



Iti propun ca in urmatoarele ore sa monitorizezi cat de des ia pauza copilul tau atunci cand se afla in fata monitorului. Cat de des crezi ca ar trebui? Adolescentul tau este in mod frecvent cautat de cunostinte sau alti prieteni pentru a le rezolva problemele cu calculatorul? Este copilul tau un mic Bill Gates, dar totusi il mai auzi plangandu-se cateodata ca pierde destul de mult timp cautand informatii pe internet si nu reuseste sa-si faca un plan incat sa economiseasca timpul? Exista si cateva solutii pentru asta. Cum poti sa-l ajuti pe copilul tau sa economiseasca timp in mediul online? Vorbim de lipsa concentrarii si a focusarii. Sunt foarte multe sarcini pe care trebuie sa le realizeze online si deschizand mai multe ferestre deodata ajunge sa lucreze pentru fiecare si sa nu aiba rezultate bune. Acest lucru se datoreaza unei distribuirii a atentiei spre mult prea multe zone, ceea ce presupune si o scadere a concentrarii atentiei, dar si o performanta scazuta pentru fiecare in parte. Iata cateva strategii pe care le-ar putea utiliza:

- * Sfatuieste-l sa faca o analiza obiectiva a productivitatii la calculator. Cu alte cuvinte, sa raspunda la urmatoarele intrebari: "Cat timp ii ia sa scrie un mail?", "Sa-si faca proiectele?", "Sa caute informatia de care are nevoie?", "Cat timp petrece deschizand tot felul de site-uri care se dovedesc in final inutile?". De cele mai multe ori ajungi sa pierzi foarte multa vreme in fata calculatorului daca nu stii sa-ti organizezi timpul. Un link trimis pe messenger de catre un prieten iti poate distra atentia si de la un link ajungi sa mai navighezi inca doua ore.

- * Nu este eficient sa deschida calculatorul imediat ce a ajuns acasa. Fiind obosit de la scoala, ar fi bine sa stea cel putin 15-20 de minute incercand sa se relaxeze. Cateva minute de conversatie cu cei din familie, implicarea in jocul fratiilor sau surioarei mai mici, cateva momente acordate catelului sau pur si simplu niste momente de relaxare, intins pe pat sunt ideale inainte de a incepe sa lucreze la calculator. Cel mai productiv moment pentru a-ti realiza munca in mediul online este dimineata.

- * Daca se simte obosit dupa cateva ore de lucru pe net, o idee foarte buna ar fi sa stinga calculatorul atunci cand nu mai lucreaza. A verifica daca i-au acceptat cererile de prietenie pe twitter, hi5 sau facebook este un efort in plus care nu-l va detensiona sau relaxa, ci ii va solicita atentia si energia ca si cand ar fi lucrat la un proiect. De aceea, atunci cand simte ca nu mai poate, ar fi bine sa isi opreasca computerul si pret de cateva minute sa faca altceva prin casa. O scurta plimbare prin jurul blocului, la magazinul din apropiere sau niste momente de recuperare fara a face nimic special.

- * Inchiderea aplicatiilor daca nu le mai foloseste este o strategie similara celei anterioare. Asta inseamna sa inchida motoarele de cautare pentru ca ar putea sa stimuleze dorinta de a cauta ceva. Spre exemplu, daca pagina de Google este deschisa si-ar putea aduce aminte ca, mai demult vroia sa afle ce varsta are solista de la trupa X si atunci va incepe sa caute informatia. Din acest moment va continua sa acceseze in continuare informatii de care in mod normal nu mai are nevoie, dar care pur si simplu ii atrag atentia si ii ocupa timpul fara sa isi dea seama.

- * O pauza la fiecare jumatate de ora este necesara pentru a permite ochilor sa-si revina dupa concentrarea pe ecranul calculatorului. Asa se evita si problemele fizice frecvent intalnite la cei care folosesc calculatorul prea mult. Vorbim de sedentarism, deformarea coloanei vertebrale de la o pozitie incorecta pe scaun, probleme oculare si multe altele. O pauza este eficienta pentru a permite creierului sa stocheze informatia acumulata, dar si pentru a lasa loc ideilor ingenioase sa apara. Capacitatea attentionala va fi mult mai buna daca exista pause dese. Iti aduci aminte si de expresia "pauzele dese, cheia marilor succese"? Este adevarata si foarte utila mai ales in cadrul activitatilor care solicita atentia.

Cum sa economisesti timp in mediul online

Scris de Apopi Mariana Diana
Vineri, 08 Octombrie 2010 19:54 -

sursa:

suntparinte.ro