# FOMO I NADUŻYWANIE NOWYCH TECHNOLOGII

## PORADNIK DLA RODZICÓW

Marta Witkowska

NASK akademia

NASK

Autorka: **Marta Witkowska**

Korekta: **Marta Bełza**

Layout, projekt okładki i skład: **Aneta Witecka**

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowa Licencja Publiczna (CC BY-NC)

Zdjęcia na okładce: Unsplash, Eugene Chystiakov

NASK Państwowy Instytut Badawczy
ul. Kolska 12
01-045 Warszawa
www.nask.pl

Wydanie I, dodruk
Warszawa 2020

ISBN: 978-83-65448-13-2

Druk
LOTOS Poligrafia, ul. Wał Miedzeszyński 98, 04-987 Warszawa

Publikacja została wydrukowana w ramach projektu „Kampanie edukacyjno-informacyjne na rzecz upowszechniania korzyści z wykorzystywania technologii cyfrowych", współfinansowanego z Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa 2014-2020. Projekt jest realizowany przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów (wcześniej Ministerstwo Cyfryzacji) we współpracy z Państwowym Instytutem Badawczym NASK.

# FOMO I NADUŻYWANIE NOWYCH TECHNOLOGII

## PORADNIK DLA RODZICÓW

Marta Witkowska

NASK akademia

NASK

Zdj. Unsplash, Gian Cescon

# SPIS TREŚCI

WSTĘP ..... 6
FOMO I NADUŻYWANIE TELEFONU ..... 7
FOMO – co warto o nim wiedzieć? ..... 7
Fonoholizm – co to takiego? ..... 8
FOMO i nadużywanie telefonu w liczbach ..... 9
Dlaczego nastolatki wpadają w FOMO? ..... 10
Jak FOMO i nadużywanie telefonu wpływa na nastolatki? ..... 10
Czy moje dziecko ma problem z FOMO? ..... 14
Jak możesz pomóc dziecku zwalczyć FOMO i rozsądniej używać telefonu? ..... 15
NADUŻYWANIE INTERNETU I GIER ..... 21
Co mówią badania? ..... 21
Czy moje dziecko ma problem z nadużywaniem internetu? ..... 22
Dlaczego moje dziecko nadużywa internetu lub gier? ..... 24
Jak możesz zareagować? ..... 26
Czego robić nie warto i dlaczego? ..... 30
Poważniejszy problem? Jak może pomóc terapia? ..... 31
GDZIE MOŻESZ SZUKAĆ INFORMACJI I POMOCY? ..... 32
PRZYDATNE STRONY ..... 34
BIBLIOGRAFIA ..... 35
FOMO QUIZ ..... 36

# WSTĘP

Czy wiesz, że **nastolatki spędzają w internecie średnio 4 godziny i 12 minut dziennie, a już co 8. młody człowiek osiem godzin lub więcej? Oznacza to, że typowym nastolatkom przebywanie w sieci zajmuje dwa miesiące w skali roku – a niektórym aż cztery** (Bochenek, Lange, 2019). To dłużej niż trwają wakacje! Wyobrażasz sobie, że Twoja pociecha znika gdzieś na całe lato?

Dla przeważającej większości młodych ludzi internet stanowi naturalną przestrzeń do komunikacji i zdobywania informacji. Dorastali wraz z mediami społecznościowymi i nie wyobrażają sobie codziennego funkcjonowania bez podłączenia do sieci. Intensywnie z niej korzystają – staje się ona dla nich głównym dostarczycielem rozrywki, dostępu do kultury i centrum, tak ważnego w tym okresie, życia społecznego.

**Niespełna 60% młodych ludzi uważa, że powinna mniej korzystać ze swojego smartfona, a deklaracje prawie 1/3 z nich wskazują, że są narażeni na poważne w skutkach nadużywanie nowych technologii.** Jednocześnie, ponad 65% nastolatków przyznaje, że w ich domach nie ma ustalonych żadnych zasad dotyczących korzystania przez nich z internetu (Bochenek, Lange, 2019).

Rodzice mogą zrobić wiele, aby ich dzieci korzystały z internetu w jak najbardziej pełny i bogaty sposób, ale również doświadczały jak najmniej negatywnych konsekwencji jego używania. Zapraszamy do bliższego przyjrzenia się problemowi nadmiernego korzystania z telefonu, internetu, mediów społecznościowych i gier przez nastolatki – skali zjawiska, konsekwencjom, jakie powoduje oraz wskazówkom, które możesz wykorzystać podczas rozmowy ze swoim dzieckiem.

# FOMO I NADUŻYWANIE TELEFONU

## FOMO – CO WARTO O NIM WIEDZIEĆ?

FOMO (ang. Fear of Missing Out) to najprościej rzecz ujmując – lęk przed odłączeniem.

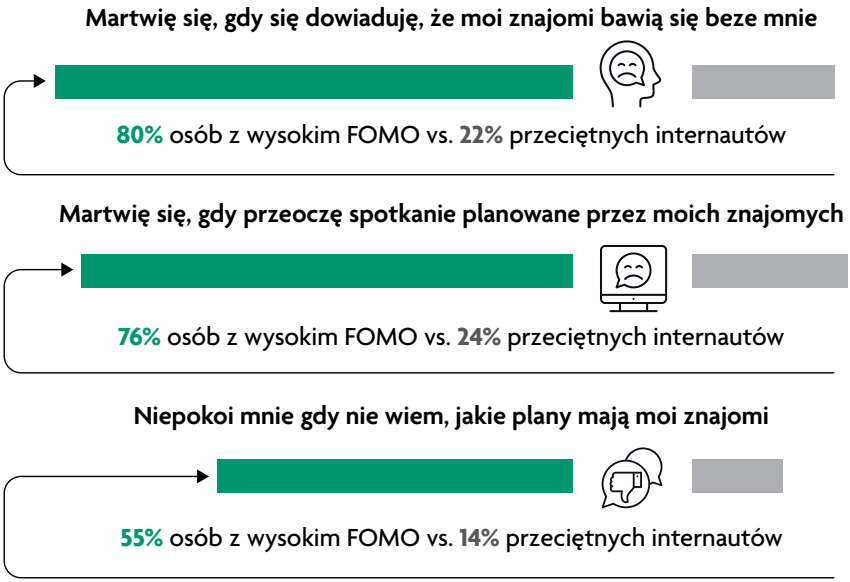
Wraz z niezwykłym wręcz sukcesem mediów społecznościowych, które dają nam poczucie stałej obecności w życiu naszych przyjaciół oraz znajomych i ciągłego trzymania ręki na pulsie bieżących wydarzeń, zaczęliśmy obawiać się wypadnięcia z obiegu. Przekonanie, że coś ważnego ominie nas dokładnie wtedy, kiedy jesteśmy offline coraz częściej niepokoi wielu polskich internautów. FOMO może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, ale to nastolatki są na nie szczególnie podatne.

Termin FOMO, zaproponowany już w latach 90-tych przez badacza i stratega marketingowego Dana Hermana początkowo nie był wiązany z internetem. Późniejszy intensywny rozwój mediów społecznościowych dał FOMO nowe życie. Pod lupą badaczy straciło ono urok ciekawego, niegroźnego zjawiska i coraz częściej opisywane jest jako problem, który może poważnie utrudnić życie osobom nim dotkniętym.

### WYSOKI POZIOM FOMO TO PRZEDE WSZYSTKIM:

- Obawa, że inni ludzie – w tym moi znajomi – mają więcej satysfakcjonujących doświadczeń w życiu.
- Niepokój w sytuacji, kiedy moi znajomi bawią się beze mnie, kiedy nie wiem, jakie mają plany, obawa przed przeoczeniem zaplanowanego lub spontanicznego spotkania.
- Ciągłe sprawdzanie, co robią moi znajomi, chęć, by cały czas być na bieżąco z ich życiem.
- Potrzeba, a czasem przymus relacjonowania swojego życia – przede wszystkim pozytywnych wydarzeń – w internecie.
- Potrzeba posiadania telefonu zawsze w zasięgu ręki tak, aby nic nie umknęło mojej uwadze.

