

#altijdonline?

Tips om te focussen in tijden van digitale afleiding

WAAROM ZIJN SMARTPHONE EN MEDIA AFLEIDEND EN VERSLAVEND?

Elke keer als er een bleepje van je telefoon klinkt, geeft je brein daar automatisch aandacht aan. Ook komt er een beetje dopamine vrij in je brein, wat (tijdelijk) een goed gevoel geeft. Je bent dan wel al helemaal afgeleid van wat je aan het doen was. Hoe vermoediger je bent, des te moeilijker is het om deze verleiding te weerstaan. Ook het altijd meteen willen reageren op berichtjes werkt verslavend, evenals de angst om niks te willen missen. Daarnaast worden sociale media en games expres verslavend gemaakt.

WAAROM MOET JE STOPPEN MET MULTITASKEN?

Het deel van ons brein waarmee we bewust nadenken KAN NIET aan twee of meer dingen tegelijkertijd te denken. Als je toch probeert te multitasken, doe je langer over je taken, maak je meer fouten, ervaar je meer stress én het kost meer energie. Huiswerk is moeilijker, je bent asocialer in gezelschap, en een gevaar in het verkeer.

10 TIPS VOOR EEN BETERE FOCUS EN MEER SUCCES IN 'T OFFLINE LEVEN

1. Maak je huiswerk zonder smartphone, tv, radio of sociale media
2. Zet je telefoon op vliegtuigmodus als je ergens op moet focussen
3. Doe één taak, maak die helemaal af, doe dan pas een volgende taak
4. Schakel zoveel mogelijk je notificaties en pushberichten uit
5. Gebruik tijdens huiswerk eventueel rustige achtergrondmuziek met weinig songteksten. Probeer ook eens de studiegeluiden op de site www.mynoise.net, of de soundtrack van een game
6. Gebruik je smartphone niet voor het slapengaan of in het verkeer
7. Geef je aandacht aan de mensen om je heen en bespreek gevoelige en persoonlijke zaken ALTIJD in het echt.
8. Zorg voor een prettige, opgeruimde werkplek
9. Slaap 8-9 uur per nacht, eet gezond en drink veel water
10. Zorg voor voldoende OFFLINE momenten waarin je 'even lekker niks doet'. Daar knapt je brein van op.

VEEL SUCCES ERMEE!

Freek Zwanenberg van Bureau Jeugd & Media

