Rano dzwoni budzik – najczęściej ten zainstalowany w twoim smartfonie. Bierzesz do ręki telefon i pierwszą czynnością po przebudzeniu jest sprawdzenie wszystkich mediów społecznościowych, informacyjnych, poczty i komunikatorów. Musisz wiedzieć, co ominęło cię w nocy i upewnić się, że to nic ważnego – mogło się przecież tyle wydarzyć! Czytasz wiele stron z aktualnościami z przeróżnych dziedzin, aby być na bieżąco i wiedzieć, co się dzieje w świecie. Widzisz, co na co dzień robią twoi znajomi i zazdrościsz, że robią tak ekscytujące rzeczy, kiedy ty nie robisz nic. Poświęcasz jedyny czas, kiedy możesz odpocząć, by pójść na jakieś wydarzenie, żeby wiedzieć, co się na nim działo. Czy te sytuacje brzmią dla ciebie znajomo? Być może FOMO jest twoim problemem! Co oznacza ten skrót? Jak radzić sobie z tą przypadłością?

***Co oznacza FOMO?***

FOMO to skrót od ang. fear of missing out i oznacza strach przed tym, co nas omija. Jest to choroba cywilizacyjna współczesności, która wiąże się z obawą, że coś naprawdę ciekawego
i satysfakcjonującego dzieje się bez naszej wiedzy, natomiast inne osoby mogą w tym uczestniczyć. Wiąże się to również niejako z poglądami podobnymi do tych, że to u sąsiada trawa jest zawsze bardziej zielona, a wszędzie tam, gdzie nas nie ma, jest lepiej. Jednocześnie zdaje się, że zupełnie nie zauważamy, iż innych ludzi w tym samym czasie omijają satysfakcjonujące rzeczy, które robimy właśnie my.

FOMO może doprowadzić do problemów z podejmowaniem decyzji – osobie z tą przypadłością ciągle wydaje się, że powinna być gdzieś indziej i robić coś innego, nie wie, na co powinna się zdecydować, co robić, jak spędzić czas. Bywa to bardzo uciążliwe.

Poza tym FOMO sprawia też, że panicznie boimy się bycia offline. Włączamy wszystkie możliwe powiadomienia, a dzięki urządzeniom mobilnym ciągle mamy rękę na pulsie. Oczywiście takie zachowanie może odbić się na naszych kontaktach z innymi ludźmi. Jeśli podczas rozmowy ciągle zerkamy w ekran telefonu, trudno spędzić z nami miło czas. To samo może dotyczyć naszych dzieci.

***JAK PRZECIWDZIAŁAĆ FOMO U DZIECI I MŁODZIEŻY?***

*Ustawicznie, regularnie dbaj o swoją więź z dzieckiem i więzi rodzinne, dbaj o poczucie bliskości
i przynależności w waszej rodzinie. Pamiętaj, że nawet zbuntowane nastolatki dążące do niezależności też potrzebują uwagi, miłości i akceptacji rodziców.*

*Nie traktuj urządzeń elektronicznych jako wygodnego sposobu zajęcia czymś uwagi dziecka. Zamiast tego wspieraj dziecko w odnajdywaniu i rozwijaniu jego zainteresowań i talentów.*

*Wspieraj rozwój stabilnej samooceny dziecka, która będzie się opierać na wewnętrznym poczuciu własnej wartości*

*Dokładaj starań, by dziecko miało okazje do spotkań i zabawy z rówieśnikami i by budowało bliskie relacje koleżeńskie i przyjacielskie w większym stopniu w świecie rzeczywistym niż przez Internet. Internet powinien jedynie dopełniać życie towarzyskie dziecka, a nie być jego główną płaszczyzną.*

*Ustawicznie pomagaj dziecku rozwijać umiejętność dokonywania wyborów i rezygnowania*

*Ucz swoje dziecko mądrego korzystania z Internetu; wspólnie ustalajcie zasady tego korzystania*

*Ucz swoje dziecko zasad cyberbezpieczeństwa i troski o prywatność w Internecie oraz rozwijaj jego kompetencje cyfrowe , aby umiało wykorzystywać media cyfrowe nie tylko do zabawy, ale też do nauki czy aktywności twórczej.*

*Z młodszym dzieckiem wspólnie z nim korzystaj z Internetu. Ze starszym dość często wykazuj zainteresowanie tym, co robi w Internecie.*

*Wspólnie z dzieckiem poszukujcie sposobów na to, jak dobrze można wykorzystać zdobytą przez Internet wiedzę.*