Skutki „przyjaźni z ekranem" – zjawisko FOMO

KAMILA SREBRZYŃSKA-BUKREJEWSKA

WPROWADZENIE

Współczesna szkoła funkcjonuje w rzeczywistości głęboko zanurzonej w świecie technologii cyfrowych. Smartfon, media społecznościowe oraz stały dostęp do Internetu stały się integralnym elementem codziennego funkcjonowania dzieci i młodzieży. Zjawisko to wykracza daleko poza obszar komunikacji czy rozrywki, wpływając na procesy poznawcze, emocjonalne oraz społeczne uczniów.

Jednym z istotnych skutków tej swoistej „przyjaźni z ekranem" jest zjawisko **FOMO (*Fear of Missing Out*)** – lęk przed byciem pominiętym, nieuczestniczeniem w wydarzeniach lub brakiem dostępu do informacji[1]. FOMO coraz częściej obserwowane jest w środowisku szkolnym i stanowi realne wyzwanie dla nauczycieli, pedagogów oraz psychologów szkolnych.

Z perspektywy psychoterapeutycznej FOMO można rozumieć jako reakcję emocjonalną silnie zakorzenioną w potrzebie przynależności, akceptacji oraz bezpieczeństwa[2]. Media społecznościowe, poprzez mechanizmy powiadomień, algorytmy personalizujące treści oraz system natychmiastowych reakcji wzmacniają te potrzeby, jednocześnie nie oferując ich realnego i trwałego zaspokojenia.

RELACJA MŁODEGO CZŁOWIEKA Z EKRANEM – WYMIAR EMOCJONALNY

Relacja dziecka i nastolatka z urządzeniami cyfrowymi coraz częściej przybiera charakter emocjonalny. Smartfon przestaje być jedynie narzędziem komunikacji, a zaczyna pełnić funkcję regulatora napięcia, sposobu radzenia sobie z nudą, samotnością czy trudnymi emocjami[3]. W sytuacjach stresu lub dyskomfortu emocjonalnego sięganie po telefon staje się automatyczną strategią redukcji napięcia.

Jednocześnie brak dostępu do telefonu lub Internetu może wywoływać niepokój, drażliwość,

[1] Por. A.K. Przybylski, K. Murayama, C.R. DeHaan, V. Gladwell, *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*, „Computers in Human Behavior" nr 29(4)/2013, s. 1841-1848 (badania nad zjawiskiem FOMO jako lękiem przed pominięciem oraz jego emocjonalnymi korelatami).

[2] Por. M. Dębski [red.] *Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie, relacje i dobrostan psychiczny*, Gdańsk 2020 (analiza roli mediów społecznościowych w zaspokajaniu potrzeb przynależności i akceptacji u dzieci i młodzieży).

[3] Ibidem (smartfon jako narzędzie regulacji napięcia emocjonalnego i autoukojenia).

Ilustracja 1. Uczeń w świecie cyfrowego rozproszenia. Uczeń w przestrzeni szkolnej, otoczony ikonami powiadomień i mediów społecznościowych – grafika edukacyjna. **Źródło:** Opracowanie własne z wykorzystaniem narzędzia NotebookLM

rozproszenie uwagi, a nawet poczucie zagrożenia[4]. Objawy te są charakterystyczne dla nasilonego FOMO i coraz częściej obserwowane w codziennej praktyce szkolnej.

Współczesna relacja młodych ludzi z technologią cyfrową wykroczyła daleko poza ramy czysto użytkowe, przybierając głęboki wymiar emocjonalny. Smartfon dla dziecka czy nastolatka przestał być jedynie narzędziem służącym do komunikacji, a stał się regulatorem napięcia wewnętrznego. Można to ukazać w kilku kluczowych aspektach:

