

“
TAKA SYTUACJA
Jak poradzić sobie w świecie nastolatków.
”

TY I KOMPUTER KTO TU RZĄDZI?

Jeśli każdego dnia kilkakrotnie zagładasz na swój profil FB lub Instagram... Jeśli po kilku minutach nie pamiętasz, o czym przed chwilą czytałeś, co oglądałeś lub komu i za co dałeś lajka, to najprawdopodobniej jesteś ofiarą FOMO.

O CO CHODZI Z FOMO?

FOMO = „FEAR OF MISSING OUT” =
STRACH PRZED POMINIĘCIEM

Julka często boi się, że coś ją omija, czegoś nie wie, nie uczestniczy w czymś. Bardzo się denerwuje, gdy przychodzi do szkoły i nie bardzo wie, o czym rozmawia grupka jej znajomych. Czuje się podle, jakby była z innej planety, wyrzucona z grupy. Chciałaby zapytać, o czym gadają, ale boi się zdradzić swoją niewiedzę...

Strach Julki to właśnie FOMO, czyli strach przed pominięciem, niesłuchanie silna potrzeba przynależności do grupy. Terminem FOMO określa

się też facebookowe szaleństwo zbierania lajków. Uzależnieni od poczty i kontaktów w sieci co chwila nerwowo logują się na fejsa, non stop w coś klikają. Twierdzą, że chcą tylko sprawdzić, czy ktoś coś o nich lub do nich napisał. Ta ciągota do netu jest intensywna, podszyta lękiem, że jeśli nie wejdzie się do wirtualnego świata, to coś ważnego nas ominie albo ostatni się o czymś dowiemy...

JAK NAJLEPIEJ KONTAKTOWAĆ SIĘ Z LUDŹMI?

Lubimy wiedzieć, co się dzieje na świecie, dlatego oglądamy czy słuchamy wiadomości, czytamy gazety. Lubimy też wiedzieć, co się dzieje u znajomych, chętnie słuchamy nowin. To naturalne zachowanie i potrzeby. Niestety, coraz częściej spotkania „twarzą w twarz” i zwyczajne rozmowy zamieniamy na uczestnictwo na portalach...

Pewnie nieraz poruszaliście na godzinie wychowawczej ten temat. Wiesz, że życie w realu, a nie za pośrednictwem sieci, jest o wiele bardziej wartościowe. Potwierdzą to wszyscy, którzy zdecydowali się żyć aktywnie – tworzyć muzykę, uprawiać sport, rozwijać swoje pasje, działać w wolontariacie. Rzeczywiste, bezpośrednie kontakty z ludźmi, rozmowy twarzą w twarz – to najwspanialszy sposób komunikacji.



CZY KOMPUTER TOBĄ RZĄDZI?

Inna scena: wykończony klasówkowym maratonem i meczem chłopak wraca do domu. Myśli tylko o tym, żeby choć na chwilę się zdrzemnąć. Rzuca plecak i... włącza kompa. Tylko na moment... Po godzinie nadal przy nim siedzi. Zamiast tak potrzebnej mu drzemki, która zregenerowałaby siły, wybrał bezowocne, bierne uczestnictwo w życiu w sieci.

Taki obrazek: dwie dziewczyny w autobusie. Każda wpatrzona w ekran swojej komórki. Pokazują sobie nawzajem ostatnie posty, zaglądają sobie przez ramię. Zamiast rozmawiać, wybierają pośrednictwo elektroniki...

A gdyby tak zabrać im te urządzenia? Umiałyby spędzać ze sobą czas? Potrafiłyby rozmawiać? Jeżeli tak, to nie ma powodów do niepokoju.

ZADAJ SOBIE PYTANIE:

CO MI POZOSTANIE, GDY ODŁĄCZĘ SIĘ OD SIECI?

Czy więzi, jakie łączą mnie z ludźmi w realu, są wystarczająco silne? Jeśli masz wątpliwości – sprawdź i zadbaj o bezpośredni kontakt z ludźmi.

