Tipy trenérů ze Seznamu: Jak vyměnit notifikace za zážitky?

16.12.2024 - Michal Suchý | Seznam.cz

Máte za sebou náročný rok? Cítíte, že přes Vánoce potřebujete „vypnout“? Plánujete strávit svátky s nejbližšími u oblíbených pohádek? Užijte si rodinné chvíle naplno – bez neustálého prohlížení sociálních sítí. Díky tomu pro své blízké budete přítomní nejen fyzicky, ale i duchem. Jak na to?

Sociální sítě – ať už jde o Facebook, Instagram, TikTok nebo jiné platformy – jsou příslovečný dobrý sluha, ale špatný pán. Jsme díky nim v kontaktu s přáteli a inspirativními osobnostmi a najdeme na nich spoustu užitečného obsahu. Zároveň ale mají jasný cíl – udržet nás u displeje nebo monitoru co nejdéle.

Kromě toho o nás sbírají obrovský objem dat, která využívají k tomu, aby zobrazovaný obsah uzpůsobily našim preferencím a zájmům. Sociální média nám zobrazují videa nebo příspěvky podobné těm, které jsme už sledovali, a díky tomu jsou pro nás tyto nové podněty extrémně zajímavé. Proto je tak těžké odolat touze zkontrolovat, co je nového, protože náš mozek ví, že mu sítě pokaždé zobrazí obsah, který ho zaujme.

Jak snížit „útoky“ na pozornost?

Telefon vám zobrazuje upozornění na nové události několika různými způsoby: zvukem, v notifikačním centru, a dokonce i na zamknuté obrazovce. Takže můžete začít tím, že ztlumíte nebo případně vypnete notifikace aplikací, které vás nejčastěji vyrušují.

Trenér Michal Suchý

5 tipů na digitální detox

- *Budete si tak čas, kdy navštívíte konkrétní aplikaci, řídit sami a nenecháte se vyrušovat. Tím se budete věnovat svému nejbližšímu okolí více než digitálnímu světu.*

Můžete například zabránit aplikacím, které vás nejčastěji vyrušují, aby rozsvěcovaly váš displej, když přijde nová notifikace. Lze také zakázat zobrazování notifikací u ikon jednotlivých aplikací, aby vás nevybízely k otevření.

- **Začněte svůj den bez telefonu**

Rozjezd vašeho dne bude pozvolnější, a navíc budete mít prostor se soustředit třeba na snídani nebo vánoční přípravy.

Využívejte režim „Nerušit“ nebo „Ztišit“, ať vás displej telefonu plný notifikací neláká vše odbavit ihned po probuzení. V těchto režimech lze nastavit specifické kontakty, jejichž notifikace se vám i tak budou zobrazovat. Nemusíte tedy mít strach, že by se vám ti nejbližší nedovolali ve chvílích, kdy vás potřebují.

Čas, který v ranních hodinách strávíte bez telefonu, můžete postupně prodlužovat, klidně začněte na prvních deseti minutách po probuzení a následně přidávejte. Telefon můžete jednoduše nahradit obyčejným budíkem, aby vás na obrazovce telefonu při vypínání budíku nic nelákalo.

- **Nastavte si limit času stráveného na obrazovce**

Zjistíte, která aplikace je největším žroutem vaší pozornosti. Díky tomu můžete postupné krůčky k digitálnímu klidu vyhodnocovat a čas bez telefonu prodlužovat.

Nastavte si limit využívání jednotlivých aplikací, kdy po vyčerpání limitu nebudete mít do aplikace po zbytek dne přístup. Chytré telefony vám poskytnou detailní přehled vaší aktivity, proto se nezdráhejte těchto nástrojů využít. Možná vás překvapí, jak často tu či onu aplikaci využíváte.

Mrkněte i na další užitečné tipy od seznamáckých trenérů, které oceníte nejen v práci. A rovnou se můžete podívat i na to, jak vypadá vzdělávání v Seznamu.

- **Stanovte si jasná pravidla využívání technologií v domácnosti**

Společně s dalšími členy domácnosti tak budete mít společný zájem, ve kterém se můžete vzájemně podporovat. Začněte třeba tím, že budete odkládat telefony v jiné místnosti, než ve které se zdržujete.

Dohodněte se v rámci domácnosti na místech, kam technologie nepustíte. Je to toaleta, jídelní stůl nebo snad postel? Chcete scrollovat na telefonu během sledování oblíbeného seriálu? Obzvláště v čase vánočních svátků míváme tendence poslat do světa nejnovější fotografie nebo jiné zážitky. Vymezte si proto čas, ve kterém se budeme těmto záležitostem věnovat, a poté telefon opět odložte.

- **Naplánujte aktivity bez telefonů**

Každá příležitost se naplno věnovat offline aktivitám se počítá. Díky tomu si naplno užijete chvíle v rodinném kruhu i setkání s přáteli.

Dejte svému okolí najevo, že chcete společný čas trávit bez zkreslení obrazovkou telefonu. Ať už plánujete vánoční čas strávit aktivně, nebo spíš odpočívat, bez telefonu získáte vynikající příležitost vyčistit si hlavu a strávit poslední dny v roce něčím, co vás nabíjí pozitivní energií.

Nejdůležitější je začít

Koncem roku si spousta lidí stanovuje novoroční předsevzetí, která se jim následně více či méně daří dodržovat. Pokud se v popsaných situacích poznáváte, zkuste alespoň některé z našich tipů převést do praxe. Důvod je jednoduchý – vzpomenete si po letech na chvíle, kdy jste s rodinou mlčky sledovali obrazovky telefonu, nebo spíše na sněhuláka, kterého jste společně postavili?

Za seznamácké trenéry Michal Suchý

https://blog.seznam.cz/2024/12/tipy-treneru-ze-seznamu-jak-vymenit-notifikace-za-zazitky