- **Mechanizm radzenia sobie z emocjami:** Urządzenia cyfrowe stanowią dla młodych osób doraźny sposób na redukcję dyskomfortu psychicznego. Sięganie po telefon staje się automatyczną reakcją w momentach odczuwania nudy, samotności czy stresu, pełniąc funkcję swoistego „cyfrowego plastra" na trudne emocje.
- **Automatyzm zachowań:** W sytuacjach stresowych młody człowiek nie szuka rozwiązań w świecie rzeczywistym, lecz intuicyjnie wybiera interakcję z ekranem jako najszybszą strategię redukcji napięcia.
- **Negatywne skutki odcięcia:** Brak dostępu do Internetu lub urządzenia nie jest traktowany jedynie jako niedogodność techniczna, ale wywołuje silne reakcje afektywne, takie jak niepokój, drażliwość, a nawet poczucie zagrożenia.
- **Zjawisko FOMO i kontekst szkolny:** Te emocjonalne zależności są ściśle powiązane z nasilonym lękiem przed odłączeniem (FOMO). Zjawiska te stają się coraz bardziej widoczne w codziennej praktyce szkolnej, gdy brak możliwości korzystania z urządzenia może prowadzić do rozproszenia uwagi i pogorszenia dobrostanu ucznia.

Reasumując, ekran stał się dla młodego pokolenia emocjonalnym stabilizatorem, bez którego codzienne funkcjonowanie i radzenie sobie z napięciem staje się dużym wyzwaniem.

[4] Uniwersytet Warszawski, Panel Ariadna. *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem*. Raport z badań, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2022 (objawy nasilonego FOMO, w tym niepokój i drażliwość przy braku dostępu do sieci).

PORÓWNANIA SPOŁECZNE I POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Zjawisko FOMO ma swoje podłoże w mechanizmach porównań społecznych oraz lęku przed odrzuceniem. Stała ekspozycja na wyselekcjonowane, często idealizowane obrazy życia innych osób sprzyja budowaniu nierealistycznych oczekiwań wobec siebie oraz obniżaniu poczucia własnej wartości.

Uczniowie mogą doświadczać przekonania, że inni żyją ciekawiej, intensywniej i bardziej wartościowo, co prowadzi do frustracji, poczucia braku oraz narastającego napięcia emocjonalnego. W środowisku szkolnym objawia się to m.in. obniżonym nastrojem, wycofaniem społecznym lub nadmiernym zabieganiem o akceptację rówieśniczą.

FOMO A FUNKCJONOWANIE EDUKACYJNE UCZNIÓW

W kontekście edukacyjnym FOMO znacząco wpływa na zdolność koncentracji uwagi, proces zapamiętywania oraz motywację do nauki. Uczniowie często funkcjonują w stanie podwyższonej gotowości psychicznej, oczekując na kolejne powiadomienie lub informację. Taki stan przeciążenia poznawczego utrudnia głębokie przetwarzanie treści i sprzyja powierzchownemu uczeniu się.

Z perspektywy zdrowia psychicznego FOMO koreluje z nasileniem objawów lękowych, obniżonym nastrojem oraz zaburzeniami snu[5]. Brak odpowiedniej regeneracji psychicznej oraz ciągła stymulacja bodźcami cyfrowymi mogą prowadzić do chronicznego zmęczenia i obniżenia odporności emocjonalnej.

Ilustracja 2. Od potrzeby do napięcia. Rola mediów społecznościowych. Infografika porównawcza: relacje online i offline. **Źródło:** Opracowanie własne z wykorzystaniem narzędzia NotebookLM

[5] J.M. Twenge, *iGen. Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe – i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości*, Sopot 2019 (mechanizmy porównań społecznych online i ich wpływ na samoocenę młodzieży).

Zjawisko FOMO oraz mechanizmy porównań społecznych tworzą zamknięte koło, które głęboko wpływa na dobrostan psychiczny młodych ludzi, przekształcając ich relację z technologią w wymiar czysto emocjonalny. Rozwińmy tę myśl:

- **Smartfon jako emocjonalny stabilizator.** W obliczu obniżonego poczucia własnej wartości, wywołanego oglądaniem idealizowanego życia innych, młody człowiek paradoksalnie szuka ukojenia w tym samym narzędziu, które jest źródłem dyskomfortu. Urządzenie cyfrowe przestaje być wtedy tylko oknem na świat, a zaczyna pełnić funkcję cyfrowego plastra lub uśmierzacza napięcia, pomagając doraźnie radzić sobie z poczuciem samotności czy frustracją wynikającą z porównań.

