

KIBERNETINIO NARŠYTOJO NUOTYKIAI



A KARŠTAS FOMO PUODELIS



Co-funded by
the European Union

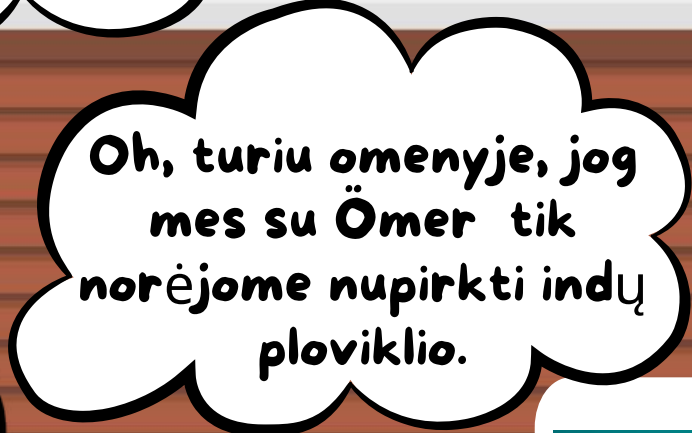


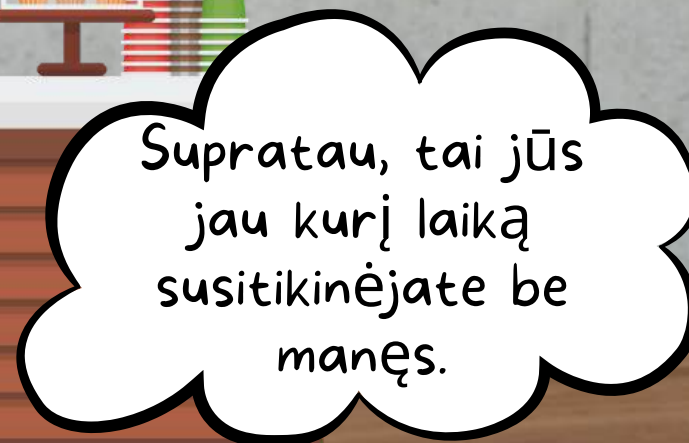
Sveika, Ali..
Kaip laikaisi ?

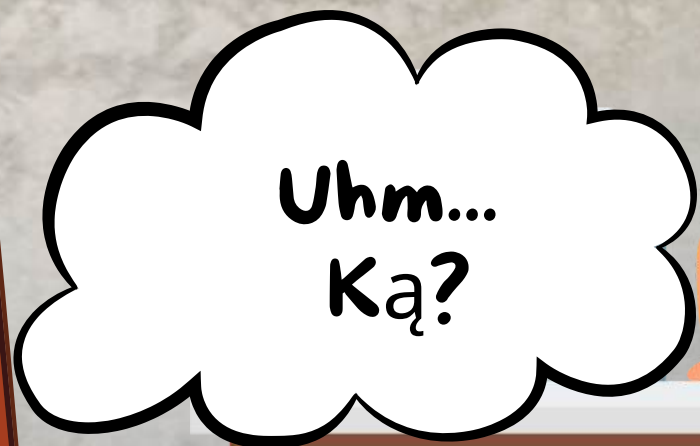


WOW...
Ačiū už
pakvietimą!





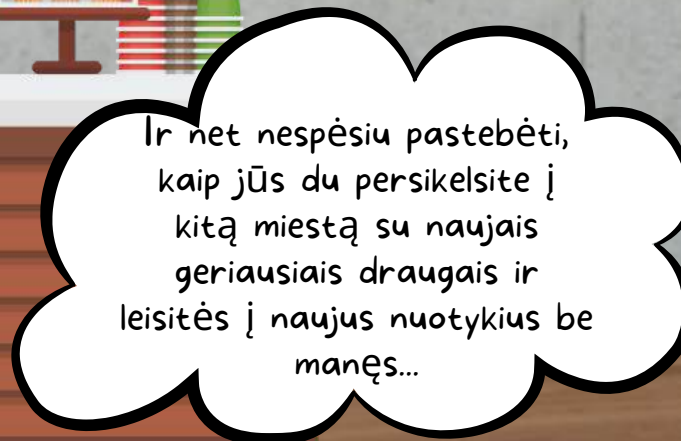






Ir tada maždaug po mėnesio
jūs tikriausiai iš viso mane
pamiršite ir toliau
susitikinėsite be manęs.

