Jeśli masz FOMO, to już czas na JOMO!

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: wtorek, 19, maj 2020 10:49
Alicja Cisowska
Odsłony: 2187

Praca, szkoła, spotkanie z przyjaciółmi, rozrywka – wszystko online. Tak w naszych domach, szczególnie ostatnio wygląda życie.

Internet, korzystanie z bogactw sieci oraz działania online zwłaszcza w obecnie panującej sytuacji, są bardzo ważne. Jednak czasem trzeba się odłączyć!

Na początek szybki test:

- Podczas rodzinnego obiadu czy rozmowy z dzieckiem nie jesteście w stanie się powstrzymać i nieustannie sprawdzacie wiadomości, maile, informacje w mediach społecznościowych lub na portalach internetowych?
- To dla Was bardzo ważne, by dzielić się momentami, którymi chcecie się pochwalić – regularnie więc zamieszczacie w sieci zdjęcia, posty lub relacje?
- Czujecie niepokój, kiedy jesteście poza zasięgiem internetu i nie możecie sprawdzić, co też dzieje się w sieci? Chcecie być na bieżąco z tym, co publikują Wasi znajomi?

Jeśli w Waszym przypadku odpowiedzi brzmią TAK, to znaczy, że możecie mieć FOMO (ang. Fear of Missing Out).

Najprościej rzecz ujmując, to lęk przed odłączeniem. To problem, który wbrew pozorom nie dotyczy tylko nastolatków, ale również wielu dorosłych – tłumaczy Marta Witkowska z Akademii NASK. - To niepokój, że ominie nas coś ważnego, kiedy jesteśmy offline. FOMO pojawiło się wraz z niezwykłym sukcesem mediów społecznościowych, które dają nam poczucie stałej obecności w życiu naszych przyjaciół i znajomych, ciągłego trzymania ręki na pulsie bieżących wydarzeń – dodaje ekspertka.

FOMO może się łączyć z fonoholizmem, czyli nałogowym wręcz korzystaniem z telefonu. Co z tym zrobić?

- Po pierwsze – warto zacząć od spokojnego zastanowienie się, co tak właściwie przeraża nas w chwilowym odcięciu od świata online. Przyczyna po pewnym czasie może okazać się naprawdę błaha - radzi Marta Witkowska z Akademii NASK.
- Po drugie – starajmy się rozróżniać niezbędne i potrzebne informacje od tak zwanych „rozpraszaczy uwagi", czyli przyciągających nagłówków i sensacyjnych nowinek czy newsów – dodaje ekspertka.

Aby ograniczyć czas spędzany przed ekranem komputera lub smartfona, warto też wyrabiać w sobie zdrowe nawyki. Zacznijcie od drobnych zmian – odkładania telefonu podczas spotkań z domownikami, wyłączenia powiadomień – tak, aby nie odrywały Was od aktualnie wykonywanych czynności. Odkładajcie telefon przed snem, a przynajmniej nie zasypiajcie ze smartfonem (tak, naprawdę wiele osób to robi).

Co jeszcze możecie zrobić? Ustalcie priorytety. Spróbujcie ocenić, ile czasu i uwagi powinniście poświęcić na każdy z nich. Zaplanujcie przerwy i czas wolny. To zadanie jest zazwyczaj dużym wyzwaniem dla nastolatków, ale i dorośli nie zawsze sobie z nim radzą.

I kolejna dobra rada: **jedna rzecz naraz!**

Phoca PDF

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: wtorek, 19, maj 2020 10:49
Alicja Cisowska
Odsłony: 2187

Wielozadaniowość, czyli multitasking, zazwyczaj wywołuje pozytywne skojarzenia. Uważamy, że robiąc kilka rzeczy jednocześnie jesteśmy bardziej wydajni i mamy podzielną uwagę. Nic bardziej mylnego.

- Często podziwiamy osoby potrafiące robić kilka rzeczy naraz, ale nie wiemy, że za tą umiejętność płacą wysoką cenę. Psychologowie od lat prowadzą badania nad naszymi granicami percepcyjnymi w umiejętności radzenia sobie z kilkoma czynnościami w tym samym czasie – mówi Marta Witkowska – Badacze podkreślają, że w takich sytuacjach trudniej nam utrzymać uwagę na zadaniach i wyłowić to, co w danym momencie jest najważniejsze. Spowalnia nas bowiem natłok nieistotnych informacji. W efekcie – coraz mniej zapamiętujemy – dodaje ekspertka.

Poznajcie JOMO!

Co jeszcze możecie zrobić? Co powiecie, aby w kontrze na lęk przed odłączeniem postawić na radość z bycia offline? **To tzw. JOMO (ang. Joy of Missing Out)**. To radość z wyłączenia się, pomijania nieustannie napływających komunikatów, rezygnacja z ciągłego śledzenia znajomych.

Warto poszukać alternatywy, która będzie przyjemną odskocznią. Liczba bodźców, które oferuje nam wirtualny świat jest bardzo stymulująca dla mózgu, szczególnie młodych ludzi. Dlatego mamy często problem z oderwaniem się od tego, co znajdziemy w internecie. W związku z tym poświęćcie chwilę czasu, aby znaleźć i zorganizować sobie dodatkowe zajęcia. To może być codzienna rodzinna runda gier planszowych czy wspólne gotowanie. Świetnym antidotum jest też po prostu dobra książka.

To oczywiste, że ograniczenie nowych technologii zajmie trochę czasu. Zwłaszcza, że obecnie często nie mamy wyjścia i musimy z nich korzystać. Tym bardziej doceniajmy więc chwile, kiedy mamy szansę pożyć prawdziwym życiem.

Jeśli jesteście rodzicami i macie problem z tym, że Wasze dziecko nadużywa nowych technologii, sięgnijcie po poradnik „FOMO i nadużywanie nowych technologii", można również skorzystać ze strony www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci, gdzie znajdują się praktyczne porady, jak mądrze towarzyszyć dziecku w internecie.

Źródło: MC

Phoca PDF