

Наше общество давно является цифровым – в центре внимания находятся технологии, общение идет через компьютеры и телефоны, а главные новости передаются в постах социальных сетей. Конечно, это дает нам множество преимуществ, не знакомых людям прошлого. Однако человек нуждается в живом контакте с другими людьми и с самим собой. Поэтому постоянное использование гаджетов вызывает психологическое одиночество.

18 июля 2023 г. педагогом-психологом Манюто Н.Е. был проведен тренинг по формированию жизненных навыков «Время без гаджетов или цифровой детокс».

Психолог и обучающиеся 1-2 курсов решили провести эксперимент и узнать: сколько времени они смогут провести без своих смартфонов?

Ребята рисовали акварелью и лепили из песка, читали бумажные книги и играли в мяч. Время, проведенное без гаджетов, составило всего два часа! В результате эксперимента студенты пришли к выводу, что погрузить себя в цифровой вакуум мы не можем. Однако события реальной жизни гораздо интереснее – живое общение между людьми, творчество, движение помогают спокойно пережить отсутствие смартфона под рукой. Во время эксперимента студенты узнали: общение и подвижные игры формируют новые нейронные связи и помогают справляться со стрессами.

Практиковали цифровой минимализм обучающиеся из 223, 1219к,919 и 323 учебных групп.