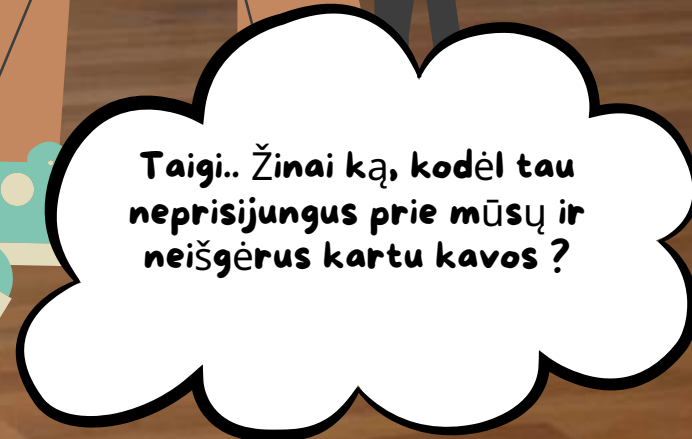
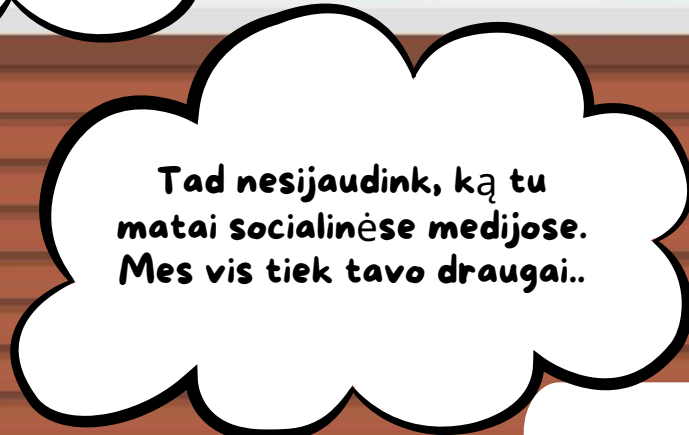
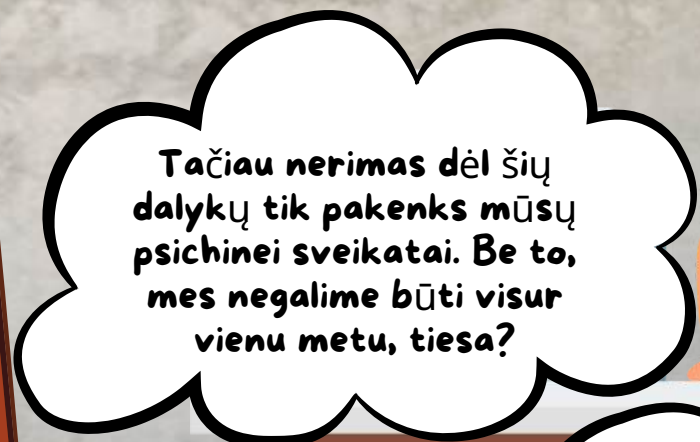


