



Czym jest FOMO? Jak mogę pomóc swojemu dziecku?

Współcześnie dzieci, młodzież ale również i dorośli przenoszą dużą część swoich aktywności do wirtualnej rzeczywistości. W niej zawierają znajomości, wymieniają poglądy, uczą się i bawią. Wirtualna rzeczywistość jest dla wielu młodych środowiskiem równorzędnym dla środowiska tradycyjnego.

Internet jest kopalnią wiedzy i rozrywki. Trudno się z tym nie zgodzić. Jednocześnie nie można zapominać, że jest też źródłem niebezpieczeństw, przed którymi rodzic powinien chronić swoje dziecko. Jednym z poważnych problemów, z jakimi borykają się użytkownicy sieci, jest zjawisko uzależnienia od internetu i pojawianie się nieprzyjemnych emocji związanych z odcięciem od niego. Coraz częściej mówi się o zjawisku **FOMO**. Czym ono jest?

Skrót pochodzi od angielskiej nazwy - Fear of Missing Out - lęku przed odłączeniem od internetu, pominięciem, wyłączeniem z obiegu. Zjawisko polega na obawie, że użytkownika internetu coś ominie, gdy będzie poza zasięgiem sieci.

Na FOMO składa się też m.in. obawa, że inni ludzie mają więcej satysfakcjonujących doświadczeń w życiu, chęć bycia na bieżąco z życiem swoich znajomych, potrzeba (czasem przymus), by relacjonować swoje życie w internecie, a także potrzeba ciągłego posiadania telefonu w zasięgu ręki.

Objawy FOMO u dziecka można dostrzec przede wszystkim w sposobie, w jaki używa ono swojego smartfona:

- ❖ nie może się od niego oderwać,
- ❖ przeraża je myśl, że w telefonie może mu się rozładować bateria,
- ❖ ma silną potrzebę zaznaczania swojej obecności w sieci, postowania i komentowania,
- ❖ wierzy, że życie innych jest lepsze niż jego.

Dziecko, które ma wysoki poziom FOMO i dużo czasu spędza online, ma gorszy nastrój w życiu realnym. Często wynika to z narastającej potrzeby porównywania się z innymi.

Zachęcam Państwa do zapoznania się z plakatem przygotowanym w ramach kampanii „Bądź z innej bajki”. Z niego dowiemy się, kiedy zjawisko FOMO może dotyczyć naszego dziecka oraz jak możemy mu pomóc.

<https://www.gov.pl/web/badz-z-innej-bajki/fomo>

zachęcam do wysłuchania **podcastów** „Nastolatki”, „Rodzice”, „Seniorzy i Seniorzy” ukazujące problem FOMO z perspektywy trzech pokoleń:

<https://fomo.wdib.uw.edu.pl/2023/01/31/podcast-stopfomo-nastolatki/>

<https://fomo.wdib.uw.edu.pl/2023/02/07/podcast-stopfomo-rodzice/>

<https://fomo.wdib.uw.edu.pl/2023/02/14/podcast-stopfomo-seniorki-i-seniorzy/>

w załączniku znajdziecie Państwo ***materiały edukacyjne dotyczące lęku przed odłączeniem:*** raport z IV edycji badania „FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem”, oraz „FOMO i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców”.