

FOMO

(ang. Fear of Missing Out) to lęk przed odłączeniem od internetu, obawa przed wypadnięciem z obiegu, potrzeba ciągłego trzymania ręki na pulsie bieżących wydarzeń. Może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, ale to nastolatki są na FOMO szczególnie podatne.



Czy mojego dziecka może dotyczyć problem FOMO? Co powinno cię zaniepokoić?

- **potrzeba** noszenia ze sobą telefonu przez cały czas;
- **uspokajanie się** zaglądaniem do telefonu;
- **natychmiastowe reagowanie** na każdy sygnał dobiegający ze smartfona;
- spędzanie **coraz większej ilości czasu** w mediach społecznościowych;
- **poczucie pustki i nudy**, kiedy telefon milczy;
- **wahania nastrojów** zależne od pozytywnego lub negatywnego odzewu na naszą aktywność w sieci;
- **porównywanie się** z tym, co upubliczniają znajomi;
- **trudności** z koncentracją, skupieniem uwagi, zaśnięciem.

Tutaj otrzymasz dodatkową pomoc:

800 100 100

Telefon dla rodziców i nauczycieli

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12

Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Tutaj możesz zgłosić szkodliwe i nielegalne treści:

www.dyzurnet.pl

NASK dyzurnet x pl

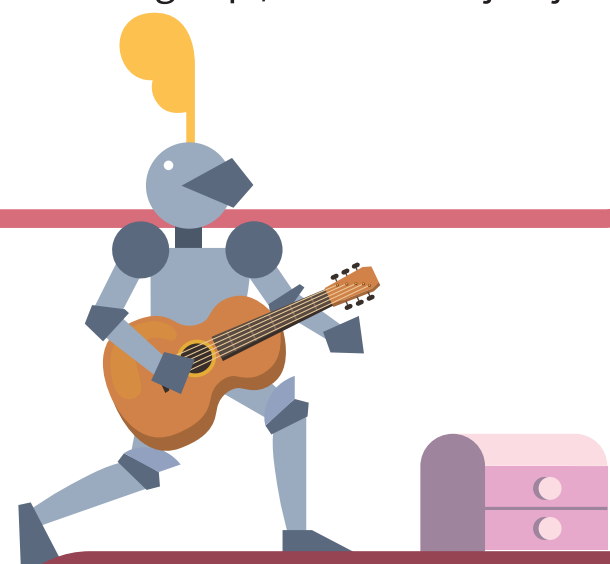
Zobacz bajkę

Śpiąca królewna
#FOMO

www.gov.pl/badz-z-innej-bajki

Posłuchaj podcastu

z ekspertką na temat FOMO
www.gov.pl/badz-z-innej-bajki



Możesz pomóc swojemu dziecku!

Krok 1.

Sprawdź, jak wygląda sytuacja.

Przyjrzyj się przez kilka dni temu, w jaki sposób dziecko korzysta ze smartfona. Zapytaj, jak ocenia **intensywność korzystania z mediów społecznościowych** i czy jej ograniczenie sprawiłoby mu trudność.

Krok 2.

Zachęć swojego nastolatka do **przyjrzenia się swoim myślom**. Powiedz dziecku o obserwowanych przez siebie wahaniach nastroju i spróbuj dowiedzieć się, czy nie mają związku z jego aktywnością w sieci. Zachęć nastolatka do obserwacji, jak jego nastroje wiążą się z tym, co znajomi robią w mediach społecznościowych. Możesz zaproponować, aby zapisywał myśli, jakie przychodzą mu do głowy, kiedy jest online. Poszukaj wspólnie z dzieckiem **takich wydarzeń, zachowań, umiejętności, z których jest zadowolone/dumne**, a które nie są związane z jego aktywnością w internecie.

Krok 3.

Urealnij oczekiwania. Porozmawiaj ze swoim nastolatkiem o różnicy pomiędzy barwnym światem kreowanym w mediach społecznościowych, a realnym życiem. Wspólnie poszukajcie w internecie przykładów takich sytuacji, które **przedstawiane były w sieci zupełnie inaczej** niż wyglądały w rzeczywistości.

Krok 4.

Bezpieczeństwo przede wszystkim!

Potrzeba pozyskania przez młodego człowieka dużego i pozytywnego odzewu na to, co wrzuca do sieci, może skłaniać go do podejmowania ryzykownych decyzji, np. upubliczniania informacji i zdjęć, które zaszkodzą jego reputacji. Ustalcie kryteria, które **dyskwalifikują publikację** zdjęcia lub posta, np. roznieglizowane zdjęcia czy wulgarne wpisy.

Krok 5.

Kontroluj czas spędzany w internecie. Na początek pomóż dziecku zaplanować „przerwy techniczne” – krótkie pauzy, podczas których odłóż telefon i zajmij się czymś, co nie ma związku z nowymi technologiami. Wspólnie pomyślcie o **aktywnościach, które nie wymagają korzystania z komputera czy smartfona**. Następnie ustalcie czas lub sytuację w ciągu dnia, kiedy dziecko nie używa telefonu. Co powiecie o wyzwaniu polegającym na zrobieniu sobie całodziennego odpoczynku od smartfona? Warto też znaleźć hobby, które nie wymaga dostępu do nowych technologii.

Krok 6.

Zdrowe nawyki! Zastanów się wspólnie z nastolatkiem, co mógłby zmienić w swoim codziennym życiu tak, aby ograniczyć czas spędzany przed ekranem. Zachęć go do **wprowadzenia drobnych zmian**, takich jak odkładanie telefonu podczas spotkań ze znajomymi, wyłączenie powiadomień itd.

Krok 7.

Jedna rzecz na raz! Choć może nie być to łatwe zadanie, zachęć swojego nastolatka do **ograniczenia liczby rzeczy, które wykonuje w tym samym czasie**. Odrabianie lekcji, jednoczesne prowadzenie rozmowy przez komunikator i zerkanie co chwila na swój profil nie jest najlepszym rozwiązaniem.

Antidotum na FOMO? Czy słyszałeś o JOMO? W obliczu wszechobecnego zalewu informacji, JOMO (**Joy of Missing Out**), czyli radość z odłączenia się czy pomijania nieustannie napływających komunikatów zyskuje coraz większą popularność i może – choć trochę – zachęca do odłożenia smartfona oraz **skupienia się na tu i teraz**.

Opracowane na podstawie: *FOMO i nadużywanie nowych technologii* Poradnik dla rodziców
Marta Witkowska NASK

Partner kampanii:



Kampania realizowana w ramach konkursu (**Nie**)Bezpieczni w sieci, na podstawie pomysłu laureata.