**Obawy w FOMO**




*Źródło: FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań (Jupowicz-Ginalska i in., 2018).*

## FONOHOLIZM – CO TO TAKIEGO?

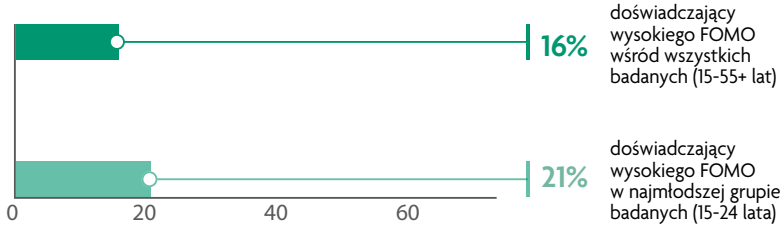
Fonoholizm to nałogowe korzystanie z telefonu. Niekiedy używane jest określenie – uzależnienie od telefonu. Jako nałogowe używanie określamy sytuację, w której nie możemy już normalnie funkcjonować bez swojego telefonu – nie wyobrażamy sobie, że moglibyśmy go gdzieś zostawić nawet na chwilę, cały czas musimy czuć go pod ręką. Jest włączony przez 24 godziny na dobę, nie rozstajemy się z nim nawet podczas snu. Kiedy nie możemy odebrać połączenia, albo telefon znika nam z oczu, pojawia się irytacja, rozdrażnienie, rośnie napięcie, nie możemy się uspokoić. Fonoholizm może dotknąć osób w różnym wieku, ale, podobnie jak w przypadku FOMO, szczególnie narażona jest młodzież, w nieco większym stopniu dziewczęta (Dębski, 2016). Nadużywanie telefonu, tak jak każda inna nałogowa czynność,

niesie ze sobą wiele negatywnych skutków: duże zaabsorbowanie czynnością kosztem innych aktywności, przymus korzystania nawet, jeśli się jest zmęczonym, używanie go jako, jedynego dostępnego, „uspokajacza".

## FOMO I NADUŻYWANIE TELEFONU W LICZBACH

FOMO jest doświadczeniem znacznej liczby polskich internautów – **już 16% z nich charakteryzuje się wysokim poziomem FOMO**, co oznacza, że zjawisko to dotyka kilku milionów użytkowników sieci powyżej 15 roku życia. Z badań wynika również, że **wysokiego natężenia FOMO doświadcza już co piąty nastolatek i młody dorosły** – zjawisko w równym stopniu dotyka chłopców i dziewczynki (Jupowicz-Ginalska i in., 2018).

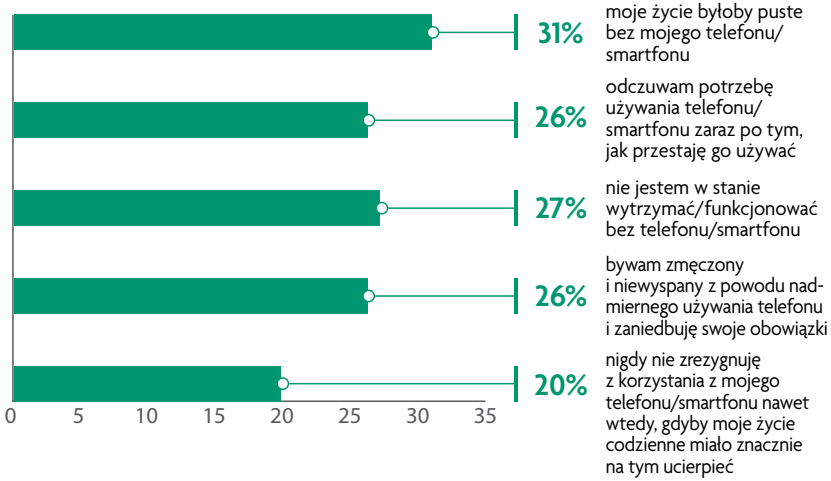
**FOMO wśród polskich internautów**




*Źródło: FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań (Jupowicz-Ginalska i in., 2018).*

Z pewnością jest ci bliskie spostrzeżenie, że wiele młodych osób spędza godziny przed ekranem i nie wyobraża sobie już życia bez smartfonu – podobne obserwacje mają badacze. **Prawie co trzeci polski nastolatek deklaruje, że nie jest w stanie wytrzymać i funkcjonować bez telefonu**, ponad jedna czwarta przyznaje, że odczuwa potrzebę używania telefonu natychmiast po odłożeniu, a co piąty twierdzi, że możliwość używania smartfonu jest dla niego ważniejsza, niż potencjalne szkody tym wywołane. Co więcej, nastolatki przyznają, że z powodu intensywnego używania telefonu są zmęczone i niewyspane, zaniedbują swoje obowiązki. Jednocześnie, aż **ponad 1/5 nastolatków mówi wprost: „nic nie jest tak przyjemne, jak korzystanie z telefonu"** (Bochenek, Lange, 2019).

**Nastolatki i używanie telefonu:**




*Źródło: Raport Nastolatki 3.0 (Bochenek, Lange, 2018)*

## DLACZEGO NASTOLATKI WPADAJĄ W FOMO?

Nastolatki są szczególnie narażone na te zagrożenia ponieważ „bycie w kontakcie" i wiedza o tym, co w danej chwili robią ich przyjaciele i znajomi pozwala poczuć im, że są ważną częścią grupy. Jednocześnie, to właśnie smartfony są dla nich często „oknem na świat" i narzędziem, za pomocą którego najczęściej kontaktują się właśnie z przyjaciółmi. Dla młodej osoby poczucie przynależności do grupy rówieśników i ich akceptacja jest jedną z najistotniejszych potrzeb rozwojowych. Kiedyś nastolatki spędzały godziny dzieląc się sekretami w zamkniętym pokoju, teraz mają do dyspozycji dużo bardziej wszechstronne narzędzia: internet i media społecznościowe. Ilość informacji, jaka spływa do nich w ciągu jednego dnia, może przyprawić o zawrót głowy.

## JAK FOMO I NADUŻYWANIE TELEFONU WPŁYWA NA NASTOLATKI?

### Samoocena zależna od lajków

Przede wszystkim nastolatek zaczyna uzależniać swoją samoocenę od tego, z jakim odzewem spotkają się jego poczynania w sieci. Poczucie akceptacji,

popularność wśród rówieśników dziecko zaczyna przeliczać na liczbę lajków oraz komentarzy pod publikowanymi w mediach społecznościowych postami i zdjęciami. Oglądając upiększone internetowe relacje swoich idoli lub znajomych, nastolatek nabiera przekonania, że nie jest zbyt atrakcyjny towarzysko, a wszelkie interesujące wydarzenia odbywają się poza nim. Dodatkowo, jego życie, w porównaniu z tym, co widzi na profilach, wydaje się być nudne, pozbawione treści i pomysłu na siebie. Zaczyna czuć się wykluczony i odrzucony.

Lęk przed „wypadnięciem z obiegu" wyzwala u młodych ludzi nasiloną potrzebę nawiązywania różnych interakcji poprzez media społecznościowe, publikowania zdjęć, zdawania relacji z niemal każdej czynności, którą właśnie wykonują. FOMO może więc wpływać również na sposób podejmowania decyzji przez nastolatki – uzależniając je od stopnia popularności, jaką mogą zyskać wśród internetowych znajomych.

**Wyidealizowany obraz życia znajomych**

Przeglądanie profili można często porównać do oglądania zwiastuna filmowego – z dużym prawdopodobieństwem pokazane nam zostaną najlepsze ujęcia i najbardziej intrygujące sceny. W tę właśnie pułapkę wpadają nastolatki. Im więcej czasu poświęcają na oglądanie idealnych ujęć i perfekcyjnych opisów w mediach społecznościowych, tym bardziej utwierdzają się w przekonaniu, że ich własne życie jest nudne i pozbawione wyrazu. Porównania zawsze wypadają na ich niekorzyść.

Same nastolatki przyznają, że korzystanie z niektórych mediów społecznościowych ma duży wpływ na ich samopoczucie. W brytyjskim badaniu młodzi ludzie wskazali, że te serwisy, które opierają się głównie na prezentowaniu wystylizowanych zdjęć – głównie Instagram – bardzo pogarszają ich samoocenę (Royal Society for Public Health, 2017).

**Wahania nastroju i dolegliwości fizyczne**

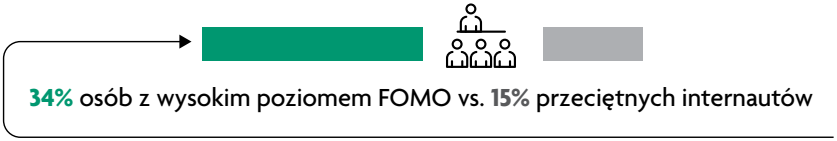
Im wyższe FOMO, tym niższa samoocena i obniżone poczucie satysfakcji z życia. Nastolatek może doświadczać nagłych zmian nastroju – od ekscytacji jeśli to, co zamieszcza na swoim profilu spotyka się z pozytywnym i licznym odzewem, po poczucie odrzucenia i wyobcowania, jeśli porównanie wypadnie

na jego niekorzyść. Jeśli telefon milczy i nic szczególnego się nie dzieje, nastolatek zaczyna czuć nudę i nasilający się lęk przed utraceniem czegoś ważnego. Wszystkie te trudności, przeżywane przez dłuższy czas, mogą wywoływać depresyjny nastrój, a nawet prowadzić do depresji.

