**KURKIME DRAUGIŠKĄ IR SAUGIĄ MOKYKLĄ BE PATYČIŲ DRAUGE!**

****

**NEMOKAMAS MOKYMŲ KURSAS TĖVAMS INTERNETU**

Skatindama tėvus pastebėti ir padėti savo vaikams spręsti patyčių situacijas, „Vaikų linija” siūlo nemokamus mokymus tėvams internetu, adaptuotus iš Švedijos patyčių prevencijos organizacijos „Friends“. Šiuose interaktyviuose mokymuose pristatomos dažniausiai pasitaikančios situacijos vaikų patyčių ir kitokio žeminančio elgesio atvejais. Tėvai kviečiami jas spręsti, pasirenkant galimus reagavimo būdus ir scenarijus, o virtuali konsultantė iš karto suteikia grįžtamąjį ryšį: padrąsina taip reaguoti ir toliau arba suteikia patarimų, kaip geriau galima pasielgti konkrečioje situacijoje.

****Mokymus tėvams internetu apie vaikų patyčias rasite čia: [**https://mokymaitevams.bepatyciu.lt**](https://mokymaitevams.bepatyciu.lt)**.**

**Labai kviečiame tėvelius prisijungti, nes Jūsų įtrauktis patyčių stabdyme yra labia svarbi.**

****Taip pat kviečiame tėvlius užsukti į internetinę “Vaikų linijos” platformą

[**https://internete.bepatyciu.lt**](https://internete.bepatyciu.lt),

kurioje rasite dar daugiau rekomendacijų kaip stabdyti patyčias.

**TAIP PAT KVIEČIAME SUSIPAŽINTI SU ŽEMIAU PATEIKTA INFORMACIJA APIE ELEKTRONINES PATYČIAS.**

**Kas yra elektroninės patyčios?**

Tai agresyvus ir tyčinis elgesys virtualioje erdvėje, kuriuo siekiama pažeminti, įskaudinti, išgąsdinti kitą (-us). Elektroninės patyčios gali vykti elektroniniais laiškais, žinutėmis, pokalbių svetainėse, socialiniuose tinkluose ir pan.

Dažnai skirtingos patyčių formos būna susijusios tarpusavyje, t.y. realaus gyvenimo veiksmai persikelia į virtualų pasaulį ir atvirkščiai. Elektroninėms patyčioms pradėti užtenka vieno veiksmo (pvz., netinkamo komentaro, žeidžiančio laiško, juokingos nuotraukos), vėliau ši informacija gali plisti virtualioje erdvėje, kiti žmonės gali ją komentuoti ir persiųsti savo pažįstamiems, draugams. Net ir pašalinus informaciją iš virtualios erdvės, prieš tai padarytos jos kopijos gali būti platinamos toliau, tad elektroninės patyčios gali tęstis 24 valandas per parą.

Elektroninių patyčių padariniai dažnai būna sunkesni nei vykstančių realiame gyvenime, nes virtualios patyčios greitai plinta, jų plitimas sunkiai kontroliuojamas. Greitai plintanti informacija lyg atkartoja patyčių situaciją, o tai žeidžia patyčias patiriantįjį ir gali versti kas kartą iš naujo išgyventi baimę, gėdą ir kitus neigiamus jausmus, gali mažėti vaiko pasitikėjimas savimi, kilti pyktis dėl išgyventos neteisybės, atsirasti noras praleidinėti pamokas, vengti eiti į mokyklą, gali prastėti vaiko akademiniai rezultatai.

**Kokios yra elektroninių patyčių formos?**

Įžeidinėjimai virtualioje erdvėje, kai vaikas yra įžeidinėjamas viešai, kitiems matant ar girdint, o tai gali sukelti baimės ir gėdos jausmą patyčias patirtiančiam vaikui. Pavyzdžiui, socialinio tinklo profilyje yra užrašomi įvairūs keiksmažodžiai, vaikas viešai pravardžiuojamas.

