

Jak bezpiecznie korzystać ze smartfona?

Szeroki dostęp do urządzeń mobilnych, w tym smartfonów niesie ze sobą dużo korzyści. Jednak jak każde narzędzie nieodpowiednio użytkowany może wyrządzić szkodę.

Z uwagi na to że telefony są w wielu przypadkach nieodłącznym elementem życia zarówno dorosłych jak i dzieci mają znaczący wpływ na wiele sfer funkcjonowania człowieka. Są to kontakty społeczne, emocje, samoocena, koncentracja, organizacja czasu i wiele innych. Jak zatem sprawić, żeby smartfon był narzędziem bezpiecznym i pozwalał na prawidłowy rozwój w/w obszarów. Poniżej podane zostaną wskazówki, które pozwolą stworzyć zdrową relację z telefonem.

Pierwszym krokiem będzie ocena aktualnego sposobu korzystania ze smartfonu.

W tym celu należy zainstalować aplikację monitorującą, która określi ile czasu użytkownik spędza przed ekranem, jak często go sprawdza i jakich aplikacji używa. Coraz częściej smartfony posiadają już wbudowaną w system sekcję ustawień pozwalającą na pozyskanie takich informacji, co ułatwia to zadanie. Często samo uświadomienie sobie rozbieżności pomiędzy wyobrażeniem, ile czasu korzystamy z telefonu, a czasem, który faktycznie mu poświęcamy motywuje do zmiany swoich nawyków w tym względzie. Warto na tym etapie zastanowić się też co lubimy w swoim smartfonie, a co nam przeszkadza. Ważna jest obserwacja sytuacji, w których telefon prawie zawsze znajduje się w naszych rękach np. gdy czekamy w kolejce lub jedziemy autobusem. Również moment gdy po raz pierwszy i ostatni w ciągu dnia bierzemy smartfon jest wart uwagi. Należy rozpoznać jaki jest stan emocjonalny przed sięgnięciem po telefon, w trakcie korzystania i po jego odłożeniu. Obserwujmy jak często naszą uwagę przyciągają powiadomienia. Jak się czujemy gdy nie mamy dostępu do telefonu. By łatwiej monitorować moment sięgnięcia po smartfon można założyć na niego gumkę do włosów lub przykleić kawałek taśmy klejącej. Kiedy zorientujemy się, że sięgnęliśmy po telefon warto zadać sobie pytanie dlaczego wzięliśmy go do ręki. Pozwoli to na określenie naszych przyzwyczajzeń dotyczących korzystania ze smartfonu. Kiedy już to ustalimy należy zacząć pracę nad wprowadzeniem zmian. Z uwagi na to, że często bierzemy telefon do ręki pod wpływem nawyku lub impulsu pomocne jest tworzenie sobie małych przeszkód, które zmuszą nas do większej uważności w tym zakresie. Można zacząć od ustawienia na swoim ekranie blokady obrazu zawierającego pytania: „Po co?”, „Dlaczego teraz?”, „Co innego?”. Zachęcą one do zastanowienia w jakim celu wzięliśmy telefon, z jakiego powodu akurat w tym momencie oraz co innego mógłbym/mogłabym teraz zrobić. Kolejnym progiem zwalniającym jest usunięcie aplikacji mediów społecznościowych. Nie jest to decyzja nieodwracalna, ale warto przeprowadzić taki eksperyment przez tydzień lub dwa. Nadal możliwe będzie wchodzenie na portale społecznościowe, ale z poziomu przeglądarki internetowej. Zwiększy to prawdopodobieństwo, że będziemy z nich korzystać wtedy gdy faktycznie tego chcemy, a nie z przyzwyczajenia. Wprowadzenie tych pierwszych zmian spowoduje,

że czasu na inne rzeczy będzie więcej. Warto więc zastanowić się zawczasu na co chcielibyśmy go wykorzystać. Można poświęcić go na przykład na jakąś aktywność fizyczną lub coś czego zawsze chcieliśmy spróbować.