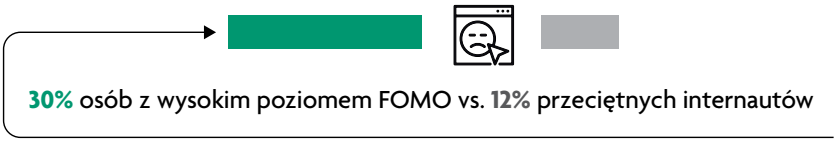
**Aż jedna na pięć osób z wysokim FOMO – w tym nastolatki – na brak możliwości korzystania z mediów społecznościowych reaguje objawami somatycznymi:** nudnościami, zawrotami głowy, bólami brzucha (Jupowicz-Ginalska i in., 2018).

Jak czują się nastolatki z FOMO bez dostępu do mediów społecznościowych?

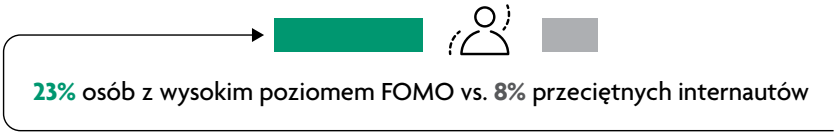
**Nudzę się, mam wrażenie wypadania z obiegu**




**Czuję się samotny**




**Dokuczają mi nudności, zawroty głowy, bóle brzucha**




*Źródło: FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań (Jupowicz-Ginalska i in., 2018).*

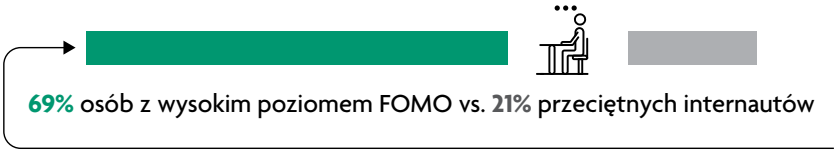
**Utrata prywatności**

Kolejnym zagrożeniem, które wiąże się z FOMO jest ryzyko upubliczniania zbyt wielu informacji o sobie. Przymus zdobywania coraz większej liczby lajków i komentarzy może poprowadzić nastolatka do ryzykownych decyzji – np. udostępnienia zdjęć mogących narazić na szwank jego reputację lub rezygnacji z ustawień prywatności w celu zdobycia większej liczby znajomych / kontaktów.

**Problemy w codziennym funkcjonowaniu**

Nastolatki, podobnie jak wszystkie osoby, które mają wysokie FOMO, dużo intensywniej korzystają z mediów społecznościowych, częściej posiadają też więcej niż jeden profil. Naturalne jest więc to, że portale społecznościowe zabierają im więcej czasu i uwagi, niż przeciętnemu nastolatkowi.

**Zastanawiam się, czy nie poświęcam zbyt wiele czasu, żeby być na bieżąco**




*Źródło: FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań (Jupowicz-Ginalska i in., 2018).*

Nieustanne kontrolowanie tego, co dzieje się w sieci nie pozwala nastolatkom skoncentrować się na wykonywanych w danej chwili czynnościach. Ciągłe sięganie po smartfona mocno je rozprasza, sprawia, że nie kończą kolejnych zadań albo odkładają je na później. Czasem przymus „bycia na bieżąco" jest tak silny, że nastolatek nie jest w stanie nawet na chwilę odłożyć smartfona, a statusy znajomych sprawdza nawet w nocy. Nie trzeba dodawać, że takie zachowania skutkują chronicznym niewyspaniem.

**Co trzeci nastolatek budzi się w nocy, żeby sprawdzić powiadomienia na profilu w mediach społecznościowych! To naraża na poważny w skutkach brak snu** (Royal Society for Public Health, 2017).

**Wpływ światła emitowanego przez smartfony i komputery na sen**
Badacze zajmujący się wpływem nowych technologii na zdrowie i funkcjonowanie człowieka ostrzegają przed wielogodzinną ekspozycją na światło emitowane przez ekrany komputerów czy smartfonów. Jasne, niebieskie światło ekranów LED sztucznie przekonuje mózg, że wokoło jest jaśniej, niż w rzeczywistości i zaburza funkcjonowanie zegara biologicznego. Światło LED sprawia, że mózg hamuje wydzielanie hormonu snu – melatoniny (nawet 5 razy szybciej niż zwykłe, dzienne światło). Efektem są nie tylko duże problemy z zaśnięciem, ale i płytszy sen (Falachia i in., 2011).

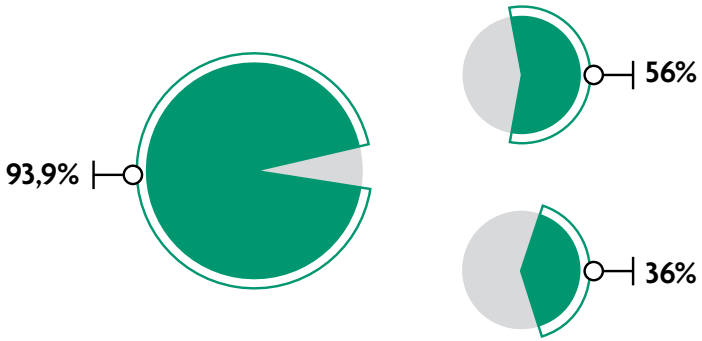
## CZY MOJE DZIECKO MA PROBLEM Z FOMO?

Pamiętajmy, że nie każdy nastolatek spędzający sporą ilość czasu przed ekranem ma FOMO i nadużywa smartfonu. Warto jednak przyjrzeć się bliżej, czy akurat twojemu dziecku nie przysparza to problemów.

**Co powinno zdecydowanie cię zaniepokoić?**

- ! Potrzeba, a nawet przymus noszenia telefonu ze sobą przez cały czas, niemożność wyłączenia go choćby na chwilę; uspokajanie się dotykaniem telefonu, trzymaniem go w ręce, kieszeni.
- ! Reagowanie na każdy sygnał dobiegający ze smartfonu, nawet w sytuacjach, które ewidentnie temu nie sprzyjają (np. podczas lekcji, podczas przechodzenia przez ulicę, w teatrze lub kinie, itp.); przerywanie wykonywanych właśnie czynności.
- ! Spędzanie coraz większej ilości czasu w mediach społecznościowych.
- ! Pojawiające się poczucie pustki i nudy, niemożność znalezienia sobie miejsca, kiedy telefon milczy; wahania nastrojów zależne od pozytywnego lub negatywnego odzewu w sieci.
- ! Ciągłe porównywanie się z tym, co upubliczniają znajomi, narastające poczucie nieatrakcyjności towarzyskiej, poczucie posiadania gorszego, uboższego życia niż obserwowani znajomi.
- ! Nasilające się trudności z koncentracją, skupieniem uwagi; problemy z zaśnięciem związane z intensywnym używaniem smartfonu.

## JAK MOŻESZ POMÓC DZIECKU ZWALCZYĆ FOMO I ROZSĄDNIEJ UŻYWAĆ TELEFONU?




- 93,9% nastolatków najczęściej korzysta z internetu za pomocą telefonu/smartfonu.
- 56% z nich uważa, że powinni mniej korzystać z telefonu – 36% próbowało to zrobić, ale bez powodzenia.

*Źródło: Raport Nastolatki 3.0 (Bochenek, Lange, 2019).*

Raczej nie zmienisz tego, że smartfon i media społecznościowe szturmem wdarły się w życie nastolatków i podbiły ich serca. Ale z pewnością możesz pomóc swojemu dziecku używać ich w bardziej zrównoważony i racjonalny sposób. Oto kilka podpowiedzi, jak się do tego zabrać.

### KROK 1. SPRAWDŹ, JAK WYGLĄDA SYTUACJA.

Młodzi ludzie wydają się być nierozerwalnie związani ze swoimi telefonami, więc możesz mieć poczucie, że również twój nastolatek ma z tym problem. Zanim podejmiesz interwencję, przyjrzyj się przez kilka dni temu, w jaki sposób korzysta ze smartfonu i mediów społecznościowych. Zapytaj, jak on ocenia intensywność korzystania z mediów społecznościowych, czy jej ograniczenie sprawiłoby mu trudność.

