.ru/articles/view/uprazhneniya-na-koncentraciyu-vnimaniya).

**Упражнения на концентрацию внимания**

[[](http://www.psychologos.ru/images/SKPtX1o9HN_1358936561.jpg)](http://www.psychologos.ru/images/SKPtX1o9HN_1358936561.jpg)

На что обращать внимание, а на что нет, мы можем решить сами: конечно, при условии, что можем управлять своим вниманием. Управление своим вниманием - обычный навык, и его можно и нужно тренировать.

Предупреждение: не следует тренировать концентрацию внимания непосредственно во время ответственных дел. Почему? Любое новое дело, тем более на фоне напряжения, мешает основному занятию. Разделите эти вещи: когда вы заняты делом, занимайтесь делом и не отвлекайтесь на концентрацию внимания. Если же вы тренируете концентрацию внимания (правильно!), то не занимайтесь в это время более ничем другим.

​​​​​​​​​​​​​​Основной массив упражнений для развития концентрации внимания - это тренировка управления лучом внимания. Упражнений, тренирующих управление лучом внимания – десятки и сотни, здесь только самые простые, для примера.

**Упражнение «Линия»**

Задача - на чистом листе бумаги с помощью карандаша, очень медленно и плавно, ведете линию и сосредотачиваете все мысли и внимание только на ней. Как только поймали себя на отвлечении - делаете маленький пик наверх, как на кардиограмме, и продолжаете. По итогам нетрудно подсчитать количество отвлечений. Хороший уровень концентрации, если за три минуты нет ни одного пика.

**Упражнение «Дальтоник»**

При внешней простоте это довольно сложное упражнение. Называйте вслух при чтении следующего цветного текста цвета слов. Именно цвета, а не то, что написано. Хорошо, если после тренировки вам в принципе это удалось сделать без ошибок.

Красный. Зеленый. Синий. Желтый. Фиолетовый. Оранжевый. Коричневый. Синий.

Красный. Черный. Зеленый. Голубой. Желтый. Коричневый. Черный. Зеленый. Синий. Фиолетовый. Голубой. Желтый. Черный. Красный. Оранжевый. Коричневый.​

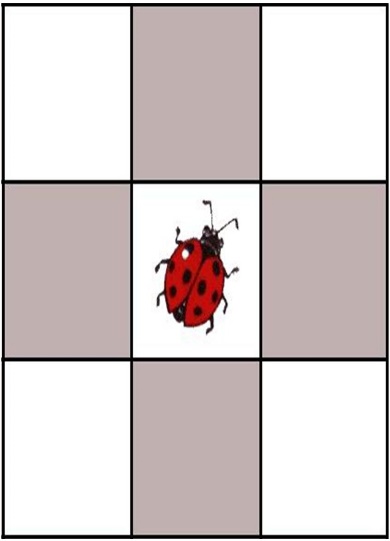
**Упражнение «Муха»**

Для этого упражнения требуются доска с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем 3 х 3 и небольшая присоска (или кусочек пластилина). Присоска выполняет здесь роль "дрессированной мухи". Доска ставится вертикально, и ведущий разъясняет участникам, что перемещение "мухи" с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд ("Вверх!", "Вниз!", "Вправо!" или "Влево!") "муха" перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение "мухи" — центральная клетка игрового поля. Команды подаются участниками по очереди. Играющие должны, неотступно следя за перемещениями "мухи", не допустить ее выхода за пределы игрового поля. После всех этих разъяснений начинается сама игра. Она проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры или видит, что "муха" покинула поле, он дает команду "Стоп!" и, вернув "муху" на центральную клетку, начинает игру сначала.

"Муха" требует от играющих постоянной сосредоточенности: стоит кому-то из них хоть на мгновение отвлечься или подумать о чем-нибудь постороннем, и он тут же потеряет нить игры и вынужден будет ее остановить.

Обычно игра проходит оживленно, возбуждает интерес и стимулирует участников к дальнейшей работе. Некоторые спортсмены склонны к переоценке своей внимательности. Психотехническое упражнение "Муха" может быть особенно полезно тренеру в том случае, когда требуется развеять эту иллюзию.

В группах, не имеющих достаточного опыта работы с вниманием, длительное наблюдение за перемещающейся "мухой" приводит обычно к напряжению и усталости. Участники все чаще начинают соскальзывать с предмета своего сосредоточения, сбиваться и в конце концов прерывают игру. Поэтому ведущий должен следить за состоянием игроков и заканчивать упражнение до того, как в группе начнет нарастать раздражение и падать интерес. Работа "на измор" оправдана лишь в тех случаях, когда участники группы ставят перед собой специальную задачу: проверить и потренировать устойчивость своего внимания, то есть способность к длительной концентрации на предмете.

[](http://www.psychologos.ru/images/rMVgb6Ns9f_1360745813.JPG)Важной характеристикой внимания является его объем — широта той области, на которую оно может быть одномоментно распространено. Когда, разглядывая свой парадный костюм, вы вдруг замечаете проеденную молью дырку, область внимания мгновенно суживается до размеров обнаруженного дефекта. Это происходит как бы само собой. Но мы можем и произвольно регулировать широту зоны своего внимания.

Упражнение «Две мухи» - более сложный вариант предыдущего упражнения. На поле находится две мухи - муха один и муха два. Ходят мухи по очереди, например: «Муха один - вверх», «Муха два - вправо». Правила и задача - такие же: мысленно не терять мух и не допускать ошибок. Три минуты без ошибок - хороший результат.

Помните: для того, чтобы избавиться от цифровой зависимости вовсе не обязательно уезжать жить в лес и отказываться от всех благ цивилизации. Достаточно просто соблюдать ряд нехитрых правил, которые сделают вашу жизнь намного более счастливой и осмысленной. Научитесь быть ответственными и не давайте себе поблажек. В конце концов, вы же это делаете для себя.

Использованные электронные ресурсы:

<https://www.psychologos.ru/articles/view/uprazhneniya-na-koncentraciyu-vnimaniya>

<https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/cifrovoy-detoks-pochemu-on-nuzhen-i-kak-ego-organizovat>