- **Automatyzm w sytuacjach stresowych.** Gdy uczeń doświadcza napięcia emocjonalnego związanego z poczuciem, że jego życie jest mniej wartościowe, sięganie po telefon staje się automatyczną strategią redukcji stresu. Zamiast konfrontować się z trudnymi emocjami w świecie rzeczywistym, młody człowiek ucieka w interakcje cyfrowe, co w dalszej perspektywie może pogłębiać trudności w budowaniu autentycznych relacji rówieśniczych.

- **Koszty braku połączenia.** Lęk przed odrzuceniem i potrzeba stałego bycia na bieżąco sprawiają, że brak dostępu do sieci nie tylko jest problemem technicznym, ale wywołuje silne reakcje afektywne. W sytuacjach nasilonego FOMO odcięcie od źródła informacji o innych może skutkować drażliwością, niepokojem, a nawet poczuciem zagrożenia.

- **Wpływ na funkcjonowanie w szkole.** W środowisku szkolnym te mechanizmy objawiają się nie tylko poprzez wycofanie czy zabieganie o akceptację, ale także przez wyraźne rozproszenie uwagi. Uczeń, pochłonięty monitorowaniem życia innych i porównywaniem go z własnym, traci zdolność do pełnej koncentracji na procesie edukacyjnym, co jest bezpośrednim skutkiem napięcia generowanego przez świat cyfrowy.

Podsumowując, stała ekspozycja na idealizowane obrazy w mediach społecznościowych wymusza na młodych ludziach poszukiwanie sposobów na redukcję dyskomfortu, co czyni ze smartfona niezbędne, choć często szkodliwe w nadmiarze, narzędzie codziennej regulacji emocji.

ROLA NAUCZYCIELA I SZKOŁY

Rola nauczyciela w rozpoznawaniu zjawiska FOMO jest niezwykle istotna[6]. Choć nie pełni on funkcji terapeuty, jego uważność, obserwacja i gotowość do rozmowy mogą stanowić pierwszy krok do udzielenia wsparcia. Sygnałami ostrzegawczymi są m.in. trudności w skupieniu uwagi, niepokój w sytuacji braku telefonu oraz zmiany w relacjach rówieśniczych.

Szkoła jako instytucja wychowawcza ma realny wpływ na kształtowanie kompetencji emocjonalnych i społecznych uczniów[7]. Działania profilaktyczne powinny obejmować nie tylko edukację medialną, lecz także wzmacnianie umiejętności samoregulacji, refleksji nad emocjami oraz budowania relacji offline.

Współczesna szkoła staje przed wyzwaniem zrozumienia, że obecność technologii w życiu ucznia ma głęboki wymiar emocjonalny, a nauczyciel jest często pierwszą osobą, która może dostrzec, że ta relacja staje się obciążeniem. W tym kontekście rolę nauczyciela i szkoły można zdefiniować następująco:

- **Identyfikacja smartfona jako stabilizatora stanów wewnętrznych**, którego brak wywołuje u młodych ludzi niepokój, drażliwość oraz rozproszenie uwagi, a niemożność skorzystania z niego w sytuacjach nasilonego FOMO może

[6] J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, Kraków 2012.

[7] Por. J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży*, Gdańsk 2011; M. Spitzer, *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, Słupsk 2016.

wywoływać nawet poczucie zagrożenia. Kluczowym zadaniem nauczyciela jest zrozumienie, że uczeń sięgający po telefon podczas lekcji nie zawsze robi to z braku szacunku czy czystej ciekawości. Często jest to automatyczna strategia redukcji napięcia, próba poradzenia sobie z nudą, samotnością lub dyskomfortem emocjonalnym. Uważny pedagog potrafi dostrzec, kiedy urządzenie przestaje być urządzeniem, a staje się narzędziem służącym do redukcji dyskomfortu psychicznego, niezbędnym do funkcjonowania w grupie.

- **Reagowanie na objawy afektywne:** Nauczyciel może zaobserwować konkretne sygnały świadczące o nasilonym FOMO. Gdy uczeń nie ma dostępu do telefonu, jego reakcje – takie jak niepokój, drażliwość czy poczucie zagrożenia – są wyraźnymi wskaźnikami silnej zależności emocjonalnej od świata cyfrowego. Rozpoznanie tych stanów pozwala na podjęcie dialogu, zanim trudności te przerodzą się w głębsze problemy adaptacyjne lub społeczne.

