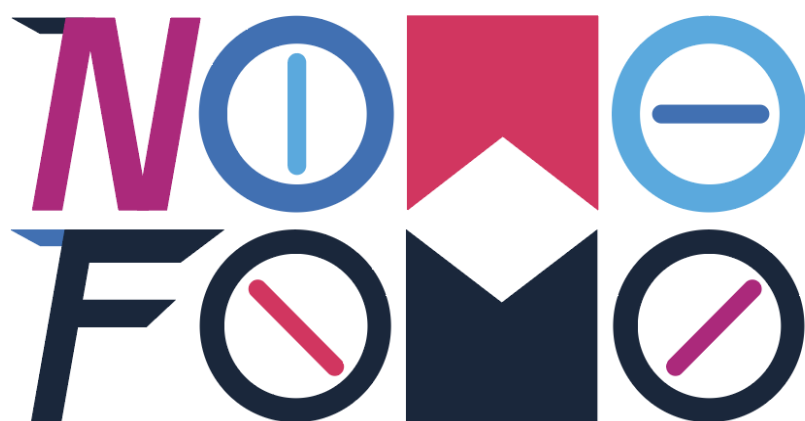




NOMO FOMO

Strach przed przegapionymi
doświadczeniami

Podręcznik wychowawcy



Positive mental health for GEN Z
NO MOre Fear Of Missing Out



Wprowadzenie do Podręcznika wychowawcy

Celem tego krótkiego podręcznika jest pomoc osobom pracującym z młodzieżą / trenerom / wolontariuszom w korzystaniu z interaktywnych zasobów infograficznych NOMO FOMO Toolkit w pracy z młodymi ludźmi. Zestaw interaktywnych infografik dostarczy Ci treści edukacyjnych, które odniosą się do kluczowych kwestii leżących u podstaw FOMO w pokoleniu Z. Są to kwestie lub czynniki, których młodzi ludzie często doświadczają, powodujące niepokój, stres i dyskomfort, prowadzące do negatywnego stanu zdrowia psychicznego i wielu różnych schorzeń. W tym krótkim poradniku dowiesz się, czym jest interaktywna infografika, poznasz podsumowanie tematu, który jest poruszany na infografice, zobaczysz, jakie działania są na niej realizowane oraz dowiesz się, w jaki sposób można je najlepiej wykorzystać wśród młodych ludzi.

Zestaw narzędzi do tworzenia interaktywnych infografik

Zestaw interaktywnych zasobów infograficznych obejmuje 12 tematów związanych z tematem FOMO. Każdy temat jest przedstawiony w formie interaktywnego plakatu, na którym użytkownicy mogą zeskanować kod QR ze swojego telefonu, który przeniesie ich do internetowego "banku zasobów". Po zeskanowaniu, użytkownicy będą mogli uzyskać dostęp do interaktywnych zasobów infografiki - filmu objaśniającego, quizu, cyfrowej przerwy i działania wzywającego do działania. Dzięki temu zwykły plakat można ożywić i przekształcić w materiały edukacyjne, które można wykorzystać w pracy z młodymi ludźmi. Te cyfrowe materiały są dla młodych ludzi bardzo interesujące, ponieważ są osadzone w rzeczywistości, oparte na dociekaniu i nauce opartej na wyzwaniach.

Aby efektywnie wykorzystać plakat z interaktywną infografiką, sugerujemy wydrukowanie go i umieszczenie w centrum młodzieżowym, w innych punktach informacyjnych lub w miejscach, w których przebywają młodzi ludzie.



Interaktywna infografika Temat

Strach przed przegapionymi doświadczeniami

Sieci społecznościowe są coraz częściej włączane do wszystkich dziedzin naszego życia. Kiedy się budzimy, zaglądamy do rozmów WhatsApp, podczas śniadania zaglądamy na Instagram, kiedy jesteśmy z przyjaciółmi, nagrywamy tik-taki ... Sieci społecznościowe potrzebują naszej uwagi o każdej porze i w wielu przypadkach poświęcamy im ją. Nie da się bez nich żyć, nawet gdybyśmy chcieli, ale... czy naprawdę chcemy za nimi tęsknić? Czy musimy być podłączeni tak, aby niczego nie przegapić?

Według niektórych badań, 56% użytkowników sieci społecznych cierpi z powodu niepokoju, gdy myślą, że nie są "na poziomie" tego, co jest oczekiwane w sieci. Jest to po prostu strach przed utratą doświadczeń lub to, co było przez całe nasze życie, strach przed wykluczeniem. Dobór treści - zazwyczaj po prostu dzielimy się tym, co ładne i przyciągające wzrok - robi resztę. Rzut oka na media społecznościowe sprawia, że myślisz, że wszyscy mają o wiele ciekawsze życie niż Ty i wzmacniasz przekonanie, że coś Cię omija.