Zaproś nastolatka do rozwiązania FOMO Quizu – znajdziesz go na końcu poradnika – być może pomoże ci rozpocząć dyskusję na ten temat. Sam również możesz podjąć wyzwanie i sprawdzić, czy i ty nie jesteś narażony na FOMO.

### KROK 2. ZACHĘĆ SWOJEGO NASTOLATKA DO PRZYJRZENIA SIĘ SWOIM MYŚLOM.

Nawet jeśli samoocena twojego dziecka pogarsza się w związku z intensywnym korzystaniem z mediów społecznościowych, nie oznacza to, że jest mu łatwo dostrzec taką zależność. Powiedz dziecku o obserwowanych przez ciebie wahaniach nastoju i powiąż je z jego aktywnością w sieci. Zachęć nastolatka do obserwacji, jak jego nastroje wiążą się z tym, co znajomi postują na swoich profilach oraz tym, jakie emocje budzi w nim bardzo duży lub znikomy odzew na udostępniane przez niego treści. Możesz zaproponować, aby zapisywał myśli, jakie przychodzą mu do głowy, kiedy jest online – być może ułatwi mu to przyjrzenie się swojemu schematowi działania. Pamiętaj, że osoby z wysokim poziomem FOMO koncentrują się przede wszystkim na tym, aby niczego nie utracić (uważnie śledzą życie znajomych, trzymają cały czas rękę na pulsie, aby nic ich nie ominęło). W dużo mniejszym stopniu zajmuje je poszukiwanie pozytywnych, korzystnych dla siebie sytuacji, wydarzeń i kontaktów. Dlatego tak mocno uzależniają się od opinii i zainteresowania innych.

Poszukaj wspólnie z dzieckiem takich wydarzeń, zachowań, umiejętności, z których jest dumne, ma poczucie, że robi coś dobrze, sprawdza się w tym – i nie jest to związane z dużą liczbą lajków. Pokaż, że może być zadowolone z siebie niezależnie od tego, z jakim odbiorem się to spotka w sieci.

### KROK 3. UREALNIJ OCZEKIWANIA.

Porozmawiaj ze swoim nastolatkiem o różnicy pomiędzy barwnym światem kreowanym w mediach społecznościowych, a realnym życiem. Zapytaj go, np. w jaki sposób dokonuje selekcji zdjęć, które publikuje w w sieci. Jest bardzo prawdopodobne, że wybiera te najciekawsze, najbardziej zabawne ujęcia. Raczej rzadko, jeśli w ogóle, dzieli się trudnymi przeżyciami lub przykrymi sytuacjami. Jego własny profil również może sprawiać wrażenie ciągłej zabawy w gronie serdecznych przyjaciół, a przecież nie oddaje on dokładnie jego rzeczywistego życia, które jest zdecydowanie bardziej

zróżnicowane. Podobnie dzieje się na profilach jego znajomych. Porównywanie własnego życia z wyidealizowanymi obrazami z portali społecznościowych zawsze wypadnie na jego niekorzyść.

Zachęć swoje dziecko, aby wyszukało w internecie przykłady takich sytuacji, które przedstawiane były w sieci zupełnie inaczej niż wyglądały w rzeczywistości.

### KROK 4. BEZPIECZEŃSTWO PRZEDE WSZYSTKIM!

Lęk przed „wypadnięciem z obiegu" skłania młodych ludzi do intensywnego kreowania siebie. Nie zawsze jednak wybrana przez nastolatka metoda budowania swojego wizerunku jest dla niego bezpieczna. Potrzeba zobaczenia dużego i pozytywnego odzewu może skłaniać młodego człowieka do podejmowania ryzykownych decyzji, np. upubliczniania informacji i zdjęć, które mogą zaszkodzić jego reputacji. Przecież w sieci nic nie ginie, a wiele rzeczy można odnaleźć nawet po latach dzięki jednemu kliknięciu.

Zapytaj, jak twoje dziecko chciałoby przedstawiać się w sieci, jakie swoje cechy i umiejętności zaprezentować i zastanówcie się, jakimi metodami można to uzyskać. Czy liczba kliknięć zawsze warta jest opublikowania każdego zdjęcia? Ustalcie wspólnie kryteria, które dyskwalifikują zdjęcie lub posta, np. roznegliżowane lub obrazoburcze zdjęcia, wulgarne wpisy itp. Przypomnij dziecku o stosowaniu ustawień prywatności oraz o zasadzie ograniczonego zaufania wobec osób, które poznaje tylko w sieci.

### KROK 5. KONTROLUJ CZAS SPĘDZANY W SERWISACH.

Najlepszym lekarstwem na FOMO jest ograniczenie korzystania z mediów społecznościowych. Ale w praktyce nie jest to już tak proste. Ponieważ to właśnie „odłączenie się" od sieci budzi mnóstwo niepokoju i obaw, twoje dziecko będzie starało się tego uniknąć za wszelką cenę. Pamiętaj też, że nagłe i definitywne odstawienie czynności, które stały się częścią codziennego życia twojego dziecka, może nieść ze sobą cały szereg nieprzyjemnych emocji i stanów – od poczucia nudy i niemożności znalezienia sobie miejsca, po osamotnienie, a nawet fizyczne dolegliwości. Droga do uzyskania równowagi między światem online i offline może okazać się długa i wyboista. Nie chodzi

też o to, aby twoje dziecko całkowicie zrezygnowało z mediów społecznościowych, ale żeby nie czuło przymusu śledzenia swoich znajomych non-stop i lepiej czuło się samo ze sobą.

Na początek pomóż dziecku zaplanować małe „przerwy techniczne" – krótkie, kilkunastominutowe pauzy, podczas których odłoży telefon i zajmie się czymś, co nie ma związku z nowymi technologiami. Dokładnie zaplanujcie aktywności podczas takich przerw – może to być np. upieczenie ciasteczek, szybka rozgrywka w grę planszową, energiczny spacer z psem, itp. To istotne, ponieważ w sytuacji, w której jedynym źródłem przyjemności był smartfon i obecność w mediach społecznościowych, trudno spontanicznie wymyślić jakąkolwiek alternatywę. Następnym etapem może być ustalenie, np. czasu lub sytuacji w ciągu dnia, kiedy dziecko nie używa telefonu, kolejnym – np. zrobienie sobie całodziennego odpoczynku od smartfonu.
A w przyszłości być może znalezienie hobby, które nie wymaga dostępu do nowych technologii.

I dodatkowa sugestia – przypomnij swojemu dziecku, że nie musi ze wszystkich tych nowych aktywności zdać relacji w sieci!

### 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, np. takich jak odkładanie telefonu podczas spotkań ze znajomymi, wyłączenie powiadomień, tak, aby nie odrywały go od aktualnie wykonywanych czynności, odkładanie telefonu godzinę przed snem, albo przynajmniej niezasypianie ze smartfonem.

Pomóż ustalić priorytety – na początek w danym dniu, tygodniu czy miesiącu. Spróbujcie ocenić, ile czasu i uwagi musi poświęcić na każdy z nich. Zaplanujcie przerwy i czas wolny. Takie zadanie zazwyczaj jest dużym wyzwaniem dla nastolatka.

FOMO i nadużywanie telefonu mogą się ze sobą łączyć. Zwróć uwagę na to, aby twoje dziecko wyrabiało w sobie nawyk odkładania telefonu, kiedy zajmuje się czymś innym. Nie zapomnijcie pozostawić czasu na smartfon i media

społecznościowe – kontakty z przyjaciółmi i znajomymi (też w sieci) są równie ważne, jak nauka i odpoczynek.

### KROK 7. JEDNA RZECZ NA RAZ!

Choć może nie być to łatwe zadanie, zachęć swojego nastolatka do ograniczenia liczby rzeczy, które wykonuje tym samym czasie. Słuchanie muzyki, odrabianie lekcji, jednoczesne prowadzenie rozmowy przez komunikator i zerkanie co chwila na swój profil nie jest najlepszym przepisem na dobre wykonanie którejkolwiek z tych czynności. Nawet jeśli twoje dziecko nie czuje, że go to rozprasza, dla jego mózgu nadal jest to wytężona praca.

**Jak mózg radzi sobie z wielozadaniowością?**
Wielozadaniowość, czyli multitasking zazwyczaj wywołuje pozytywne skojarzenia – uważamy, że robiąc kilka rzeczy naraz jesteśmy bardziej wydajni i mamy podzielną uwagę. Nic bardziej mylnego. Badacze podkreślają, że w takiej sytuacji trudniej utrzymać nam uwagę na zadaniach i wyłowić to, co jest w danym momencie najważniejsze – spowalnia nas bowiem natłok nieistotnych informacji. Przyzwyczajamy nasz mózg do ciągłej pogoni za „nowymi" informacjami, więc łatwiej zapominamy te „stare", choćby były zaledwie sprzed godziny. Co więcej, jeśli już próbujemy zająć się tylko jedną rzeczą nadal jesteśmy mniej wydajni – jeszcze przez jakiś czas (Ophir i in., 2009).