Šmeižimas internete, kai apie vaiką ar jų grupę yra skleidžiami gandai. Pavyzdžiui, mergaitės du savo bendraklasius vadina „pora“, siuntinėja kitiems bendraklasiams žinutes ir elektroninius laiškus apie tai, tokiu būdu skleisdamos klaidingą informaciją.

Apsimetimas kitu asmeniu ir kenkimas kito reputacijai. Elektroninėje erdvėje yra lengva išlikti anonimišku ir slėpti savo tapatybę, taip pat galima apsimesti tuo, kuo iš tikrųjų nesi. Pavyzdžiui, septintokas norėdamas pajuokauti, apsimeta savo bendraklase ir jos vardu rašo SMS žinutes kitoms klasės mergaitėms, pravardžiuodamas jas įvairiais negražiais žodžiais.

Apgaulės būdu išgaunama asmeninė informacija ir paviešinama kitiems. Tai gali būti asmeninės nuotraukos, video filmukai, prisijungimo duomenys ir kita svarbi vaikui informacija, kuria jis nenori dalintis su kitais.

Atstūmimas ir nepriėmimas į draugų grupę forumuose, socialiniuose tinkluose ir kt.

Internetinis persekiojimas, kuomet grasinama kaip nors pakenkti, tarkime, sumušti, arba teigiama, kad vaikas yra paslapčia stebimas, nuolat komentuojama jo veikla socialiniuose tinkluose.

Įvairių su vaiku susijusių situacijų filmavimas ir įkėlimas bei platinimas internete. Vaikas gali būti filmuojamas jam nepatogiose situacijose, pavyzdžiui, netinkamai atsakinėjantis pamokoje, prastai atliekantis užduotį kūno kultūros pamokoje, taip pat gali būti filmuojami ir viešinami smurtiniai veiksmai prieš vaiką.

**Iš ko galite pastebėti, kad vaikas susiduria su žeminimu internete?**

Dažnai vaikai vengia kam nors pasakoti apie patiriamas patyčias ir žeminimą internete. Kai vaikas tyli, labai sunku suprasti jo jausmus, patyrimus ir situaciją. Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad vaikui viskas gerai. Tačiau net jei vaikas sako, kad jam viskas gerai, tai dar nereiškia, kad jis nepatiria patyčių arba nėra patyčių liudininkas. Susidūrus su elektroniniais skriaudėjais vaiko elgesys kartais pasikeičia, tad tėvai gali pastebėti požymius, rodančius, kad vaikas patiria elektronines patyčias:

* Pasinaudojus kompiuteriu vaikui dažnai kyla nemalonūs jausmai (pyktis, liūdesys ir kt.);
* Vaikas vengia kalbėti apie tai, ką veikia internete, su kuo bendrauja ir kt.
* Dažnai kinta vaiko nuotaikos;
* Vaikas visiškai nustoja naudotis kompiuteriu ar mobiliuoju telefonu.

Svarbu atkreipti dėmesį į vaiko elgesio pasikeitimus, pavyzdžiui, jei vaikas anksčiau džiugiai naudodavosi kompiuteriu ir staiga pradėjo nebenorėti juo naudotis, tai gali reikšti, kad jis patiria elektronines patyčias. Verta klausti vaiko, kas vyksta elektroninėje erdvėje, su kuo vaikas susiduria, kaip tvarkosi su kylančiais sunkumais.

**Kaip prakalbinti vaiką, jei įtariate, kad jis internete patiria patyčias?**

Jeigu kyla įtarimas, kad vaikas internete patiria patyčias, svarbu neversti vaiko atsisakyti interneto, grasinti interneto apribojimu ar draudimu. Patyčių atveju labiausiai padeda vaiko išklausymas ir palaikymas, užtikrinimas, kad toks žeminantis elgesys yra neteisingas.