Pierwszą rzeczą, jaką robisz po powrocie do domu, jest włączenie komputera? Bez konkretnej przyczyny, po prostu lepiej się czujesz, gdy jest włączony? **POSTARAJ SIĘ Z TEGO ZREZYGNOWAĆ.**



“
TAKA
SYTUACJA
cd.”

SPRAWDŹ, CZY JESTEŚ FOMO

Nie ściemniaj, tylko przeczytaj
poniższe stwierdzenia i pomyśl,
czy przypadkiem nie dotyczą
Ciebie.

1. Idziesz do sklepu z koleżankami, oglądacie ciuchy. W trakcie tej wyprawy fotografujesz koleżankę przymierzającą śmieszne ubrania. Fotki jak najszybciej wrzucasz na fejsa lub insta.
2. Lajkujesz wszystko, co tylko znajdziesz na profilach znajomych. Chwilę później nawet nie pamiętasz, przy czym postawiłeś lajka.
3. Każdą nowopoznaną osobę sprawdzasz w sieci, oglądasz jej profil, a potem wysyłasz jej zaproszenie do znajomych.
4. Nie możesz uwierzyć, że ktokolwiek z Twoich rówieśników nie ma profilu na FB. Uważasz, że z osobami, które świadomie rezygnują z posiadania profilu w necie, jest coś nie tak.
5. Na wakacjach czy zielonej szkole – zaraz po wejściu do pokoju sprawdzasz, czy jest zasięg. Jeśli jest z tym problem, wściekasz się i poszukujesz miejsca, w którym będziesz mógł połączyć się z siecią.
6. Pierwszą rzeczą, jaką robisz po powrocie do domu ze szkoły, jest włączenie komputera. Podobnie robisz, gdy wstajesz rano w sobotę czy niedzielę. Dzień zaczynasz od przywitania się z komputerem.
7. O urodzinach znajomych pamiętasz dzięki przypomnieniom na profilu. I to za jego pośrednictwem najczęściej składasz im życzenia.
8. Kiedy coś ważnego wydarzy się w Twoim życiu – znajomych informujesz o tym na profilu, nie osobiście.
9. Gdy przychodzisz do szkoły i orientujesz się, że koledzy rozmawiają o czymś, co pojawiło się na czyimś profilu, a Ty tam nie zajrzałeś, czujesz się wykluczony z towarzystwa.
10. Nawet w weekendy wchodzisz na fanpage'a szkoły, klasy lub dziennik elektroniczny, by sprawdzić, czy wszystko jest OK.
11. Będąc przy komputerze, potrafisz kilkanaście razy w ciągu godziny sprawdzić, co nowego dzieje się na Facebooku.
12. Dostajesz szewskiej pasji, gdy nie masz przez kilkadziesiąt godzin dostępu do netu. Odczuwasz nie tylko złość, ale i ogromny niepokój, lęk, nad którym coraz trudniej jest Ci zapanować.

Jeżeli co najmniej sześć z tych stwierdzeń jest o Tobie, może to oznaczać, że syndrom FOMO dopadł i Ciebie. Co robić? Czas poważnie zastanowić się nad sobą. Zadaj sobie pytanie: CO MI POZOSTANIE, GDY ODŁĄCZĘ SIĘ OD SIECI? Czy więzi, jakie łączą mnie z ludźmi, są wystarczająco silne? Czy umiem z nimi rozmawiać twarzą w twarz, opowiadać o wydarzeniach ze swojego życia, słuchać ich zwierzeń? Czy mam coś, co mnie fascynuje, pociąga, czemu potrafię poświęcić się bez reszty, ale... co nie jest związane z komputerem i internetem? Postaraj się szczerze odpowiedzieć, bo przecież robisz to dla siebie. Czas zmienić swoje zwyczaje. Jeżeli okaże się to za trudne – porozmawiaj o tym z Rodzicami lub szkolnym psychologiem. Zawsze także możesz napisać do redakcji „Victora” lub Rzecznika Praw Dziecka.