- **Wpływ na proces uczenia się:** Zjawisko FOMO bezpośrednio rzutuje na efektywność edukacyjną. Rozproszenie uwagi, wynikające z przymusu bycia online, uniemożliwia uczniowi pełne zaangażowanie w zajęcia. Szkoła, promując higienę cyfrową, w rzeczywistości walczy o odzyskanie potencjału poznawczego uczniów, który jest obecnie blokowany przez lęk przed odłączeniem.

- **Wzmacnianie samoregulacji zamiast ucieczki w ekran:** Skoro młodzi ludzie używają technologii do radzenia sobie z trudnymi emocjami, szkoła musi zaoferować im alternatywne kompetencje emocjonalne. Działania profilaktyczne powinny koncentrować się na nauce rozpoznawania własnych stanów wewnętrznych, aby uczeń w sytuacji stresu nie wybierał odruchowo telefonu jako jedynego sposobu na ukojenie.

- **Budowanie bezpiecznej przestrzeni offline:** Szkoła ma szansę stać się miejscem, gdzie relacje rówieśnicze budowane są bez pośrednictwa ekranu. Jest to kluczowe w przeciwdziałaniu lękowi przed odrzuceniem, który napędza FOMO. Wzmacnianie więzi w świecie rzeczywistym pomaga osłabić mechanizm porównań społecznych, który często prowadzi do frustracji i obniżonego poczucia własnej wartości u dzieci i młodzieży.

Podsumowując, rola szkoły wykracza poza zakazywanie używania telefonów – polega ona na zrozumieniu emocjonalnych potrzeb, które te urządzenia zaspokajają, i dostarczeniu uczniom zdrowszych narzędzi do zarządzania własnym napięciem oraz relacjami.

EDUKACJA MEDIALNA I DOBROSTAN PSYCHICZNY

Edukacja medialna, rozumiana szerzej niż nauka obsługi narzędzi cyfrowych, powinna uwzględniać analizę mechanizmów działania mediów społecznościowych oraz ich wpływu na psychikę. Uczniowie potrzebują przestrzeni do rozmowy o presji porównań, potrzebie bycia zauważonym oraz granicach dostępności.

Z perspektywy psychoterapeutycznej kluczowe znaczenie ma wzmacnianie poczucia własnej wartości niezależnego od aktywności online. Relacje bezpośrednie, doświadczenie bycia widzianym i akceptowanym w realnym kontakcie stanowią fundament zdrowia psychicznego młodego człowieka.

Współczesna edukacja medialna musi wykraczać poza naukę kompetencji technicznych, koncentrując się na psychologicznym podłożu korzystania z technologii, które dla młodych ludzi ma przede wszystkim wymiar emocjonalny. Zrozumienie, że smartfon pełni funkcję regulatora napięcia, jest kluczowe dla budowania dobrostanu psychicznego uczniów.

ZROZUMIENIE MECHANIZMU AUTOKOJENIA

Edukacja medialna powinna uświadamiać uczniom, że sięganie po telefon w chwilach stresu, nudy czy samotności nie jest wyłącznie złym nawykiem, lecz automatycznym sposobem obniżania napięcia emocjonalnego[8]. Rozmowa o tym mechanizmie pomaga uczniom zrozumieć własne reakcje i stopniowo przechodzić od impulsywnego korzystania z technologii do bardziej świadomego radzenia sobie z emocjami[9].

ANALIZA OBJAWÓW ODSTAWIENNYCH I FOMO

Ważnym elementem edukacji jest uświadamianie, dlaczego brak dostępu do sieci wywołuje u młodych ludzi niepokój, drażliwość, a nawet poczucie zagrożenia. Pokazanie, że te reakcje są objawami nasilonego zjawiska FOMO, pomaga zdjąć z ucznia ciężar winy i skierować uwagę na potrzebę budowania odporności psychicznej.