Kalbėkite su vaiku ir bandykite išsiaiškinti, kaip vyksta patyčios, kas tyčiojasi, kokiais būdais tyčiojasi, kaip dažnai, ką jau vaikas bandė daryti, kad iš jo nebesityčiotų. Klauskite vaiko apie jo patirtis, naudodami atvirus klausimus, prasidedančius žodžiais „kas“, „kaip“, „kada“ ir vengdami uždarų klausimų, į kuriuos galima atsakyti „taip“ arba „ne“.

Štai keletas pavyzdžių, ko galite paklausti vaiko, norėdami sužinoti, ką jis patiria internete:

* Ką veikei internete šiandien?
* Kokius žaidimus žaidei? Su kuo?
* Kokiuose socialiniuose tinkluose lankeisi? Su kuo juose bendravai?
* Kaip tau patiko tie žaidimai, kuriuos žaidei? Kas juose patiko arba nepatiko?
* Kokių smagių arba nesmagių momentų internete šiandien pasitaikė? Kas būtent įvyko?
* Ar norėsi ir vėl žaisti tuos internetinius žaidimus ar naudotis socialiniais tinklais?

Tačiau net ir klausdami atvirais klausimais, galite susidurti su vaiko nenoru ar nedrąsumu pasakoti apie savo patirtis internete. Ką svarbu daryti tokiose situacijose:

Pasakodamas apie bendraamžių patyčias vaikas gali laikyti save skundiku. Būtinai pasakykite, kad jis elgiasi tinkamai ir drąsiai pasakodamas jums apie tai. Patikinkite, kad vaikas bet kada gali kreiptis pagalbos į jus ir skatinkite jį ir toliau pasakoti, kaip jam sekasi mokykloje ir internete.

Galbūt nujaučiate, kad jūsų vaikas patiria patyčias internete, tačiau nedrįsta jums nieko pasakoti. Jei nepavyksta prakalbinti vaiko ir sužinoti, kas su juo vyksta, galite paklausti apie tai jo draugų ar mokytojų.

Labai svarbu, kad jūsų vaikas kam nors papasakotų apie patiriamas internetines patyčias. Jeigu jis atsisako apie tai kalbėtis su jumis, pasiūlykite jam pasikalbėti su kuo nors kitu: kitu šeimos nariu, mokytoju arba paskambinti į „Vaikų liniją“.

Svarbu, kad savo vaikui pasakytumėte, jog jį mylite ir stengsitės padaryti viską, kas įmanoma, kad jis jaustųsi saugus.

**Kodėl vaikams sunku papasakoti apie internete patiriamą žeminimą?**

Kartais vaikams sunku kalbėti apie nemalonias patirtis, su kuriomis jie susiduria internete. To priežastys gali būti įvairios – vaikai gali nerimauti dėl suaugusiųjų reakcijos, jiems gali atrodyti, kad niekas nepadės, o kartais jie galvoja, kad suaugusiems tiesiog neįdomu tai, ką jie veikia internete. Pateikiame keletą vaikų lūpomis pasakytų minčių, atsakant į klausimą, kodėl jie nepasakoja savo tėvams apie tai, kas vyksta internete:

* „Kartais aš pasakoju tėčiui, ką žaidžiu, bet matau, kad jis nesiklauso ir jam neįdomu“
* „Nenoriu, kad man uždraustų kompu naudotis...“
* „Suaugę niekuo negali padėti“
* „Jei pasakysiu, kad žaidime iš manęs tyčiojasi, tėvai iškart žaidimus visus ištrintų“
* „Bijau, kad tėvai iškart eis į mokyklą aiškintis ar pradės kažką daryti, kas man visai nepatinka“
* „Baisu, kad bus tik blogiau, jei kam nors papasakosiu“
* „Tėvai man sako, ko aš išvis į tą internetą lendu – pats kaltas ir esu, jei ten kažkas nutinka“

**Kokių veiksmų turėtumėte imtis, sužinoję, kad vaikas patiria žeminimą internete?**

Kalbėkite su savo vaiku ir išklausykite jį. Stenkitės bendrauti nekritikuodami ir nekaltindami, net jei jums atrodo, kad patyčios prasidėjo po vaiko neatsargaus ir neapgalvoto poelgio. Bet kuriuo atveju vaikui svarbu jaustis išgirstam ir priimtam.

