Fomo, czyli

Spędzamy w internecie coraz więcej czasu – tam pracujemy, szukamy rozrywki, utrzymujemy kontakty z bliskimi. Także dzieci i młodzież chętnie przenoszą się do sieci: są online średnio 4 godziny i 50 minut dziennie. Rocznie wpatrują się w ekrany przez… 80 dni, a niektórzy jeszcze dłużej. Czy to FOMO?

Z najnowszego badania „Nastolatki 3.0”\*, który wkrótce się ukaże, wynika, że co dziesiąty nastolatek jest aktywny w sieci ponad osiem godzin dziennie, a co piąty spędza tyle samo czasu online także w weekendy. Natomiast w okresie lekcji na odległość, gdy klasy szkolne trzeba było zmienić na wirtualne, niektórzy badani przyznawali, że korzystali z urządzeń cyfrowych średnio nawet ok. 12 godzin dziennie! Dane te pokazują, że przestrzeń online na równi z „realem” stała się miejscem, gdzie młodzi ludzie podejmują wiele swoich aktywności. Czas spędzany przed ekranami (smartfonów, tabletów i innych urządzeń mobilnych) może jednak niepokoić: problem zauważają zarówno dorośli, jak i sama młodzież. W którym momencie korzystanie z internetu zamienia się w uzależnienie i kiedy można mówić o FOMO?

**FOMO, czyli…**

FOMO (ang. Fear of Missing Out) to najprościej rzecz ujmując – lęk przed odłączeniem, wypadnięciem z obiegu, obawa, że nie będziemy „na bieżąco” i coś nas ominie, gdy odłożymy telefon. Problem ten może dotknąć każdego, niezależnie od wieku. Wiemy, że dotyczy znacznej liczby polskich nastolatków: już 23% z nich charakteryzuje się wysokim poziomem FOMO, a kolejne 71% doświadcza go w średnim nasileniu\*\*. Dodatkowo co piąty nastolatek deklaruje, że „nic nie jest tak przyjemne, jak korzystanie z telefonu”\*.

Na wysoki poziom FOMO wpłynęła z pewnością pandemia, ale nie bez znaczenia jest również szybki rozwój nowych technologii i ich dostępność. Część naszych aktywności pewnie już na zawsze zostanie w sieci i nie warto próbować za wszelką cenę ograniczać dziecku czy nastolatkowi np. możliwości kontaktu ze znajomymi online. Warto jednak być czujnym i zauważać pierwsze symptomy FOMO oraz uzależnienia od internetu, a także nauczyć się im przeciwdziałać.

**Jak rozpoznać FOMO?**

Przede wszystkim pamiętajmy: nie każdy, kto spędza czas przed ekranem smartfona czy komputera, doświadcza FOMO. Są jednak pewne zachowania, na które zdecydowanie warto zareagować. Należą do nich:

* przymus noszenia telefonu ze sobą przez cały czas;
* reagowanie na każde powiadomienie lub dźwięk dobiegający z urządzenia, przerywanie wykonywanych czynności, by odebrać wiadomość;
* długie godziny spędzane w mediach społecznościowych;
* nuda i poczucie pustki w przypadku, gdy telefon milczy;
* wahania nastrojów zależne od pozytywnych lub negatywnych reakcji na własne materiały zamieszczane w sieci;
* bezustanne porównywanie się ze znajomymi, poczucie posiadania gorszego, uboższego życia niż obserwowani znajomi czy idole;
* trudności ze skupieniem, koncentracją uwagi, problemy z zaśnięciem;
* dolegliwości bólowe związane z wymuszoną przez korzystanie z urządzeń postawą ciała (bóle szyi, pleców, głowy).

**Jak mądrze zareagować i pomóc?**

Rodzice mają do wykonania ważne zadanie – nauczyć dzieci, jak w pełny i bogaty sposób korzystać z internetu oraz unikać negatywnych konsekwencji przebywania online. Nic nie zastąpi rozmów, podczas których podpowiemy, jak poruszać się po wirtualnych ścieżkach. W tych wędrówkach rodzic bowiem powinien być przewodnikiem, towarzyszem, na którego zarówno młodsze, jak i starsze dziecko może w każdej sytuacji liczyć.

Co zrobić, gdy podejrzewamy, że dziecko może używać internetu w problemowy sposób? Przede wszystkim nie zachowujmy się impulsywnie – niezmiernie ważna jest spokojna, wyważona reakcja. Ponadto warto trzymać się kilku poniższych zasad.

1. **Zbadajmy sytuację.** Przyjrzyjmy się, jak funkcjonuje dziecko, jak wygląda jego rytm dnia, jak spędza czas, czy ma przyjaciół, z którymi spotyka się „w realu”, i czy nie porzucił swoich dawnych pasji na rzecz cyfrowej rozrywki.
2. **Przygotujmy się do rozmowy i zaprośmy dziecko do autorefleksji.** Zastanówmy się wspólnie, jak młody człowiek reaguje na to, co widzi w sieci, jak na jego nastroje wpływają posty czy zdjęcia zamieszczane przez znajomych.
3. **Pokażmy różnice.** Ważnym elementem spokojnej rozmowy – prowadzonej w odpowiednim momencie! – jest wskazanie różnic między tym, co dzieje się w mediach społecznościowych, a tym, czego doświadczamy offline.
4. **Ustalmy zasady korzystania z internetu**, które w równym stopniu będą obowiązywać wszystkich domowników. Wydzielmy strefy bez telefonu, umówmy się, że z urządzeń mobilnych nie będziemy korzystać podczas posiłków i dwie godziny przed snem. Może uda nam się zorganizować weekend bez smartfonów i pojąć wyzwanie #offlinechallenge?
5. **Poszukajmy alternatywy.** Zastanówmy się razem z dzieckiem, jak swoje zainteresowania i pasje może rozwijać bez wykorzystania internetu, pomóżmy mu znaleźć i zorganizować ciekawe zajęcia offline.

**FOMO i nauczyciele**

FOMO nie ogranicza się tylko do środowiska domowego – młodzież wpatrującą się w ekrany obserwują także nauczyciele. Jak mogą wspierać swoich uczniów w kształtowaniu zdrowych nawyków cyfrowych? Jak wprowadzać w środowisku szkolnym konstruktywne zmiany?

Na te i inne pytania odpowiemy podczas webinaru „FOMO i problemowe używanie internetu”, w którym wezmą udział eksperci – Marta Witkowska z NASK i dr hab. Anna Jupowicz-Ginalska z Wydziału Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego. Spotkanie, któremu będzie towarzyszyć premiera poradnika dla nauczycieli „FOMO i problemowe używanie internetu”, odbędzie się już 4 października o godz. 19 na Facebooku [OSE – Ogólnopolska Sieć Edukacyjna](https://www.facebook.com/OSEgovpl). Serdecznie zapraszamy do udziału w webinarze oraz dołączenia do [wydarzenia](https://www.facebook.com/events/414899523487760?ref=newsfeed)!

\*Lange R. (red.), (2021), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy.
\*\*Jupowicz-Ginalska A., Jasiewicz J., Kisilowska M., Baran T., Wysocki A., (2019), [*FOMO 2019. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*](https://www.wdib.uw.edu.pl/attachments/article/2535/FOMO%202019_Raport.pdf), Warszawa: Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego [online, dostęp z dn. 23.09.2021]