

FOMO nastolatków, czy Twoje dziecko też to ma? A może nawet i... Ty?

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: piątek, 18, październik 2019 12:17

Alicja Cisowska

Odsłony: 830

Typowy nastolatek w skali roku w sieci spędza dwa miesiące, a niektórzy nawet dwa razy tyle! FOMO (ang. Fear of Missing Out) to – lęk przed odłączeniem. **FOMO może dotknąć każdego, niezależnie od wieku.**

– Dla większości młodych ludzi internet to naturalna przestrzeń do komunikacji i zdobywania informacji. Nie wyobrażają sobie codziennego funkcjonowania bez podłączenia do sieci. Intensywnie z niej korzystają – mówi Marta Witkowska z Akademii NASK, autorka poradnika. – Wraz z niezwykle wręcz sukcesem mediów społecznościowych, które dają im poczucie stałej obecności w życiu przyjaciół oraz znajomych i ciągłego trzymania ręki na pulsie bieżących wydarzeń, wielu zaczęło się obawiać wypadnięcia z obiegu. Przekonanie, że coś ważnego ominie ich dokładnie wtedy, kiedy są offline coraz częściej niepokoi wielu polskich internautów, w tym tych najmłodszych. To właśnie FOMO. Może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, ale to nastolatki są na nie szczególnie podatne. Warto pamiętać, że FOMO może doprowadzić do poważnego nadużywania nowych technologii – dodaje ekspertka.

FOMO jest doświadczeniem znacznej liczby polskich internautów – już 16% z nich charakteryzuje się wysokim FOMO. A to oznacza, że to zjawisko dotyka kilku milionów użytkowników sieci powyżej 15. roku życia. Z badania przedstawionego w raporcie „FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem” z 2018 r. wynika, że wysokiego natężenia FOMO doświadcza już co piąty nastolatek – zjawisko w równym stopniu dotyka chłopców i dziewczynki. Z kolei badania NASK „Nastolatki 3.0” pokazują, że prawie co trzeci nastolatek deklaruje, że nie jest w stanie wytrzymać i funkcjonować bez telefonu. Ponad jedna czwarta przyznaje, że odczuwa potrzebę używania telefonu natychmiast po odłożeniu, a co piąty twierdzi, że możliwość używania smartfonu jest dla niego ważniejsza, niż potencjalne szkody tym wywołane.

Wysoki poziom FOMO to przede wszystkim:

- Obawa, że inni ludzie – w tym nasi znajomi – mają więcej satysfakcjonujących doświadczeń w życiu.
- Niepokój w sytuacji, kiedy nasi znajomi bawią się bez nas, kiedy nie wiemy, jakie mają plany, obawa przed przeoczeniem zaplanowanego lub spontanicznego spotkania.
- Ciągłe sprawdzanie, co robią nasi znajomi chęć, by cały czas być na bieżąco z ich życiem.
- Potrzeba, a czasem przymus relacjonowania swojego życia – przede wszystkim pozytywnych wydarzeń – w internecie.
- Potrzeba posiadania telefonu zawsze w zasięgu ręki tak, aby nic nie umknęło naszej uwadze.

– Nastolatki są szczególnie narażone na FOMO ponieważ „bycie w kontakcie” i wiedza o tym, co w danej chwili robią ich przyjaciele i znajomi pozwala poczuć im, że są ważną częścią grupy rówieśników. Ich akceptacja jest jedną z najistotniejszych potrzeb rozwojowych. Kiedyś nastolatki spędzały godziny dzieląc się sekretami w zamkniętym pokoju, teraz mają do dyspozycji dużo bardziej wszechstronne narzędzia: internet i media społecznościowe – mówi Marta Witkowska z Akademii NASK.

Nie każdy nastolatek spędzający sporo czasu przed ekranem smartfonu lub tabletu ma FOMO. Warto jednak przyjrzeć się bliżej, czy akurat Twojemu dziecku nie przysparza to problemów.

CO ZDECYDOWANIE POWINNO ZANIEPOKOIĆ RODZICÓW?

- Potrzeba, a nawet przymus noszenia telefonu ze sobą przez cały czas, niemożność wyłączenia go choćby na chwilę; uspokajanie się dotykaniem telefonu, trzymaniem go w ręce, w kieszeni.

- Reagowanie na każdy sygnał dobiegający ze smartfonu, nawet w sytuacjach, które ewidentnie temu nie sprzyjają (np. podczas lekcji, podczas przechodzenia przez ulicę, w teatrze lub kinie, itp.); przerywanie wykonywanych właśnie czynności.
- Spędzanie coraz większej ilości czasu w mediach społecznościowych.
- Pojawiające się poczucie pustki i nudy, niemożność znalezienia sobie miejsca, kiedy telefon milczy; wahania nastrojów zależne od pozytywnego lub negatywnego odzewu w sieci.
- Ciągłe porównywanie się z tym, co upubliczniają znajomi, narastające poczucie nieatrakcyjności towarzyskiej, poczucie posiadania gorszego, uboższego życia niż obserwowani znajomi.
- Nasilające się trudności z koncentracją, skupieniem uwagi; problemy z zaśnięciem związane z intensywnym używaniem smartfonu.

RODZICE POWINNI REAGOWAĆ, ALE NA SPOKOJNIE!

Co mogą zrobić rodzice, by pomóc swojemu dziecku, tak aby zadziało?

- **Krok 1:** Przyjrzyj się jak funkcjonuje Twoje dziecko: jak wygląda jego rytm dnia, jak spędza czas w domu, jak wygląda jego sytuacja w szkole. Ważne, aby zwrócić uwagę, czy ma przyjaciół, kolegów i czy spotyka się z nimi offline.
- **Krok 2:** Znajdź odpowiedni moment na rozmowę – podejmowanie jej „na gorąco”, w sytuacji kiedy próbujesz oderwać dziecko od komputera, nie przyniesie odpowiednich rezultatów.
- **Krok 3:** Przygotuj się do rozmowy – zbierz wszystkie argumenty i obserwacje.
- **Krok 4:** Wysłuchaj argumentów dziecka.
- **Krok 5:** Odwołaj się do wiedzy – przygotowując się do rozmowy z nastolatkiem, warto zebrać opinie specjalistów. Ważne, by poprzeć rodzicielski autorytet sprawdzonymi faktami.
- **Krok 6:** Zidentyfikuj emocje.
- **Krok 7:** Ponownie ustal z dzieckiem zasady korzystania z internetu.
- **Krok 8:** Pomóż znaleźć alternatywę – zaoferuj swoją pomoc w wyszukiwaniu i zorganizowaniu ciekawych zajęć offline.
- **Krok 9:** Nowe zasady dla wszystkich – nie tylko maluchy wzorują się na rodzicach. Zasady, które ustalicie powinny być przestrzegane przez wszystkich domowników, rodziców także.
- **Krok 10:** Nie zapomnij o finansach – porozmawiaj z dzieckiem o tej stronie korzystania z internetu.

Więcej informacji i porad w poradniku „FOMO i nadużywanie nowych technologii” oraz na stronie www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci

Źródło: MC