Przeciwdziałanie rozproszeniu uwagi

Źródła wskazują, że nadmierna zależność emocjonalna od urządzeń prowadzi do rozproszenia uwagi, co bezpośrednio wpływa na proces uczenia się i codzienne funkcjonowanie w szkole. Edukacja medialna, analizując mechanizmy działania mediów społecznościowych, może pomóc uczniom odzyskać kontrolę nad koncentracją.

Budowanie alternatywy dla cyfrowego regulatora

Skoro technologia stała się narzędziem radzenia sobie z trudnymi emocjami, fundamentem zdrowia psychicznego musi stać się wzmacnianie relacji bezpośrednich. Doświadczenie akceptacji w świecie rzeczywistym pozwala osłabić przymus ciągłego bycia online jako jedynego sposobu na poczucie przynależności i ukojenie emocjonalne.

Rola szkoły wykracza poza zakazywanie używania telefonów – polega ona na zrozumieniu emocjonalnych potrzeb, które te urządzenia zaspokajają, i dostarczeniu uczniom zdrowszych narzędzi do zarządzania własnym napięciem oraz relacjami.

Ustalanie granic dostępności

W ramach edukacji medialnej niezbędna jest refleksja nad tym, że stała dostępność cyfrowa, choć technicznie możliwa, jest emocjonalnie wyczerpująca. Nauka wyznaczania granic pozwala chronić zasoby psychiczne i zapobiegać narastającemu napięciu, które uczniowie próbują redukować za pomocą ekranu[10].

Podsumowując: skuteczna profilaktyka i edukacja medialna muszą opierać się na uznaniu faktu, że dla nastolatka telefon jest emocjonalnym stabilizatorem. Celem powinno być wyposażenie młodych ludzi w takie umiejętności społeczne i emocjonalne, aby narzędzia cyfrowe przestały być jedynym sposobem na radzenie sobie z dyskomfortem psychicznym.

[8] *Polacy a lęk przed odłączeniem*, op. cit. (mechanizmy porównań społecznych online i ich wpływ na samoocenę młodzieży).

[9] M. Dębski [red.] *Młodzi Cyfrowi*, op. cit.; M. Bigaj, *Cyfrowa równowaga. Jak odzyskać kontrolę nad technologią*, Kraków 2019.

[10] J. Pyżalski, *Cyberprzestrzeń – dzieci i młodzież. Wyzwania wychowawcze i edukacyjne*, Warszawa 2022.

Obszar funkcjonowania	Opis wpływu FOMO	Objawy i skutki	Częstotliwość występowania	Zalecenia profilaktyczne
Koncentracja	Przymus ciągłego sprawdzania powiadomień rozprasza uwagę podczas nauki i zajęć lekcyjnych	Trudności w skupieniu uwagi, gorsze wyniki w nauce, rozproszona uwaga (multitasking)	Wysoka (trudności powszechne wśród młodzieży szkolnej)	Blokowanie powiadomień w czasie nauki, cyfrowy detoks, wyznaczanie przerw na media społecznościowe
Sen	Lęk przed przeoczeniem informacji prowadzi do korzystania z urządzeń późno w nocy (vamping)	Niewyspanie, zaburzenia rytmu dobowego, zmęczenie w ciągu dnia, drażliwość	Bardzo wysoka (częste zjawisko nocnego korzystania z sieci)	Odkładanie telefonu na godzinę przed snem, sypialnia wolna od technologii
Emocje	Ciągłe porównywanie swojego życia z wyidealizowanym obrazem innych w mediach społecznościowych	Obniżona samoocena, lęk, frustracja, poczucie gorszości, napięcie psychiczne	Wysoka	Budowanie poczucia własnej wartości niezależnie od sieci, edukacja w zakresie krytycznego odbioru treści
Relacje interpersonalne	Przedkładanie interakcji online nad realne spotkania oraz poczucie wykluczenia z grupy	Poczucie osamotnienia, powierzchowność kontaktów, phubbing (ignorowanie rozmówcy na rzecz telefonu)	Średnia/ wysoka	Budowanie głębokich relacji w świecie rzeczywistym, nauka komunikacji asertywnej

Tabela 1. Opracowanie własne na podstawie raportów i badań dotyczących FOMO, higieny cyfrowej oraz dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży, z wykorzystaniem narzędzia NotebookLM.