Išsaugokite įrodymus, t. y. skriaudėjo laiškus ir žinutes, padaryti ekrano kopiją (screenshot‘ą, printscreen‘ą), kad vėliau šią informaciją galima būtų parodyti tretiesiems asmenims. Ši informacija gali būti išspausdinta, bet saugoma taip, kad vaikas jos nematytų ir neskaitytų.

Išsaugojus įrodymus, žeidžianti informacija gali būti pašalinama iš elektroninės erdvės, jei neketinama kreiptis į policiją.

Jei dėl patyčių ketinama kreiptis į policiją, būtina tai padaryti kuo greičiau. Kartu galima pasikonsultuoti su teisėsauga (epolicija.lt), kaip išsaugoti elektroninių patyčių įrodymus, kad jie būtų pakankami. Kreipimosi į policiją atveju neskubėkite trinti žeidžiančios informacijos iš elektroninės erdvės.

Identifikuokite skriaudėjus. Skriaudėjai gali stengtis išlikti anonimiški, neatskleisti savo vardo ir pavardės, naudotis slapyvardžiu. Tokiu atveju kreipkitės į interneto paslaugų teikėją arba į policiją.

Gali būti vertinga parašyti trumpą laišką (žinutę) skriaudėjui ir įspėti – jeigu jis nenustos tyčiotis, kreipsitės į atitinkamas institucijas. Svarbu nesivelti į platesnes diskusijas su skriaudėju.

Kartu su vaiku pasižiūrėkite, kaip jis konkrečiame žaidime, socialiniame tinkle galėtų išvengti patyčių internete, pvz. peržiūrėkite privatumo nustatymus, kaip pranešti apie netinkamą turinį, blokuoti siuntėją ir pan.

Jeigu skriaudėjai yra vaiko bendraklasiai ar tos pačios mokyklos mokiniai, kreipkitės į ugdymo įstaigos personalą ir kartu pasitarkite, kaip spręsti kilusias elektronines patyčias.

**Ko svarbu nedaryti, sužinojus apie vaiko skaudžią patirtį internete?**

Žinia, kad iš vaiko tyčiojamasi, gali tėvus išgąsdinti, sukelti nerimo ar pasimetimo jausmus, o kartais gali kelti norą kuo greičiau vaiką „ištraukti“ iš interneto, kad jis nebepatirtų žeminimo ar skaudinimo. Visgi labai svarbu neveikti skubotai ir visus veiksmus derinti kartu su vaiku.

* Nevertėtų elgtis skubotai, pavyzdžiui, pulti susitikti ir pasikalbėti su besityčiojančiu vaiku ar jo tėvais. Gali būti, kad būtent tokio elgesio jūsų vaikas ir bijo. Jis gali baimintis, kad dėl to patyčios tik dar labiau stiprės.
* Nebauskite savo vaiko už tai, kad jis patyrė kitų vaikų patyčias. Žaidimo, kuriame vykstan patyčios ištrynimas, nebeleidimas vaikui naudotis socialiniais tinklais ir yra tie veiksmai, kurie tėvams gali atrodyti kaip pagalba vaikui apsisaugoti nuo patyčių internete, tačiau vaikų gali būti suprantami kaip bausmė.
* Nekaltinkite vaiko dėl patiriamų patyčių sakydami: „Tai ko ten tiek laiko sėdi tuose žaidimuose ir internete? Mažiau sėdėtum, mažiau ir problemų būtų“. Vaikai nėra kalti dėl to, kad iš jų tyčiojasi kiti.