Co osiągną młodzi ludzie?

Wypełniając materiały zawarte w tej interaktywnej infografice, młodzi ludzie osiągną następujące efekty uczenia się:

Temat	Wiedza	Umiejętności	Postawa
Strach przed przegapionymi doświadczeniami	<ul style="list-style-type: none"> Wiedza o tym, czym jest FOMO Wiedza na temat zawartości sieci społecznościowych Wiedza na temat uzależnienia od Internetu i jak go uniknąć Znajomość sposobów na zwiększenie pewności siebie 	<ul style="list-style-type: none"> Rozpoznanie własnych pragnień i celów Wyrażaj emocje Ustalenie priorytetów osobistych preferencji Pomiń narzucone przez "główny nurt" 	<ul style="list-style-type: none"> Świadomość własnych emocji. Gotowość do pracy nad relacjami. Usprawnienie pracy zespołowej Chęć uczenia się nowych koncepcji Chęć stania się bardziej świadomym tego, co otrzymujemy z sieci społecznościowych i jak to wpływa na nasze życie



		<ul style="list-style-type: none">• Doceniać własne doświadczenia jako fundamentalną część bytu	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Zrozumienie zasobów

W tej części znajdziesz krótkie wprowadzenie do interaktywnych infografik oraz wskazówki i porady, jak można je wykorzystać w pracy z młodymi ludźmi.

Explainer Video

explainer video to film opisowy, który wprowadza do poruszanego obszaru tematycznego i bada związane z nim koncepcje. Interaktywna infografika "The Fear of Missed Experiences" wyjaśnia to uczucie, zawarte w zjawisku FOMO, które jest spowodowane rodzajem treści, które są zazwyczaj pokazywane w sieciach społecznościowych oraz trudnością w zauważeniu różnicy pomiędzy "światem online" a "światem rzeczywistym". Ponadto, na tej infografice znajdziesz kilka porad i zasobów, które pomogą Ci zastanowić się nad tym, w jaki sposób treści z sieci społecznościowych wpływają na użytkowników, a także kilka ćwiczeń z zakresu samowiedzy, które pozwolą Ci docenić doświadczenia życiowe każdego z nich.

Aby wykorzystać ten film objaśniający w pracy z młodymi ludźmi w grupie, możesz zdecydować się na wykorzystanie go jako wstępu do zajęć, zanim przedstawiś inne materiały. W ten sposób młodzi ludzie otrzymają krótki, ale szczegółowy przegląd tematu, dzięki któremu dowiedzą się ważnych informacji o tym, czym jest FOMO i gdzie się pojawia, zanim przejdą do innych ćwiczeń. Można też umieścić film na kanale YouTube swojej grupy, jeśli chce się go udostępnić młodzieży i innym grupom, które nie są bezpośrednio zaangażowane w projekt.

Wyjście cyfrowe

Cyfrowy Breakout jest tym samym doświadczeniem typu escape room, ale wykorzystuje Formularze Google i cyfrowe wskazówki zamiast fizycznych zamków i wskazówek. Są to gry przygodowe online, w których uczestnicy rozwiązują serię zagadek i łamigłówek, aby przejść do następnego poziomu.



Uczniowie, lub zespoły uczniów, podążają za pojedynczą fabułą lub scenariuszem przez cały czas trwania przerwy, znajdując wskazówki, łamiąc kody, rozwiązując zagadki i odpowiadając na pytania. Celem szkolenia cyfrowego jest przekazanie uczestnikom wiedzy na określony temat lub zagadnienie w zabawny i angażujący sposób.

W tej cyfrowej przerwie, uczniowie "obudzą się" w pustym, nieznanym pokoju, z pierwszą decyzją do podjęcia, aby rozpocząć przygodę z wyzwaniem, zagadkami i nauką o naszym papierze w sieciach społecznościowych, rzeczach, które uwiecznimy i pokazujemy na nich, a także o prawdziwych ważnych rzeczach w życiu, które dadzą im możliwość budowania własnej samowiedzy i życia.

Cyfrowe przerywniki mogą być wykorzystywane zarówno jako zajęcia indywidualne, jak i grupowe. Można je przeprowadzić w formie pracy grupowej, w której poszczególne osoby lub małe grupy młodych ludzi wykonują zadania i rozwijają swoją świadomość na temat FOMO. Jeśli korzystasz z tych materiałów do pracy w grupie, ustal limit czasowy na wykonanie zadań - to doda sesji nutkę rywalizacji! Sesje te najlepiej sprawdzą się podczas sesji moderowanej, na wypadek gdyby młodzi ludzie mieli jakieś pytania lub kwestie, które chcieliby poruszyć.

Wezwanie do działania

Wezwanie do działania jest praktycznym ćwiczeniem, które ma na celu zaangażowanie uczniów w proces "uczenia się przez działanie". Ten materiał edukacyjny zmotywuje młodych ludzi do zademonstrowania, co mogą zrobić osobiście, aby zająć się konkretnym tematem FOMO.