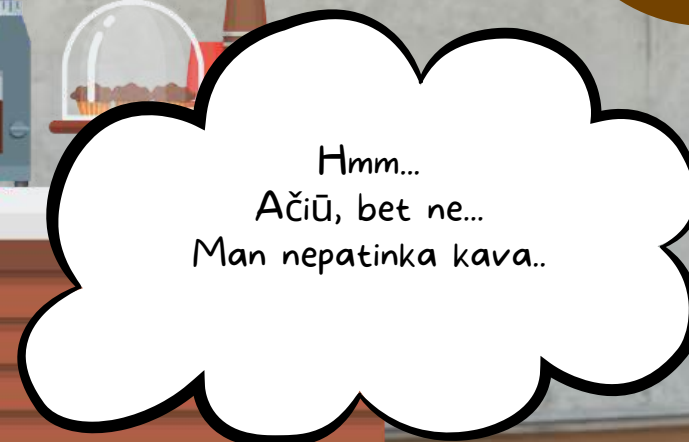




Klausyk, tai, ką dabar patiri, yra vadinama FOMO. Baimė praleisti. Labai dažnai žmonės mato kitus, bendraujančius socialinėse internetinėse platformose, ir jaučiasi atstumti.







PATARIMAI JAUNIEMS BESIMOKANTIEMS

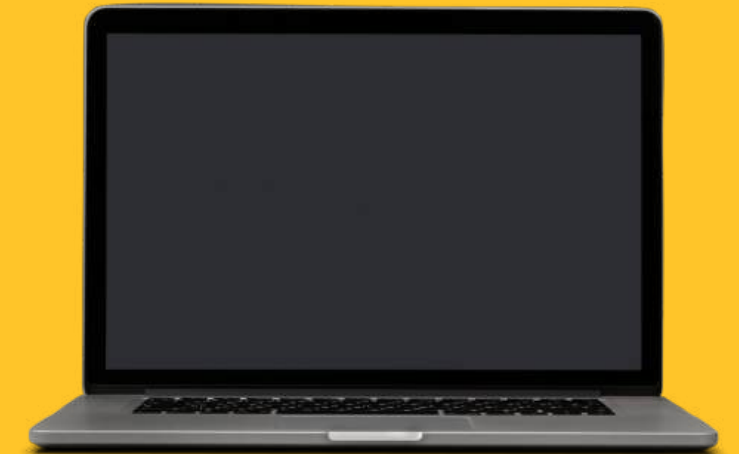
Kai leidi laiką socialinėse medijose, gali patirti FOMO (The Fear of Missing Out)– baimę praleisti. Kai matai kitus, internete skelbiančius svarbiausius savo gyvenimo momentus, kartais gali pasijausti nuliūdęs ar nuskriaustas. Jei jauti, kad patiri FOMO, gali išbandyti kelis iš šių patarimų, kad pagerintumėtum savo nuotaiką ir savijautą: FOMO kartais gali priversti tave jaustis atstumtam, nusivylusiam ar nusiminusiam. Svarbu atpažinti, kaip skirtingi dalykai tave priverčia jaustis, kad galėtum pasirūpinti savo gerove. Užbaik toliau pateiktą užduotį nuspalvindama(s) paveikslėlius, kuriuos tau patinka daryti. Atrasdama(s) dalykus, kurie tave džiugina ir jais užsiimdama(s), gali pasijausti geriau ir pašalinti FOMO iš savo gyvenimo!

- Susitelk ties tuo, ką turi
- Turėk dienoraštį
- Leisk laiką su draugais
- Gyvenk šiuo momentu
- Paskirsk sau laiko be technologijų



SMAGI VEIKLA JAUNIESIEMS BESIMOKANTIEMS

FOMO kartais gali priversti tave jaustis atstumtam, nusivylusiam ar nusiminusiam. Svarbu atpažinti, kaip skirtingi dalykai tave priverčia jaustis, kad galėtum pasirūpinti savo gerove. Užbaik toliau pateiktą užduotį nuspalvindama(s) paveikslėlius, kuriuos tau patinka daryti. Atrasdama(s) dalykus, kurie tave džiugina ir jais užsiimdama(s), gali pasijausti geriau ir pašalinti FOMO iš savo gyvenimo!



Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomone, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

