

## FOMO - efekt uboczny pandemii?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 06, maj 2021 22:19

Artur Duda

Odśloni: 1160

---

Zdalne lekcje, wideospotkania ze znajomymi, gry online - wiele dzieci zamiast zabawy na podwórku woli kolejne godziny przed ekranem. Czy to uzależnienie, a może FOMO? Rodzicu, sprawdź, co możesz zrobić.

Ostatnie miesiące to ciężki czas nie tylko dla dorosłych, ale i dla dzieci. Młodzi ludzie i przed pandemią sporo czasu spędzali w sieci. Teraz są tam jeszcze częściej. Czas wolny po lekcjach spędzają również w internecie. Czy to już uzależnienie? – to pytanie zadaje sobie wielu rodziców.

### Internetowy lęk

Średnio 4 godziny i 12 minut dziennie – tyle czasu spędzali młodzi ludzie w sieci przed pandemią. Wiemy to z przeprowadzonych w 2019 r. badań NASK „Nastolatki 3.0”. Znamy pierwsze dane z najnowszego, przeprowadzonego w 2020 r., badania. Nasze dzieci są obecnie online nawet dwa razy dłużej!

*- W ramach naszych działań nieustannie pamiętamy o bezpieczeństwie i odpowiedzialności za internet, za cyfrowy świat. Przez ostatnie miesiące działania te nabrały szczególnego znaczenia. Obecna sytuacja i przyspieszona rewolucja cyfrowa, którą obserwujemy - zarówno w naszych domach, jak i w szkołach - stawia przed rodzicami i nauczycielami kolejne wyzwania – mówi minister Marek Zagórski, sekretarz stanu ds. cyfryzacji w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów. - Z najnowszych badań „Nastolatki 3.0” - które właśnie opracowujemy - wynika, że ponad 65% młodych ludzi jest przed ekranem ponad sześć godzin w czasie lekcji, z czego ponad 20% osiem godzin i więcej. Do tego dochodzi spędzanie przed ekranem czasu wolnego – ponad 30% nastolatków jest 2-4 godziny przed ekranem po lekcjach, a blisko 40% cztery godziny i więcej. Daje nam to sporą grupę dzieci, które są nawet 12 godzin przed ekranem dziennie - dodaje.*

Ma na to wpływ oczywiście zdalna edukacja, ale nie tylko... Wielu młodych ludzi jeszcze bardziej niż kiedykolwiek do tej pory nie może żyć bez internetu. To zrozumiałe, w okresie pandemii to właśnie za pośrednictwem internetu dzieci spotykają się z rówieśnikami. Warto pamiętać, że kontakt z kolegami i koleżankami jest bardzo ważny dla ich prawidłowego rozwoju. Jeśli jednak dziecko na każdą próbę ograniczenia czasu spędzanego przed ekranem reaguje silnymi emocjami, nawet jeśli czuje się już zmęczone byciem stale online, warto przyjrzeć się temu bliżej.

To może być FOMO, czyli z angielskiego Fear of Missing Out. To lęk przed odłączeniem, przekonanie, że coś ważnego ominie nas dokładnie wtedy, kiedy jesteśmy offline. FOMO może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, ale to nastolatki są na nie szczególnie podatne.

Czy Twoje dziecko ma FOMO? A jeśli tak, to jak pomóc mu je zwalczyć? Wskazówki znajdziecie w poradniku „FOMO i nadużywanie nowych technologii”, który został przygotowany w ramach kampanii „Nie zagub dziecka w sieci”.

*- Nastolatki są szczególnie narażone na zagrożenie 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. Jednocześnie, to właśnie smartfony są dla nich często „oknem na świat” i narzędziem, za pomocą którego najczęściej kontaktują się właśnie z przyjaciółmi – mówi Marta Witkowska z Akademii NASK, autorka poradnika.*

## FOMO - efekt uboczny pandemii?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 06, maj 2021 22:19

Artur Duda

Odśloni: 1160

---

### Jak rozpoznać FOMO?

Co ważne, nie każdy nastolatek spędzający dużo czasu przed ekranem telefonu, komputera czy tabletu ma FOMO. Co zdecydowanie powinno Cię zaniepokoić?

- Potrzeba dziecka, a nawet przymus noszenia telefonu ze sobą przez cały czas, niemożność wyłączenia go choćby na chwilę.
- Reagowanie na każdy sygnał dobiegający ze smartfonu, nawet w sytuacjach, które ewidentnie temu nie sprzyjają, 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.