Jei vaiko patirtos patyčios sukėlė jums minčių, kad galbūt per mažai žinote apie tai, ką vaikas veikia internete ar kad nėra aiškių ir saugių naudojimosi internetu taisyklių – paskaitykite žemiau pateiktą atsakymą į klausimą „Kaip sudėlioti vaikams saugaus naudojimosi technologijomis ribas?

**Kaip suprasti, kad vaikas gali žeminti kitus internete?**

Tėvams gali būti sunku pripažinti, kad jų vaikas netinkamai elgiasi su kitais vaikais. Tačiau kuo anksčiau bus pripažinta problema ir kuo greičiau ji bus sprendžiama, tuo didesnė tikimybė išvengti nemalonių padarinių. Juk juos patiria ne tik aplinkiniai, bet ir pats kitus skriaudžiantis vaikas. Labai retai vaikai patys papasakoja, kad pasielgė netinkamai, paprastai už juos tai padaro suaugusieji – skriaudžiamo vaiko tėvai ar mokyklos darbuotojai.

Pasitaiko atvejų, kai stebint vaiko elgesį galima pamatyti įsitraukimo į patyčias požymių. Tai nebūtinai rodo, kad vaikas prisideda prie patyčių, tačiau jei toks elgesys iki šiol buvo nebūdingas, galima domėtis, kodėl atsirado tokių pokyčių:

* Perdėtas vaiko noras naudotis kompiuteriu.
* Vaikas naudoja skirtingas vartotojų vardus, skirtingus el. paštus.
* Vaikas slepia ir nepasakoja apie tai, ką veikia internete (pavyzdžiui, uždaro internetinės svetainės langą, išjungia kompiuterį suagusiems priėjus).
* Vaikas agresyviai elgiasi realiame gyvenime ar bendrauja, draugauja su kitais agresyviai besielgiančiais vaikais.

**Kokių veiksmų turėtumėte imtis, sužinoję, kad vaikas inicijuoja patyčias iš kitų vaikų internete?**

* Kalbėkite su vaiku apie tai, ką sužinojote, ir padėkite vaikui prisiimti atsakomybę už elektronines patyčias.
* Įvardinkite, kokias pasekmes ir jausmus elektroninės patyčios gali sukelti patyčias patiriančiam vaikui. Ugdykite vaiko empatiją, skatindami susimąstyti apie tai, kaip jis galėtų jaustis nukentėjusiojo vietoje. Kartais virtualus ir realus gyvenimas yra atskiriami arba vaikų suvokiami kaip du skirtingi pasauliai, tačiau nors patyčios ir vyksta elektroninėje erdvėje, kitam skauda – realybėje.
* Priminkite arba informuokite apie netinkamo elgesio pasekmes pačiam vaikui. Pavyzdžiui, įveskite apribojimus naudotis technologijomis ar sugriežtinkite priežiūrą, kai vaikas naršo internete.
* Aptarkite su vaiku bendravimo internete etiketą. Kaip ir realiame pasaulyje, elektroninėje erdvėje taip pat egzistuoja tam tikros bendravimo taisyklės. Paprastai vaikai drąsiau elgiasi, bendraudami virtualiai, leidžia sau pasakyti daugiau, negu būtų pasakę gyvai, „akis į akį“. Jiems galima paaiškinti, kad bendraujant elektroninėje erdvėje reikėtų su kitais elgtis taip pat pagarbiai, kaip ir realiame gyvenime.
* Palaikykite mokyklos strategiją patyčių klausimu. Jei mokykla taip pat imasi tam tikrų veiksmų, kad vaikai nesityčiotų, labai svarbu, kad tėvai palaikytų tokias mokyklos iniciatyvas.