**Antidotum na FOMO?**
Czy słyszałeś o JOMO? W obliczu wszechobecnego zalewu informacji, JOMO (Joy of Missing Out), czyli radość z wyłączenia się, pomijania nieustannie napływających komunikatów, rezygnacji z ciągłego śledzenia znajomych, zyskuje coraz większą popularność i może – choć trochę – zachęca do odłożenia smartfonu, zatrzymania się na chwilę, do skupienia się na tu i teraz.

Zdj. AdobeStock

# NADUŻYWANIE INTERNETU I GIER

Nadużywanie internetu, problemowe użytkowanie internetu, uzależnienie od internetu, telefonu, gier, fonoholizm, siecioholizm, e-uzależnienia, uzależnienia behawioralne czyli uzależnienia od czynności dokonywanych za pomocą nowych technologii – określeń na coraz powszechniejszy problem, dotykający nie tylko nastolatki, jest wiele. Problemów, które mogą wiązać się nałogowym korzystaniem z sieci jest więcej: to np. hazard online, zakupoholizm lub nałogowe korzystanie z internetowej pornografii. W tym poradniku skoncentrujemy się jednak na nadmiernym korzystaniu telefonu, internetu i gier komputerowych.

Wymienione powyżej nałogowe czynności łączą wspólne cechy:

- Wewnętrznie odczuwany przymus wykonywania określonych czynności, np. grania w grę komputerową.
- Uporczywe powtarzanie tych czynności, nawet jeśli szkodzą, np. prowadzą do wyczerpania, zaniedbywania innych sfer życia, narażają na ponoszenie znacznych kosztów, itp.
- Próby kontrolowania lub zakończenia tych czynności kończą się niepowodzeniem. Przerwa w ich wykonywaniu powoduje pojawienie się przykrych stanów psychicznych, a często także dolegliwości fizycznych. Z kolei ponowne ich podjęcie przynosi poczucie ogromnej ulgi.

## CO MÓWIĄ BADANIA?

Niezwykle trudno jest dokładnie oszacować, ile dzieci nadużywa internetu lub jest od niego uzależnionych. Badacze są zgodni, że **większość najmłodszych użytkowników internetu korzysta z sieci w zdrowy sposób**, a samo zjawisko uzależnienia od nowych technologii wymaga jeszcze wielu badań. Jednocześnie podkreślają, że odsetek młodych ludzi mających problem z nadużywaniem nowych technologii stale wzrasta.

**Szacuje się, że poważne nadużywanie internetu, niosące ze sobą wyraźne szkody dla zdrowia psychicznego i fizycznego dotyczy ok. 1% nastolatków.**

Dziewczynki nieco częściej deklarują, że przeglądają internet automatycznie, bez zainteresowania, a chłopcy częściej przyznają, że z powodu korzystania z sieci zaniedbują spotkania ze znajomymi, rodzinę i naukę (Pyżalski i in., 2019).

**Nadużywanie i uzależnienie od internetu wśród polskich nastolatków**

- Od 1% do 1,3% nastolatków w Polsce może mieć symptomy uzależnienia od internetu.
- Około 12%, czyli co ósmy nastolatek może być zagrożony uzależnieniem – czyli nadużywać internetu.

*(Makaruk i in., 2012; Pyżalski i in., 2019).*

## CZY MOJE DZIECKO MA PROBLEM Z NADUŻYWANIEM INTERNETU?

Wielu rodziców martwi się tym, że ich dzieci spędzają zbyt wiele czasu w sieci. Jeśli niepokoisz się, że może dotyczyć to także twojego dziecka, przyjrzyj się sytuacji. Nie kieruj się jednak jedynie ilością czasu, jaki twoje dziecko spędza przed ekranem – zwróć uwagę przede wszystkim na to, w jaki sposób korzysta z internetu i jak wpływa to na całość jego funkcjonowania.

**Sygnały, które powinny zwrócić twoją uwagę:**

- ! Zaabsorbowanie czynnościami online (np. graniem w gry komputerowe, oglądaniem filmików, przeglądaniem profili na portalach społecznościowych itp.) staje się coraz większe.
- ! Aktywności, jakie dziecko podejmuje w sieci są coraz bardziej monotonne – przez wiele godzin (lub całą noc) gra, przegląda automatycznie kolejne strony internetowe lub profile znajomych, ogląda jeden filmik po drugim.
- ! Czas, jaki spędza przed ekranem stale się wydłuża i dziecko ma trudność z kontrolowaniem go.
- ! Dziecko podejmuje różne próby ograniczenia swojej aktywności w sieci, które nie przynoszą pożądanych rezultatów.
- ! Nastrój dziecka gwałtownie się zmienia, jeśli nie może korzystać z sieci. Staje się rozdrażnione, łatwo się irytuje i wybucha złością, jest niespokojne, nie może znaleźć sobie miejsca. Czasem może skarżyć się nawet na fizyczne

dolegliwości, np. ból głowy. Wszystko to znika z chwilą, gdy siada przed ekranem.

- Stopniowo rezygnuje z kontaktów z przyjaciółmi, kolegami i koleżankami, ma dla nich coraz mniej czasu, szczególnie, jeśli nie spędzają tak wielu godzin w internecie. Może tak się zdarzyć, że grono znajomych twojego dziecka zawęzi się tylko do tych osób, z którymi spotyka się online, np. gra w gry komputerowe lub które poznało poprzez media społecznościowe.
- Dziecko porzuca dotychczasowe hobby, zajęcia pozalekcyjne czy sportowe i większość swojego wolnego czasu poświęca na aktywności przed ekranem.
- Oceny twojego dziecka się pogarszają, otrzymujesz informacje, że coraz częściej spóźnia się do szkoły, jest nieprzygotowane, nie odrabia prac domowych, a podczas lekcji jest zdekoncentrowane lub przysypia. Może również zacząć wagarować, aby np. grać w gry komputerowe.
- Dziecko unika obowiązków domowych i innych stałych zajęć, ponieważ zabierają czas, który mogłoby poświęcić na bycie online.
- Internet staje się bardziej istotny niż potrzeby fizjologiczne – dziecko nie może się oderwać od smartfonu czy komputera, omija posiłki, czas przeznaczony na sen poświęca na aktywności w sieci.
- Skarży się na różnego rodzaju dolegliwości, takie jak: bóle głowy, oczu, nadgarstków, karku i ogólne bóle spowodowane długim przebywaniem w pozycji siedzącej.
- Sposób korzystania z urządzeń elektronicznych przez dziecko staje się powodem coraz częstszych kłótni w domu. Próbuje ukryć przed tobą fakt i zakres korzystania z internetu lub grania, kłamie, nie przyznaje się do łamania wcześniej ustalonych zasad itp.
- Aktywności dziecka w sieci generują coraz większe wydatki, np. pochłaniają całe jego kieszonkowe. Jest to szczególnie widoczne w przypadku nadużywania lub uzależnienia od gier komputerowych. Może się też zdarzyć, że dziecko kradnie pieniądze, aby przeznaczyć je na grę.
- Dostrzegasz, że korzystanie ze smartfonu, komputera staje się dla twojego dziecka przymusem – trudno mu przestać nawet wtedy, kiedy nie sprawia to już żadnej przyjemności, albo kiedy jest już bardzo zmęczone.

## DLACZEGO MOJE DZIECKO NADUŻYWA INTERNETU LUB GIER?

Może być wiele powodów, dla których twoje dziecko nadmiernie angażuje się w świat online. Bywa tak, że intensywne korzystanie z internetu lub gier jest związane po prostu z okresową fascynacją. W takiej sytuacji po jakimś czasie samo zrezygnuje z niepokojących cię zachowań i zaangażuje przynajmniej część swojej energii w inną sferę życia. Czasem jednak nadużywanie, czy wręcz uzależnienie od internetu lub gier, wiąże się z poważniejszymi problemami, z którymi twojemu dziecku może być trudno poradzić sobie na własną rękę. Z czym więc może mieć trudność?

