

Informacja dla rodziców – na podstawie książki „Pomoc dziecku w cyberpułapce. Poradnik dla rodziców” Bogny Bialeckiej i Aleksandry Gil (Wydawnictwo Fronda)

W mediach społecznościowych dzieci i młodzież codziennie widzą setki „idealnych” zdjęć, relacji i stories: piękne wakacje, drogie ubrania, tłumy uśmiechniętych znajomych, sukcesy, imprezy, perfekcyjne wyglądy. To nie jest zwykłe podglądanie – to **ciągle porównywanie się online**, które może bardzo mocno niszczyć poczucie własnej wartości.

Jak media społecznościowe mogą niszczyć dziecko? Większość treści w sieci to starannie wyreżyserowana wersja rzeczywistości – filtry, edycje, najlepsze momenty, brak porażek i zwykłych, szarych dni. Dziecko widzi tylko „highlighty” cudzego życia i zaczyna myśleć: „Oni mają lepsze życie niż ja”, „Jestem gorszy/gorsza”, „Nikt mnie nie lubi tak bardzo jak ich”, „Moje życie jest nudne i do niczego”.

To prowadzi do spadku samooceny, poczucia niewystarczalności, wstydu własnego ciała, zazdrości, a w dłuższej perspektywie – do objawów lęku, depresji czy nawet myśli samobójczych.

Czy FOMO zabija? FOMO (Fear Of Missing Out – lęk przed pominięciem, przed tym, że coś ważnego dzieje się bez nas) potęguje ten problem. Dziecko czuje przymus ciągłego sprawdzania telefonu:

- co robią koledzy teraz?
- czy ktoś zorganizował spotkanie beze mnie?
- czy wszyscy oglądają ten sam trend /challenge?

Ciągłe bycie „na bieżąco” powoduje napięcie, rozdrażnienie, problemy z koncentracją, kłopoty ze snem i poczucie, że prawdziwe życie dzieje się gdzieś indziej – nie przy dziecku. FOMO potrafi zamienić się w obsesję, która odbiera radość z realnych chwil i relacji.

Facebookowa depresja (ang. *Facebook depression*) to potoczne określenie zjawiska, w którym intensywne korzystanie z Facebooka (i podobnych mediów społecznościowych) pogarsza samopoczucie psychiczne i przyczynia się do objawów depresyjnych, zwłaszcza u dzieci, młodzieży i młodych dorosłych.

Główne przyczyny i mechanizmy:

- **porównywanie się społeczne** – oglądanie wyidealizowanych zdjęć, sukcesów, wakacji i „perfekcyjnego” życia innych → poczucie, że „wszyscy mają lepiej niż ja”, obniżona samoocena,
- **FOMO** (Fear Of Missing Out) – lęk, że coś ważnego dzieje się bez nas → ciągłe sprawdzanie aplikacji, nerwowość, poczucie wykluczenia,
- **negatywne doświadczenia** – cyberprzemoc, hejt, stalking ex-partnera, brak lajków/komentarzy → poczucie odrzucenia i samotności,
- **uzależnienie behawioralne** – nadmierne scrollowanie → zaburzenia snu, mniej czasu na realne relacje, aktywność fizyczną i hobby.

Typowe objawy (u osób podatnych):

- wzrost poczucia samotności i smutku mimo „bycia w kontakcie”,
- zazdrość, złość na siebie, obniżone poczucie własnej wartości,
- problemy ze snem, rozdrażnienie, trudności z koncentracją,
- nasilenie objawów lęku i depresji (zwłaszcza u osób z wysoką neurotycznością lub już mających skłonność do obniżonego nastroju).

Badania (m.in. z lat 2011–2024) pokazują wyraźną **korelację** między długim czasem spędzonym na Facebooku a wyższym ryzykiem depresji i lęku, choć nie zawsze jest to bezpośrednia przyczyna – często osoby już smutne uciekają w media społecznościowe, co tworzy błędne koło.

Co pomaga?

- świadome limity czasu (np. 30–60 min dziennie),
- wyłączenie powiadomień, unikanie scrollowania wieczorem,
- rozmowy z bliskimi o tym, jak się czujemy po przeglądaniu feedu,
- więcej aktywności offline: sport, spotkania twarzą w twarz, hobby,
- pamiętanie, że Facebook pokazuje głównie „najlepsze momenty”, nie prawdziwe życie.

Facebookowa depresja nie jest oficjalną diagnozą, ale realnym ryzykiem – warto o tym rozmawiać, zwłaszcza z nastolatkami i młodymi dorosłymi.

Co mogą zrobić rodzice i szkoła?

- Rozmawiać otwarcie – pytać: „Jak się czujesz, kiedy scrollujesz Instagrama / TikToka?”, „Czy zdarza Ci się myśleć, że inni mają lepiej?”.
- Pokazywać, że zdjęcia w mediach to nie całe życie – większość ludzi pokazuje tylko to, co chce pokazać.
- Uczyć wdzięczności za to, co dziecko ma tu i teraz (codzienne małe radości).
- Wprowadzać świadome limity czasu w mediach społecznościowych (np. aplikacje blokujące po określonej godzinie).
- Zachęcać do realnych aktywności offline: sport, hobby, spotkania bez telefonu, wspólne wieczory bez ekranów.
- Być dobrym przykładem – sami ograniczać scrollowanie przy dziecku.

Pamiętajmy: smartfon nie jest zły sam w sobie, ale sposób, w jaki go używamy, może bardzo mocno wpływać na psychikę rozwijającego się dziecka. Warto z nim o tym rozmawiać – zanim porównywanie się online i FOMO staną się codziennością.

Więcej konkretnych rad i badań znajdziecie w książce „Pomoc dziecku w cyberpułapce” – polecam lekturę!