Jeśli z Twoich obserwacji wynika, że problem dotyczy Twojego dziecka, warto zareagować.

*- Rodzice mogą zrobić wiele, by ich dzieci korzystały z internetu w jak najbardziej pełny i bogaty sposób, ale również doświadczały jak najmniej negatywnych konsekwencji jego używania – tłumaczy Marta Witkowska. – Naszym celem nie powinno być sprawienie, że dziecko przestanie korzystać ze smartfona czy mediów społecznościowych. Możemy jednak nauczyć je korzystać z nich w świadomy i mądry sposób – dodaje ekspertka Akademii NASK.*

Jak zrobić? Oto wskazówki.

### Jak pomóc?

#### Krok 1: Zbadaj sytuację

Zanim podejmiesz interwencję, przyjrzyj się temu, w jaki sposób dziecko korzysta ze smartfonu i mediów społecznościowych. Zapytaj, jak ocenia intensywność korzystania z mediów społecznościowych, czy jej ograniczenie sprawiłoby mu trudność. Zaproponuj dziecku rozwiązanie FOMO Quizu – znajdziesz go na końcu poradnika.

#### Krok 2: Zachęć do autorefleksji

Nawet jeśli samoocena Twojego dziecka pogarsza się w związku z intensywnym korzystaniem z mediów społecznościowych, nie oznacza to, że jest mu łatwo dostrzec taką zależność. Zachęć do obserwacji, jak jego/jej nastroje wiążą się z tym, co znajomi publikują na swoich profilach oraz tym, jakie emocje budzi w nim/niej bardzo duży lub znikomy odzew na udostępniane treści.

#### Krok 3: Pokaż różnice

Porozmawiaj z dzieckiem o różnicy pomiędzy światem kreowanym w mediach społecznościowych, a realnym życiem. Zapytaj je, np. w jaki sposób dokonuje selekcji zdjęć, które publikuje w sieci. Jest bardzo prawdopodobne, że wybiera te najciekawsze, najzabawniejsze ujęcia. Podobnie robią inne nastolatki. Dlatego właśnie wizerunek prezentowany online wydaje się tak atrakcyjny, choć niekoniecznie jest prawdziwy.

## FOMO - efekt uboczny pandemii?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 06, maj 2021 22:19

Artur Duda

Odśloni: 1160

---

### Krok 4: Mów o bezpieczeństwie

Lęk przed „wypadnięciem z obiegu” skłania młodych ludzi do intensywnego kreowania siebie. Nie zawsze jednak wybrana przez nastolatka metoda budowania swojego wizerunku jest dla niego bezpieczna. Ustalcie wspólnie kryteria, które dyskwalifikują zdjęcie lub posta. Przypomnij dziecku o stosowaniu ustawień prywatności.

### Krok 5: Kontroluj czas

Najlepszym lekarstwem na FOMO jest ograniczenie korzystania z mediów społecznościowych. Pamiętaj jednak, że nagłe i definitywne odstawienie czynności, które stały się częścią codziennego życia Twojego dziecka, może nieść ze sobą cały szereg nieprzyjemnych emocji i stanów. Dlatego, na początek, pomóż dziecku zaplanować małe „przerwy techniczne”.

### Krok 6: Wypracujcie zdrowe nawyki

Porozmawiaj z dzieckiem, jak może ograniczyć czas spędzony przed komputerem czy smartfonem. Zachęć do wprowadzenia drobnych zmian, np. takich jak odkładanie telefonu podczas spotkań ze znajomymi, wyłączenie powiadomień, odkładanie telefonu godzinę przed snem.

### Krok 7: Jedna rzecz na raz!

Choć może nie być to łatwe zadanie, zachęć swoje dziecko do ograniczenia liczby rzeczy, które wykonuje w tym samym czasie. Nawet jeśli nie czuje, że je to rozprasza, dla jego mózgu nadal jest to wyczerpująca praca.

Wideo

## Nie zagub dziecka w sieci

Więcej informacji i wskazówek znajdziesz w poradniku: „[FOMO i nadużywanie nowych technologii](#)”. To jedna z wielu publikacji, która została przygotowana wspólnie z NASK w ramach kampanii „Nie zagub dziecka w sieci”.

*Źródło: MC*