- **Nie ma pomysłu na zabicie nudy.** Problematyczne użytkowanie internetu często pojawia się w sytuacji, w której dziecko nie ma żadnych alternatywnych zajęć, nie ma pomysłu na to, jak ciekawie i zajmująco spędzać wolny czas. Internet staje się antidotum na nudę, którą nastolatek ciężko znosi, a świat poza wirtualną rzeczywistością nie jest dla niego ciekawy.
- **Nie ma się gdzie sprawdzić.** Czasami dzieci pochłania świat gier, ponieważ jest to dla nich przestrzeń, w której mogą odnieść sukces, o który trudno, np. w szkole, czy wśród rówieśników. Gry oferują też bezpieczną przestrzeń do rozwijania wielu umiejętności, takich jak: myślenie strategiczne, planowanie, czy umiejętności przywódcze, a w razie porażki wszystko można zacząć od nowa.
- **Jest nieśmiałe i łatwiej radzi sobie z kontaktami online niż offline.** Często nadużywanie internetu i gier staje się udziałem dzieci nieśmiałych, zamkniętych w sobie, nie mających wielu kontaktów z rówieśnikami, z trudem nawiązujących relacje w tradycyjny sposób.
- **Tworzy alternatywny świat bez problemów.** Dzieci z bardzo niską samooceną, z obniżonym nastrojem mogą w aktywnościach w sieci szukać bardziej satysfakcjonujących doświadczeń (np. sukcesów w grze), uciekać od codziennych trudności.
- **Potrzebuje bardzo dużo wrażeń** – a internet i gry zapewniają ich nieskończenie wiele. Dzieci, które z natury są impulsywne, dzieci z nadpobudliwością psychoruchową są szczególnie podatne na utratę kontroli nad korzystaniem z sieci (Chocholska, i in. 2012, Pyżalski i in. 2019).

Zdj. AdobeStock

## JAK MOŻESZ ZAREAGOWAĆ?

### KROK 1. PRZYJRZYJ SIĘ, JAK FUNKCJONUJE TWOJE DZIECKO.

Zanim podejmiesz jakiekolwiek działanie przyjrzyj się, jak funkcjonuje twoje dziecko: jak wygląda jego rytm dnia, jak spędza czas w domu, jak wygląda jego sytuacja w szkole. Zwróć uwagę, czy ma przyjaciół, kolegów i czy spotyka się z nimi offline. Pamiętaj, że sam czas spędzany w sieci nie musi świadczyć o tym, że twoje dziecko ma problem z nadużywaniem internetu. Jeśli nie widzisz, aby internet i gry pochłaniały inne sfery życia twojego dziecka, to najprawdopodobniej nie używa ono nowych technologii w sposób problemowy. Zapytaj, czym dziecko się interesuje w internecie, co je tak pochłania. Z twojego punktu widzenia aktywności dziecka w sieci mogą być stratą czasu, a być może część swoich pasji rozwija ono właśnie w sieci, np. prowadzi ciekawego bloga.

### KROK 2. ZNAJDŹ ODPOWIEDNI MOMENT NA ROZMOWĘ.

Podejmowanie jej „na gorąco", w sytuacji, kiedy próbujesz oderwać dziecko od komputera, nie przyniesie spodziewanych rezultatów. Irytacja i zdenerwowanie nie będą dla ciebie dobrym doradcą i zamiast wspólnie uzgodnić lub renegocjować zasady korzystania z sieci, możecie utknąć w niezrozumiałych dla dziecka nakazach i zakazach. Upewnij się, że masz czas i nikt nie będzie wam przeszkadzał. Wybierz też możliwie neutralny moment – taki, w którym nie musisz odrywać dziecka od smartfonu czy gry, ponieważ będzie chciało jak najszybciej powrócić do przerwanej aktywności.

### KROK 3. PRZYGOTUJ SIĘ DO ROZMOWY.

Zbierz wszystkie argumenty i obserwacje. Rozmawiając z dzieckiem odwołuj się do konkretnych sytuacji i zachowań, które budzą twój niepokój lub sprzeciw, np. „Niepokoi mnie to, że w ciągu ostatnich dwóch tygodni przez większość dni przesiadywałeś przed komputerem do pierwszej w nocy" lub „Widzę, że co kilka minut sięgasz po telefon i trudno ci się skoncentrować na tym, co robisz", „Spędzasz tak dużo czasu przed ekranem, że zabiera ci to czas na sen – widzę, że jesteś niewyspany i zmęczony".

### KROK 4. WYSŁUCHAJ ARGUMENTÓW DZIECKA.

Zapytaj, czy ono samo dostrzega problemy związane z tak intensywnym korzystaniem z internetu. Podziel się z dzieckiem sytuacją, w której tobie również było trudno oderwać się od czegoś, co sprawiało ci przyjemność, np. oglądania ulubionego serialu, rozmawiania z przyjaciółmi za pomocą komunikatorów. Pokaż, że jesteś w stanie zrozumieć punkt widzenia dziecka, ale jednocześnie nie trać z oczu tego, że twoim zadaniem w tej sytuacji jest pomóc mu w wypracowaniu zdrowszych nawyków.

### KROK 5. ODWOŁAJ SIĘ DO WIEDZY.

Przygotowując się do rozmowy z dzieckiem – szczególnie z nastolatkiem – warto zebrać opinie specjalistów zajmujących się tematem, wyniki badań, tak aby móc podeprzeć rodzicielski autorytet sprawdzonymi faktami. Możesz np. odwołać się do doniesień o szkodliwości zasypiania ze smartfonem (str. 14), aby uzmysłowić dziecku, jak wpływa to na jakość jego snu lub przytoczyć informację o tym, że wielozadaniowość – np. jednoczesne odrabianie lekcji, słuchanie muzyki, przeglądanie profili znajomych na smartfonie – wpływa na proces uczenia się i na zdolność do koncentracji (str 19). Możesz obejrzeć wspólnie z dzieckiem filmik „Jak internet wpływa na nasz mózg" https://www.youtube.com/watch?v=eFFi7FAVzwY.

### KROK 6. ZIDENTYFIKUJ EMOCJE.

Przyjrzyj się wspólnie z dzieckiem tym sytuacjom, w których traci kontrolę nad używaniem internetu, graniem w gry lub przeglądaniem mediów społecznościowych. Zastanówcie się, jak najczęściej czuje się w takich sytuacjach – ułatwi ci to planowanie pomocy. Przykładowo, jeśli twoje dziecko zatapia się w świecie offline, ponieważ czuje się przygnębione i samotne, a w internecie szuka ucieczki przed rzeczywistością, warto wesprzeć je w nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktów z rówieśnikami. Jeśli tylko w sieci twoje dziecko odnajduje pole do sprawdzenia się i osiągnięcia sukcesu, możesz je wesprzeć pomagając odnaleźć takie aktywności poza internetem, w których będzie mogło poczuć się docenione.

Porozmawiaj z dzieckiem również o negatywnych skutkach ograniczenia swojego życia tylko do świata online. Jeśli wcześniej miało sporo kontaktów z rówieśnikami, zwróć wróć jego uwagę na to, że ciągłe przesiadywanie

z nosem w ekranie może kosztować je utratę dobrych znajomych. Zastanów się wspólnie z dzieckiem, jak zrównoważyć kontakty w świecie online z tymi w świecie offline, np. jakie zajęcia offline mogą być ciekawe dla niego i grupy jego znajomych. Jeśli jest nieśmiałe i nie ma wielu kontaktów z rówieśnikami zastanów się, jak mógłbyś wesprzeć je w nawiązaniu nowych znajomości.

### KROK 7. ZASADY KORZYSTANIA Z INTERNETU.

Nowa sytuacja wymaga nowych reguł. Przyjrzałeś się już temu, jak na co dzień funkcjonuje twoje dziecko, z czym się zmaga, w jakich sytuacjach i w jakim stopniu nadużywa internetu lub gier komputerowych, wiesz też, co ono samo o tym myśli. To dobry moment na ponowne ustalenie zasad korzystania z sieci, gier, mediów społecznościowych w waszym domu. W przypadku młodszych dzieci pamiętaj, aby dostęp do internetu lub gier nie funkcjonował jako nagroda, np. za odrobienie lekcji, posprzątanie pokoju czy dobre zachowanie. Analogicznie, odcinanie dziecku dostępu do sieci nie powinno być również karą. Jeśli wpadniesz w tę pułapkę, ryzykujesz że potrzeba korzystania z internetu będzie stale rosnąć - dziecko zacznie postrzegać czas spędzany przed ekranem jako największą atrakcję. Najlepiej, jeśli gry i wirtualna rzeczywistość to jedna z wielu ciekawych opcji spędzania czasu – w ustalonym przez ciebie zakresie. W przypadku nastolatków skoncentruj się na ustaleniu takiego sposobu używania internetu i gier, aby równowaga pomiędzy światem online i offline była zachowana.