Źródło: J. Szymańska, *Profilaktyka w szkole*, Warszawa 2017; *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem* – najważniejszy cykliczny raport w Polsce, opracowywany przez naukowców z Wydziału Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego, NASK – oraz *Panel Ariadna,* edycja z 2022 roku, zawierają szczegółowe dane na temat tego, jak lęk przed odłączeniem wpływa na życie codzienne, w tym na sen i samopoczucie emocjonalne; *Młodzi Cyfrowi* – raport przygotowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg (pod redakcją dr. Macieja Dębskiego). Doskonałe źródło wiedzy na temat higieny cyfrowej polskich uczniów. Raport analizuje m.in. problem nadużywania smartfonów, wpływ technologii na relacje rówieśnicze oraz zjawisko phubbingu; *Nastolatki 3.0* – ogólnopolskie badanie NASK, które kompleksowo opisuje aktywność młodzieży w Internecie.

SCENARIUSZE ZAJĘĆ PROFILAKTYCZNYCH

Scenariusze zajęć zostały opracowane z perspektywy psychologa-psychoterapeuty i stanowią integralną część działań profilaktycznych w środowisku szkolnym. Ich celem jest wspieranie dobrostanu psychicznego uczniów oraz rozwijanie świadomego i odpowiedzialnego korzystania z technologii cyfrowych[11].

[11] *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2023.

SCENARIUSZ NR 1

Temat zajęć: Gdy ekran nie chce odpuścić – czym jest FOMO i jak wpływa na codzienne funkcjonowanie

Czas trwania: 45 minut

Adresaci: uczniowie klas VII-VIII szkoły podstawowej lub I-II szkoły ponadpodstawowej

Cel ogólny: Wzmocnienie świadomości uczniów, dotyczącej mechanizmów psychologicznych stojących za zjawiskiem FOMO oraz jego wpływu na emocje, relacje i funkcjonowanie szkolne.

Cele szczegółowe
Wiedza
Uczeń:
- opisuje zjawisko FOMO jako doświadczenie emocjonalne związane z lękiem przed pominięciem,
- identyfikuje sytuacje szkolne i pozaszkolne, w których FOMO pojawia się najczęściej,
- dostrzega związek między mediami społecznościowymi a nasileniem napięcia psychicznego.

Umiejętności
Uczeń:
- nazywa własne reakcje emocjonalne pojawiające się w sytuacji braku dostępu do telefonu lub informacji online,
- analizuje konsekwencje stałej potrzeby bycia na bieżąco,
- formułuje osobiste refleksje dotyczące własnych nawyków cyfrowych.

Postawy
Uczeń:
- wykazuje większą uważność na sygnały przeciążenia psychicznego,
- prezentuje otwartość na rozmowę o trudnościach emocjonalnych,
- przyjmuje postawę życzliwości wobec siebie i innych w kontekście presji cyfrowej.

Metody i formy pracy
- psychoedukacja,
- rozmowa kierowana,
- praca indywidualna (karta refleksji),
- praca w kręgu.

Przebieg zajęć (z perspektywy psychologa)

1. Otwarcie – bezpieczna przestrzeń (5 minut)
Psycholog zaprasza uczniów do krótkiej rozmowy o tym, co czują, gdy przez dłuższy czas nie mają dostępu do telefonu. Akcent pada na stworzenie bezpiecznej atmosfery, w której uczniowie mogą mówić o swoich emocjach bez obawy przed oceną, wyśmianiem czy konsekwencjami.

2. Psychoedukacja – czym jest FOMO (10 minut)
Wyjaśnienie zjawiska FOMO jako naturalnej reakcji emocjonalnej, wzmacnianej przez mechanizmy mediów społecznościowych. Podkreślenie, że nie jest to słabość, lecz efekt działania określonych bodźców.

3. Ćwiczenie „Co się ze mną dzieje?" (15 minut)
Uczniowie indywidualnie wypełniają krótką kartę refleksji, dotyczącą emocji, myśli i reakcji ciała pojawiających się w sytuacjach FOMO.

4. Omówienie w kręgu (10 minut)
Dobrowolne dzielenie się refleksjami. Psycholog dba o atmosferę bezpieczeństwa i wzajemnego szacunku.