Kolejnym ważnym krokiem jest wyłączenie powiadomień. Możemy zostawić je tylko przy absolutnie niezbędnych aplikacjach takich jak wiadomości, połączenia i ewentualnie komunikatory, ale przy wyciszeniu grup z których wiadomości nie są dla nas konieczne do codziennego funkcjonowania. Należy wyłączyć także liczniki powiadomień na aplikacjach, tak by zmniejszyć pokusę ciągłego ich sprawdzania. Ważne jest również porządkowanie aplikacji. Należy na ekranie startowym umieścić należy tylko narzędzia takie jak aparat, mapy, połączenia, wiadomości, muzyka, galeria. Na drugiej stronie mogą znaleźć się: portale społecznościowe (po ponownym ich zainstalowaniu po okresie eksperymentu, jeśli zechcemy mieć je z powrotem), strony sklepowe, przeglądarki, komunikatory, skrzynka pocztowa. Należy jednak wrzucić je do wspólnego folderu, tak aby włączać je kiedy faktycznie tego potrzebujemy, a nie dlatego że ikona rzuciła nam się w oczy. Warto na tym etapie usunąć na jakiś czas z telefonu gry czy aplikacje zakupowe. Następnym krokiem jest zmiana miejsca ładowania smartfonu. Najlepiej je ustalić poza sypialnią, a jeśli to niemożliwe, z dala od łóżka. Uniemożliwi to sięganie po telefon zaraz przed snem i bezpośrednio po przebudzeniu. W tym miejscu konieczne może się okazać kupno budzika. Dobrym pomysłem jest ustalenie wspólnego miejsca ładowania smartfonu dla wszystkich domowników. Stare nawyki zastępuj nowymi. Czytaj przed snem, poświęcaj więcej czasu na hobby, stosuj techniki relaksacyjne itp. Kolejną rzeczą która pozwala na ustalenie bezpiecznej relacji z telefonem jest zainstalowanie bloкера aplikacji. Pozwoli on na określenie jak długo możemy korzystać z danej aplikacji w ciągu dnia i w jakich godzinach. Często podobne opcje znajdziemy już

w ustawieniach telefonu. Po wyznaczeniu granic cyfrowych pora na granice fizyczne. Należy wyznaczyć w domu strefy bez telefonu. Może to być stół kuchenny, jadalnia, biurko do ograbiania lekcji i każde inne miejsce, w którym uważamy, że telefon przynosi więcej szkody niż pożytku. Można również wyznaczyć strefy czasowe bez telefonu np. nauka, wieczór gier, po 20 itd. Niezwykle istotne jest by nie korzystać ze smartfona podczas rozmowy z kimś lub spędzania z nim czasu. Zjawisko ignorowania kogoś przez korzystanie z różnych aplikacji staje się bardzo popularnym problemem. W sytuacji gdy koniecznie chcemy pokazać coś komuś na ekranie możemy poprosić o pozwolenie, ale musimy się liczyć z odmową. Gdy zadzwoni telefon lub przyjdzie wiadomość warto rozważyć nieodbieranie, a jeśli sprawa jest pilna, należy opuścić pomieszczenie po wyjaśnieniu, z jakiego powodu się wychodzi.

Powyższe pomysły na zarządzanie korzystaniem ze smartfona wskazują drogę do budowania bezpiecznej relacji z nim. Nie należy jednak bać się eksperymentować w kwestii wprowadzania zasad konstruktywnego używania telefonu. Warto wprowadzać nowe nawyki które mogą pomóc. Dużym wsparciem jest przechodzenie przez proces razem z innymi osobami. Może to być wyzwanie dla wszystkich domowników lub grupki znajomych. Wzajemne wsparcie i dzielenie się doświadczeniami bywa bardzo pomocne podczas wprowadzania zmian. Należy

poszczególne kroki realizować dzień po dniu, aby rozłożyć proces w czasie i pozwolić się zakorzenić nowym zdrowszym sposobom postępowania.

Bibliografia

Jak zerwać ze swoim smartfonem?, Catherine Price, Wydawnictwo: Sonia Draga, Katowice (2018)

Opracowała – mgr Patrycja Pleban