### KROK 8. POMÓŻ ZNALEŹĆ ALTERNATYWĘ.

Jeśli komputer i internet są dla dziecka jedyną przyjemnością i odskocznią, trudno oczekiwać, że samo będzie szukać innych aktywności. Duża ilość bodźców, jakie oferuje świat wirtualny jest bardzo stymulująca dla mózgu, więc nie jest łatwo oderwać się od tak satysfakcjonującej i angażującej rozrywki. Zaoferuj swoją pomoc w wyszukaniu i zorganizowaniu alternatywnych zajęć. Przygotuj dziecko, ale też sam siebie, że na początku nic może nie być wystarczająco atrakcyjne i zajmujące. Ograniczenie nowych technologii zajmie trochę czasu.

### KROK 9. NOWE ZASADY DLA WSZYSTKICH.

Nie tylko maluchy wzorują się na rodzicach. Nastolatki też potrzebują wsparcia dorosłych. Wprowadzenie nowych reguł korzystania z urządzeń

elektronicznych dla wszystkich domowników powinno zdecydowanie ułatwić dzieciom zmianę nawyków. Warto pomyśleć o ustaleniu stref wolnych od komórki (np. stół podczas posiłków) lub czasu w ciągu dnia bez nowych technologii, odkładaniu telefonu przynajmniej godzinę przed snem, spędzaniem tylko godziny przed ekranem bez przerwy itp. Zasady te powinny być przestrzegane przez wszystkich domowników.

### KROK 10. I NIE ZAPOMNIJ O FINANSACH.

Porozmawiaj z dzieckiem o tej stronie korzystania z internetu. Przyjrzyjcie się temu, jakie koszty generują płatne aplikacje, dostęp do platform streamingowych, czy nowe gry i dodatki do nich. Nierzadko są to drobne opłaty, które łatwo przeoczyć, ale łącznie sumują się w poważne kwoty. Ustalcie, na jakie wydatki dziecko może pozwolić sobie każdego miesiąca.

Zdj. Unsplash, Boudewijn Huysmans

## CZEGO ROBIĆ NIE WARTO I DLACZEGO?

Nadużywanie internetu, mediów społecznościowych czy gier to trudna sytuacja nie tylko dla samego dziecka, ale też dla całej rodziny. Wobec przymusu korzystania z sieci lub grania bezradny jest nie tylko nastolatek, ale też jego rodzice.

- Przede wszystkim, nawet jeśli widzisz, że twoje dziecko ma trudność z kontrolowaniem czasu spędzanego przed telefonem lub komputerem, nie powtarzaj mu, że jest uzależnione. Jedynym efektem, jaki osiągniesz będzie zobojętnienie i przekonanie dziecka, że jest bezradne wobec swojego problemu.
- Niekończące się próby odciągnięcia dziecka od ekranu potrafią wzbudzić irytację – i poczucie bezradności – w każdym rodzicu. Postaraj się jednak nie krytykować dziecka za każdym razem, kiedy widzisz je z telefonem w ręku lub przed komputerem. Powtarzające się uwagi i wyrzuty szybko przestaną wywoływać pożądaną przez ciebie reakcję, a twoje dziecko utwierdzi się w przekonaniu, że krytykujesz je przez cały czas, niezależnie od tego, co robi. Osiągniesz efekt przeciwny do zamierzonego – dziecko zacznie przed tobą ukrywać rzeczywisty czas spędzany przy urządzeniach elektronicznych.
- Nie powtarzaj często gróźb, zakazów, a przede wszystkim postaraj się nie robić tego w emocjach. Tym, co naprawdę działa, są konsekwencje – wprowadzone po namyśle i analizie sytuacji. Straszenie dziecka tym, że np. odłączysz Wi-Fi, zabierzesz mu sprzęt, zablokujesz dostęp itp. wywoła jedynie poczucie krzywdy i niesprawiedliwego potraktowania i w efekcie nasili jego opór. To, do czego dążysz, to wywołanie w dziecku refleksji nad własnym zachowaniem. Nie będzie to łatwe, jeśli dziecko będzie widziało w tobie wroga.
- Nie usuwaj profilu dziecka w mediach społecznościowych lub bloga, nie kasuj zapisanych gier, konta na platformie udostępniającej gry ani avatara (postaci, w którą wciela się dziecko). Zniszczysz tym coś, na osiągnięcie czego twoje dziecko pracowało przez bardzo długi czas, co jest dla niego powodem do dumy i satysfakcji z siebie. Trudno ci będzie w takiej sytuacji odzyskać zaufanie dziecka i zbudować porozumienie w kwestii racjonalnego korzystania z nowych technologii.

Pamiętaj, że dla dziecka, które na osiągnięciach w grze lub popularności w mediach społecznościowych buduje poczucie własnej wartości, to jedyne pole do rozwijania umiejętności lub utrzymania relacji głównie z osobami znanymi z online'u. Nagłe skasowanie profilu odbiera mu dosłownie wszystko i może doprowadzić do poważnego kryzysu psychicznego, a nawet, w skrajnych przypadkach, do próby samobójczej.

## POWAŻNIEJSZY PROBLEM? JAK MOŻE POMÓC TERAPIA

Jeśli uważasz, że zaabsorbowanie twojego dziecka internetem lub grami stale się nasila tak, że traci ono zainteresowanie jakąkolwiek inną aktywnością, porzuca kontakty w świecie offline, pogarszają się jego wyniki w nauce i staje się coraz bardziej wycofane, warto pomyśleć o pomocy specjalisty. Wiele ośrodków prowadzących terapię uzależnień dysponuje już programami terapeutycznymi przygotowanymi z myślą o nastolatkach nadużywających internetu, mediów społecznościowych i uzależnionych od gier. Istotne jest, aby dzięki terapii młody człowiek wypracował nowe, konstruktywne wzorce używania nowoczesnych technologii, ponieważ, w przeciwieństwie do, np. alkoholu, internetu raczej nie będzie w stanie (i może nawet nie powinien) przestać używać – jest on niezbędny do sprawnego funkcjonowania w społeczeństwie.

Celem terapii jest przywrócenie równowagi pomiędzy światem online i offline oraz zmiana nawyków tak, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo ponownej utraty kontroli. Nastolatki wspólnie z terapeutą uczą się używania internetu na nowo tak, aby nie zajął całej ich przestrzeni życiowej. Uczą się, jak nie uciekać w wirtualny świat przed sobą i swoimi problemami, czyli pracują nad konstruktywnym rozwiązywaniem życiowych trudności. Istotnym elementem terapii jest przywrócenie aktywności w tych obszarach, które wcześniej zostały zaniedbane, jak np. kontakty z rówieśnikami offline.

Warto pamiętać, że praca nad problemem – niezależnie od tego, czy będzie to terapia indywidualna, czy spotkania grupowe – może potrwać dość długo, nawet kilka lat.

# GDZIE MOŻESZ SZUKAĆ INFORMACJI I POMOCY?

Zachęcamy do kontaktu z zespołami i liniami pomocowymi zajmującymi się sprawami dotyczącymi bezpieczeństwa dzieci, także w sieci. Na stronach internetowych tych instytucji znajdziesz informacje i wskazówki, które podpowiedzą ci, jakie kroki możesz podjąć, aby skutecznie pomóc nastolatkowi nadużywającemu nowoczesnych technologii. Możesz również skorzystać ze wsparcia i porad pracujących tam specjalistów, dzwoniąc na infolinię, korzystając z czatu lub wysyłając e-mail. Po taką pomoc może również sięgnąć twoje dziecko – dla dzieci prowadzone są specjalne strony internetowe i infolinie.

### ☎ 800 100 100 – TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania przemocy, a także pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności, takie jak: agresja i przemoc w szkole, cybeprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Linia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00–15.00. Więcej informacji znajdziesz na stronie https://800100100.pl/

### ☎ 116 111 – TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Bezpłatny i anonimowy telefon dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Telefon dostępny jest codziennie od 12.00 do 2.00 w nocy. Dzieci i młodzież mogą także zarejestrować się na stronie internetowej i napisać wiadomość do konsultantów pełniących dyżur online. Więcej informacji znajdziesz na stronie https://116111.pl/

### ☎ 800 12 12 12 – DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

Bezpłatna działająca całodobowo telefoniczna linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży. Osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00.
Więcej informacji na stronie https://brpd.gov.pl/telefon-zaufania

### ☎ 801 889 880 TELEFON ZAUFANIA – UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

Konsultacje telefoniczne prowadzone przez specjalistów Instytutu Psychologii Zdrowia PTP, przeszkolonych w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych. Telefon czynny jest codziennie, także w weekendy, w godzinach od 17.00 do 22.00. Koszt połączenia zależnie od taryfy operatora.

