

# 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](http://www.dyzurnet.pl)

NASK [dyzurnet.pl](http://dyzurnet.pl)

## Zobacz bajkę

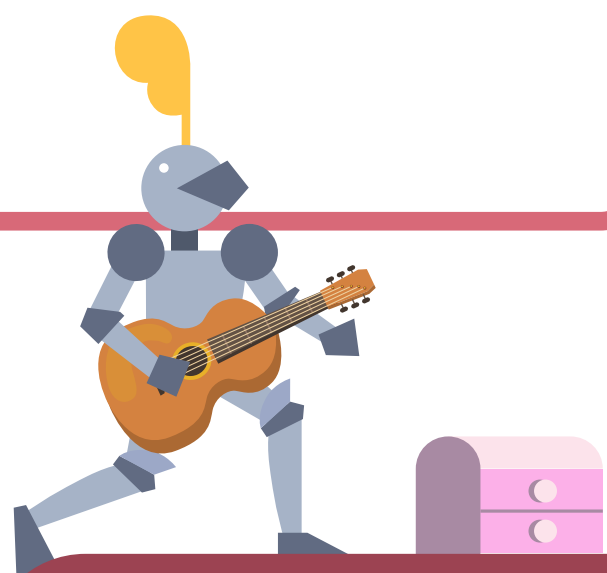
Śpiąca królewna  
#FOMO

[www.gov.pl/badz-z-innej-bajki](http://www.gov.pl/badz-z-innej-bajki)

## Postuchaj podcastu

z ekspertką na temat FOMO

[www.gov.pl/badz-z-innej-bajki](http://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 wahaniami 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 wulgarnie 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.