5. Podsumowanie (5 minut)
Podsumowanie zajęć z naciskiem na możliwość wyboru i wpływu na własne zachowania cyfrowe.

SCENARIUSZ NR 2

Temat zajęć: Nie wszystko muszę sprawdzać – regulacja emocji w świecie online

Czas trwania: 45 minut

Adresaci: uczniowie klas VI-VIII lub szkoły ponadpodstawowej

Cel ogólny: Wzmacnianie zdolności samoregulacji emocjonalnej w sytuacjach napięcia wywołanego presją bycia stale online.

Cele szczegółowe
Wiedza
Uczeń:
- opisuje zależność między emocjami a impulsywnym sięganiem po telefon,
- rozpoznaje rolę lęku i napięcia w zachowaniach cyfrowych,
- wskazuje różnicę między potrzebą kontaktu a przymusem sprawdzania.

Umiejętności
Uczeń:
- rozpoznaje sygnały płynące z ciała w sytuacji napięcia,
- stosuje proste strategie obniżania pobudzenia emocjonalnego,
- podejmuje próby świadomego zatrzymania reakcji impulsowej.

Postawy
Uczeń:
- rozwija większą uważność na własne emocje,
- prezentuje gotowość do dbania o równowagę psychiczną,
- przyjmuje postawę odpowiedzialności za własne wybory cyfrowe.

Metody i formy pracy
- elementy treningu uważności,
- krótki wykład,
- ćwiczenia praktyczne,
- praca indywidualna.

Przebieg zajęć

1. **Wprowadzenie – ciało i emocje (5 minut)**
   Krótka rozmowa o tym, jak ciało reaguje na napięcie (np. niepokój, pośpiech, rozdrażnienie).

2. **Psychoedukacja (10 minut)**
   Psycholog omawia mechanizm impulsu: bodziec – napięcie – reakcja. Przykład: powiadomienie w telefonie.

3. **Ćwiczenie uważności (10 minut)**
   Proste ćwiczenie oddechowe lub skanowanie ciała, ukierunkowane na obniżenie pobudzenia.

4. **Ćwiczenie „pauza" (10 minut)**
   Uczniowie uczą się zatrzymania między impulsem a działaniem poprzez krótką refleksję: „Co teraz czuję? Czego potrzebuję?".

5. **Podsumowanie (10 minut)**
   Wzmocnienie przekazu, że emocje są informacją, a nie rozkazem do działania.

SCENARIUSZ NR 3

Temat zajęć: Offline też jestem ważny – poczucie własnej wartości poza ekranem

Czas trwania: 45 minut

Adresaci: uczniowie klas VII-VIII oraz szkoły ponadpodstawowej

Cel ogólny: Wzmacnianie poczucia własnej wartości niezależnego od obecności w mediach społecznościowych.

Cele szczegółowe
Wiedza
Uczeń:
- opisuje wpływ porównań społecznych online na samopoczucie,
- identyfikuje różnicę między wizerunkiem w sieci a rzeczywistością,
- dostrzega znaczenie relacji bezpośrednich dla zdrowia psychicznego.

Umiejętności
Uczeń:
- określa własne zasoby i mocne strony niezwiązane z aktywnością online,
- wyraża swoje potrzeby w sposób bezpieczny i adekwatny,
- zastanawia się nad tym, co buduje jego poczucie wartości.

Postawy
Uczeń:
- rozwija większą akceptację siebie,
- prezentuje postawę szacunku wobec różnorodności doświadczeń innych osób,
- wykazuje gotowość do dbania o relacje offline.

Metody i formy pracy
- ćwiczenia projekcyjne,
- praca indywidualna,
- rozmowa w kręgu.

Przebieg zajęć

1. **Wprowadzenie (5 minut)**
   Rozmowa o tym, czym różni się „ja online" od „ja offline".

2. **Ćwiczenie „Moje zasoby" (15 minut)**
   Uczniowie indywidualnie zapisują swoje cechy, zainteresowania i relacje, które nie wymagają obecności w sieci.

3. **Omówienie (10 minut)**
   Psycholog podkreśla wartość autentyczności i realnych relacji.