W tym działaniu wzywającym do działania uczestnicy będą mieli dwa wyzwania. Jedno z nich będzie koncentrowało się w "świecie online", a drugie w "świecie rzeczywistym". Choć mogłoby się wydawać, że te dwie części nie są ze sobą powiązane, na koniec uczestnicy zastanowią się nad wnioskami płynącymi z obu z nich.

Przede wszystkim będą myśleć o rzeczach, tematach, które są zazwyczaj udostępniane w sieciach społecznościowych. Jakiego rodzaju treści zazwyczaj widzimy? Jakiego rodzaju wydarzenia? (Urodziny, uroczystości, szczęście, dobre wyniki w pracy, ukończenie studiów...) Zapiszą pomysły na karteczkach post-it.

W drugiej części, będą budować (dosłownie, z patyczków do lodów) podstawowe doświadczenia lub rzeczy w życiu. Miłość, rodzina, przyjaciele, smutek, porażki...



Po tym wszystkim, muszą przejrzeć post-ity z pierwszej części i zdecydować, które z nich mogą być równie ważne jako część ich "konstrukcji życia" z drugiej części, uświadamiając sobie być może, że rzeczy, którymi dzielimy się w sieciach społecznościowych nie są tak fundamentalne i ważne.

Podczas korzystania z tego materiału w pracy z młodzieżą można poprosić młodych ludzi o wykonanie zadania w grupach. Może to zachęcić uczestników do wspólnej pracy i wykonania zadania. Alternatywnie, zadanie to może być wykonane indywidualnie. Możesz poprosić uczestników, by wykonali je w wolnym czasie w domu i ujawnić ich wyniki po tygodniu. Kiedy młodzi ludzie w twojej grupie wykonają zadanie Wezwanie do działania, możesz zadać im następujące pytania w nieformalnej dyskusji grupowej, tak abyś mógł ocenić, czego nauczyli się dzięki temu doświadczeniu:

Na pierwszą część zajęć:

- Czy grupy zgodziły się co do niektórych tematów? Dlaczego?
- Czy istnieją jakieś "zakazane" tematy w sieciach społecznościowych? Dlaczego?
- Ludzie zazwyczaj filtrują to, co umieszczają na swoich portalach społecznościowych? W jakim celu?
- Jakie tematy znalazły grupy, czy są one bardziej pozytywne czy negatywne?

Do drugiej części zajęć:

- Które z post-itów Twoja grupa włączyła do budowy? A które nie? Dlaczego?
- Czy Twoja grupa uwzględniła "złe" momenty w konstrukcji życia? Czy uważasz, że "złe" momenty są ważne dla budowania doświadczeń życiowych? W jaki sposób?
- Czy zazwyczaj mamy na uwadze wszystkie ważne rzeczy w życiu, które pokazaliśmy w naszych konstrukcjach życiowych? Dlaczego?
- Jak możemy być bardziej świadomi ważnych rzeczy w życiu?

Quiz

Ten quiz składa się z 10 pytań wielokrotnego wyboru. Pozwala on młodym ludziom sprawdzić swoją wiedzę na temat "Strachu przed przegapionymi doświadczeniami" i może zachęcić ich do podsumowania treści edukacyjnych zawartych w interaktywnej infografice. Aby wykorzystać ten quiz w pracy z młodymi ludźmi w Twojej grupie, poproś ich o wypełnienie go po wykonaniu innych zadań i aktywności zawartych w interaktywnej infografice. Można go również wykorzystać jako ćwiczenie angażujące uczestników w temat przed rozpoczęciem innych działań.



Pytania de-briefingowe

Gdy młodzi ludzie w Twojej grupie wypełnią interaktywną infografikę "Strach przed straconymi doświadczeniami", możesz zadać im następujące pytania podczas nieformalnej dyskusji w grupie, aby sprawdzić, czego nauczyli się dzięki temu doświadczeniu:

- Ogólnie, jak oceniasz doświadczenie z infografiką? Podobała Ci się?
- Czy uważasz, że rozumiałeś pojęcie "Strachu przed straconymi doświadczeniami"? Czy znasz jakieś przykłady "z życia wzięte" na to zjawisko?
- Która część podobała Ci się najbardziej? Dlaczego?
- Czy masz jakieś poprawki do którejś z części infografiki (quiz, digital breakout, video, call to action)?
- Jaka jest najważniejsza wiedza, którą zdobyłeś dzięki infografice na temat sieci społecznościowych i "Strachu przed przegapionymi doświadczeniami"?

NO MORE FOMO

Positive mental health for GEN Z
NO MORE Fear Of Missing Out



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."
Project Number: 2020-3-IE01-KA205-082880