

Как не стать цифровым аутистом

Известный факт, что Стив Джобс не разрешал своим детям пользоваться айпадом. Создатели сервисов Blogger и Twitter ограничили доступ к смартфонам и планшетам своим детям до 1 часа в день, а Крис Андерсон, один из основателей 3D Robotics, запрещает себе пользоваться гаджетами в спальне и также ограничивает своих детей.

Идея отказаться от смартфонов и перейти на кнопочный телефон и стационарный компьютер кажется привлекательной, но мало совместимой с жизнью. Есть, конечно, луддиты, которые яростно протестуют против технологий и отправляют письма только Почтой России. Но как быть тем, кто не готов вернуться к плуту и родная клавиатура ему природу заменила?

Что же делать?

1. Следите за экранным временем и поставьте лимит на приложения, в которых больше всего тратите времени.
2. Отключите уведомления и не дергайтесь каждый раз, когда кто-то поставил вам дайк.
3. Проверяйте почту систематически, а не спонтанно. Найдите для этого специальное время.
4. Убирайте телефон за 1 час до сна и 1 час после пробуждения. Возможно, вам скучно лежать в кровати одному и вы страдаете. Так вот, хорошая новость в том, что если вы страдаете от одиночества – вы точно не аутист.
5. Общайтесь с людьми: смотрите им в глаза, улыбайтесь, пытайтесь понять человека напротив вас. И не доставайте в это время телефон, это не прилично, в конце концов.
6. Здоровайтесь и разговаривайте с людьми. Особенно в лифте с соседями. Особенно со своего этажа. Не делайте вид, что вы их не знаете, потому что они точно знают, что это не так.
7. Переживайте за других. Ставьте себя на чужое место. Смейтесь и плачьте вместе с друзьями – это лучшая профилактика цифрового аутизма.
8. Цените людей, которые рядом с вами. Даже если у них в голове «тараканы», которые совсем не похожи на ваших.



Эмпатия – лучшая профилактика цифрового аутизма

Цифровые технологии – это всего лишь инструмент для работы, а для всего остального – есть человек. Общаться с ним, конечно, тяжело, но это отличный тренажёр для нашего мышления.