4. **Ćwiczenie domykające (10 minut)**
   Krótkie zdanie do dokończenia: „Jestem wartościowy/-a także wtedy, gdy...".

5. **Podsumowanie (5 minut)**
   Psycholog podsumowuje zajęcia, podkreślając, że trudności związane z porównywaniem się z innymi i presją bycia online są powszechnym doświadczeniem wielu młodych ludzi. Wyraźnie zaznacza, że poczucie własnej wartości nie zależy wyłącznie od obecności w mediach społecznościowych, a każdy uczeń ma prawo czuć się wartościowy również poza światem online. Celem podsumowania jest wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego oraz akceptacji siebie.

SKUTKI „PRZYJAŹNI Z EKRANEM" – ZJAWISKO FOMO

FOMO jest jednym z kluczowych wyzwań współczesnej szkoły. Świadome i systemowe działania nauczycieli, psychologów oraz rodziców mogą znacząco ograniczyć jego negatywne skutki. Szkoła, która tworzy bezpieczną przestrzeń do rozmowy o emocjach i relacjach z technologią, staje się miejscem realnego wsparcia rozwoju uczniów.

Zjawisko FOMO oraz silna zależność od technologii cyfrowych stanowią jedno z najpoważniejszych wyzwań współczesnego systemu edukacji, ponieważ relacja młodych ludzi z ekranem nabrała charakteru głęboko emocjonalnego. Smartfon przestał być zwykłym urządzeniem, a stał się dla uczniów kluczowym regulatorem napięcia, służącym do radzenia sobie z nudą, samotnością czy lękiem przed społecznym wykluczeniem.

W obliczu tych zmian rola szkoły i domu musi ewoluować w kilku kluczowych obszarach:

- Zrozumienie mechanizmów psychologicznych. Kluczowe jest uświadomienie sobie, że sięganie po telefon w sytuacjach stresowych to często automatyczna strategia redukcji napięcia, a nie jedynie przejaw braku dyscypliny. Wsparcie ucznia powinno więc opierać się na nauce zdrowych mechanizmów samoregulacji, które mogłyby zastąpić cyfrowy „uśmierzacz".

- Reagowanie na symptomy afektywne. Szkoła musi stać się miejscem, w którym nauczyciele i psycholodzy potrafią rozpoznać objawy nasilonego FOMO. Należy pamiętać, że brak dostępu do sieci może wywoływać u młodych ludzi realne cierpienie, objawiające się niepokojem, drażliwością, rozproszeniem uwagi, a nawet poczuciem egzystencjalnego zagrożenia.

- Budowanie bezpiecznej przestrzeni offline. Przeciwwagą dla idealizowanych obrazów w mediach społecznościowych i presji porównań musi być szkoła, która stawia na autentyczne relacje bezpośrednie. Fundamentem dobrostanu ucznia jest doświadczenie bycia zauważonym i akceptowanym w świecie rzeczywistym, co pozwala budować poczucie własnej wartości niezależne od liczby polubień czy aktywności online.

- Systemowa współpraca i edukacja. Skuteczna profilaktyka wymaga wspólnego frontu rodziców, nauczycieli i specjalistów. Edukacja medialna powinna wykraczać poza aspekty techniczne i kłaść nacisk na analizę tego, jak media społecznościowe wpływają na psychikę i gdzie leżą granice naszej cyfrowej dostępności.

- Szkoła, która dostrzega te emocjonalne mechanizmy, przestaje być jedynie miejscem przekazywania wiedzy, a staje się środowiskiem realnego wsparcia. Tworząc przestrzeń do otwartej rozmowy o emocjach towarzyszących technologii, pomagamy uczniom odzyskać kontrolę nad ich uwagą i dobrostanem i uczyć ich, jak żyć świadomie w świecie pełnym ekranów. ●

Kamila Srebrzyńska-Bukrejewska
Psycholog, pedagog specjalny oraz trener TUS. Pracuje z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, wspierając ich w rozwoju umiejętności społecznych, budowaniu pewności siebie i radzeniu sobie z trudnościami. Ukończyła socjoterapię ETOH oraz studia na APS i podyplomowe na Uniwersytecie Warszawskim. W pracy kieruje się empatią i wiarą w potencjał każdego człowieka.