### ☎ DYŻURNET.PL

Zespół ekspertów NASK – Państwowego Instytutu Badawczego, działający jako punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w internecie, szczególnie związanych z seksualnym wykorzystywaniem dzieci. Zgłoszenia o potencjalnie nielegalnych treściach można przekazywać za pomocą formularza, na adres e-mailowy lub za pomocą infolinii 0 801 615 005. Szczegółowe informacje znajdziesz na stronie https://dyzurnet.pl/

### UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE – PORADNIA ONLINE

Poradnia online prowadzona przez zespół ekspertów zajmujących się profilaktyką i terapią uzależnień, w tym uzależnień behawioralnych
Możesz bezpośrednio zadać pytanie psychologowi – specjaliście terapii uzależnień: poradnia@uzaleznieniabehawioralne.pl lub prawnikowi: prawnik@uzaleznieniabehawioralne.pl. Dostępna jest również opcja kontaktu ze specjalistami za pośrednictwem formularza kontaktowego znajdującego się na stronie https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/poradnia-online/.

Na stronie poradni możesz również wyszukać ośrodki prowadzące terapię uzależnień na terenie całej Polski:
https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/znajdz-osrodek/

# PRZYDATNE STRONY

Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej o tym, jak dbać o bezpieczeństwo dziecka w sieci, zachęcamy do odwiedzenia stron internetowych instytucji działających na rzecz bezpieczeństwa w sieci. Znajdziesz tam ciekawe informacje, materiały i porady dotyczące różnych zagadnień związanych z bezpieczeństwem najmłodszych użytkowników internetu.

- Akademia NASK: www.akademia.nask.pl
- Program Safer Internet: www.saferinternet.pl
- Strona kampanii „Nie zagub dziecka w sieci": www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci
- Dyżurnet.pl: www.dyzurnet.pl
- Portal o uzależnieniach behawioralnych: https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl
- Cybernauci: www.cybernauci.edu.pl
- Cyfrowobezbezpieczni: www.cyfrowobezpieczni.pl
- Fundacja Orange: www.fundacja.orange.pl
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: www.fdds.pl
- Fundacja Dbam o Mój Z@sięg www.dbamomojzasieg.com/

# BIBLIOGRAFIA:


- Bochenek, M., Lange, R., (2019), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy, [online: https://akademia.nask.pl/baza-wiedzy/publikacje.html, dostęp z dn. 01.09.2019].
- Chocholska, P., Makaruk, K., Otawa, W., Gilarska-Pasek, A., Wojtasik, Ł., Wójcik, Sz., (2012), *Jak reagować na problem nadmiernego korzystania z internetu przez dzieci i młodzież. Poradnik dla szkół,* Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
- Dębski, M., (2016). *Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań*, Gdańsk: Fundacja Dbam o Mój Z@sięg.
- Falchia, F., Cinzanoa, P., Elvidgeb, C.D., Keithc, D.M., Haim, A., (2011), Limiting the impact of light pollution on human health, environment and stellar visibility. *Journal of Environmental Management*, 92, 2714-2722, https://doi:10.1016/j.jenvman.2011.06.029.
- Jupowicz-Ginalska, A., Jasiewicz, J., Kisilowska, M., Baran, T., Wysocki, A. (2018). *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*, Warszawa WDIB [online: https://www.wdib.uw.edu.pl/fomo/1992-prezentacja-raportu-pt-fomo-polacy-a-lek-przed-odlaczeniem, dostęp z dn. 27.08.19].
- Makaruk, K., Wójcik, Sz., (2012). EU NET ADB. *Badanie nadużywania internetu przez młodzież w Polsce*, Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje [online: https://www.saferinternet.pl/images/stories/pdf/raport-eu-net-adb-pl-final.pdf, dostęp z dn. 27.08.19].
- Ophir, E., Nass, C., Wagned, A. D., (2009), *Cognitive control in media multitaskers. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106(37), s. 15583-15587 https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106.
- Przybylski, A., K., Murayama, K., DeHaan, C., R., Gladwell, V., (2013), Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior,* 29(4), 1841-1848, https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014.
- Pyżalski, J., Zdrodowska, A., Tomczyk, Ł., Abramczuk, K., (2019), *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski.* Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM [online: https://fundacja.orange.pl/files/user_files/EU_Kids_Online_2019_v2.pdf, dostęp z dn.1.09.19].
- Royal Society for Public Health & Youth Health Movement, (2017), *Status of Mind: Social media and young people's mental health and wellbeing* [online: https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html, dostęp z dn. 3.09.2019].

# FOMO QUIZ

Krótki quiz pomoże zorientować się, czy problem FOMO w jakikolwiek sposób cię dotyczy. Przeczytaj każde pytanie i zaznacz odpowiedź, która najlepiej cię opisuje.

1. Czasami zastanawiam się, czy „trzymanie ręki na pulsie" nie pochłania mi zbyt wiele czasu.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

2. Podczas wakacyjnego wyjazdu sprawdzam, co dzieje się u moich znajomych.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

3. Obawiam się, że moi przyjaciele i znajomi mają więcej pozytywnych i satysfakcjonujących doświadczeń w życiu, niż ja.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

4. Niepokoi mnie, kiedy przegapię planowane spotkanie ze znajomymi.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

5. Obawiam się, że inni ludzie mają ciekawsze życie, niż ja.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

6. Niepokoję się, gdy stracę okazję do spotkania się z moimi znajomymi.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

7. Martwię się, kiedy dowiaduję się, że moi znajomi bawią się beze mnie.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

8. Denerwuję się, kiedy nie wiem, co planują moi przyjaciele i znajomi.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

9. To dla mnie ważne, żeby być na bieżąco z żartami i anegdotami, którymi posługują się moi przyjaciele i znajomi.

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

10. To dla mnie ważne, żeby dzielić się momentami, w których dobrze się bawię na portalach społecznościowych (np. zamieszczać zdjęcia, posty, relacje itp.).

- zupełnie mnie nie opisuje
- trochę mnie opisuje
- całkowicie mnie opisuje

*Quiz został opracowany na podstawie Fear of Missing Out scale: FoMOs (Przybylski i in., 2013).

Pamiętaj, że FOMO quiz nie został przygotowany jako narzędzie diagnostyczne, nie traktuj jego wyników jak profesjonalnej oceny dokonanej przez specjalistę.

**Większość odpowiedzi ●**
To bardzo prawdopodobne, że dotyka cię wiele symptomów FOMO, które istotnie ograniczają twoje codzienne funkcjonowanie i sprawiają, że twoje poczucie satysfakcji z życia stale się obniża. Możliwe, że niełatwo ci odłożyć smartfon, a myśl o wylogowaniu się z portali społecznościowych budzi w tobie poważne obawy. Martwisz się, że nawet chwilowe „odłączenie się" wykluczy cię z grona przyjaciół i znajomych. Przyjrzyj się uważniej temu, jak korzystasz z mediów społecznościowych i rozważ konsultację ze specjalistą – psychologiem lub terapeutą. Pomoże ci wypracować nowe, zdrowsze nawyki. Szkoda życia na FOMO!

**Większość odpowiedzi ●**
Prawdopodobnie dość często jest ci trudno odłożyć telefon i wylogować się z mediów społecznościowych z obawy, że ominie cię coś ważnego. Możliwe, że niekiedy masz poczucie, iż życie twoich przyjaciół i znajomych jest bardziej interesujące i barwne niż twoje. Być może pomocna dla ciebie będzie rozmowa z bliską osobą, z którą przyjrzysz się bliżej temu, w jaki sposób używasz mediów społecznościowych i jak to na ciebie wpływa. Jeśli czujesz, że niepokój i obawy związane z „byciem na bieżąco" sprawiają, że jesteś coraz mniej zadowolony ze swojego życia, możesz również porozmawiać o tym ze specjalistą – psychologiem lub terapeutą.

**Większość odpowiedzi ●**
Gratulacje! Wygląda na to, że FOMO cię nie dotyka. Być może czasem niepokoisz się, czy nie poświęcasz zbyt wiele czasu na „bycie na bieżąco", ale nic nie wskazuje na to, aby przysparzało ci to większych problemów.

#NieZagubDzieckaWSieci

NASK

NASK akademia

**NASK – Państwowy Instytut Badawczy**
ul. Kolska 12
01-045 Warszawa

**akademia@nask.pl**
**www.akademia.nask.pl**

**nask@nask.pl**
**www.nask.pl**