**Jūsų vaikas stebi patyčias internete?**

Jeigu jūsų vaikas neįsitraukia į patyčias, t. y. nėra skriaudžiamas ir neskriaudžia kitų, tai dar nereiškia, kad jam ši problema nėra aktuali. Jūsų vaikas gali tapti patyčių stebėtoju, pavyzdžiui, žiūrėti nufilmuotas smurtines scenas, skaityti žeidžiančius komentarus internete ir kt. Patyčių stebėtojų vaidmuo yra be galo svarbus. Paprastai vaikų, kurie tiesiogiai neįsitraukia į patyčias, yra daugiau negu skriaudėjų. Stebėtojai gali palaikyti skriaudėjus paspausdami mygtuką „patinka“ (angl. like) po komentaru, persiųsdami provokuojančią informaciją kitiems arba tiesiog niekaip nereaguodami į elektroninėje erdvėje vykstančias patyčias. Toks stebėtojų elgesys gali dar labiau žeisti patyčias patiriantįjį.

* Kalbėkite su vaikais apie tai, kad patyčios nėra tinkamas elgesys, o apie tokius veiksmus svarbu pranešti suaugusiesiems. Vaikai-stebėtojai gali patys bijoti tapti skriaudėjų aukomis ir vengti pasakoti apie patyčias kitiems. Tačiau tylėjimas nesumažina rizikos tapti patyčių objektu, o kartais net padidina, nes skriaudėjas ir toliau nėra drausminamas.
* Atkreipkite vaikų dėmesį į tai, kad jų vaidmuo pastebėjus patyčias yra reikšmingas, o nepritarimas skriaudėjui gali būti didelė pagalba nuskriaustajam ir svarbus žingsnis problemos sprendimo link. Vaikas gali parodyti savo nepritarimą – komentuoti pozityviai, paraginti liautis tyčiotis, nesidalinti komentarais ir nespausti „patinka“.
* Skatinkite vaiką būti draugišką su tuo, kas patiria patyčias. Pavyzdžiui, pasakyti, kad nepritaria patyčioms arba įvardyti, kad žino, jog kitų komentarai yra netiesa. Palaikomas, kviečiamas įsitraukti į bendrą veiklą vaikas, patiriantis patyčias, nesijaus vienišas.

**Kuo elektroninių patyčių situacijose gali padėti mokykla?**

Nors elektroninės patyčios dažniausiai vyksta po pamokų, mokyklos vaidmuo, sprendžiant dėl jų iškylančias problemas, labai svarbus. Dažnai tai, kas vyksta elektroninėje erdvėje, persikelia į mokyklą ar popamokinę veiklą. Pavyzdžiui, mokiniai, pamatę bendraklasio nuotrauką internete, komentuoja ją interneto puslapyje, juokiasi iš jo mokykloje, pravardžiuoja ir šaiposi. Tokiais atvejais mokyklos darbuotojai gali pastebėti netinkamą elgesį, vykstantį mokyklos teritorijoje, ir jį koreguoti, stabdyti.

* Pasidomėkite jūsų vaiko mokyklos numatytu patyčiu intervencijos ir prevencijos planu. Kiekvienoje mokykloje turi būti patvirtinta reagavimo į smurtą ir patyčias tvarka. Taip pat turi būti aiški ir sutarta mokyklos darbuotojų veiksmų seka, įtarus ar pastebėjus smurtą ar patyčias tarp mokinių. Elektroninių patyčių situacijose, kuriose dalyvauja tos pačios mokyklos mokiniai, mokyklos darbuotojai turi reaguoti kaip ir tradicinių patyčių atveju.
* Kreipdamiesi į mokyklą, galite tikėtis jos darbuotojų bendradarbiavimo ir pagalbos įvertinant grėsmę vaikui ir jo sveikatai, surenkant informaciją, ar patyčios susijusios su kitais mokyklos mokiniais, kas skriaudžia, kokiu būdu, kiek mokinių įsitraukę, kiek laiko patyčios tęsiasi.
* Neturėtumėte patys kontaktuoti su skriaudžiančiu vaiku ar jo tėvais. Mokyklos darbuotojai kaip tarpininkai inicijuotų atvejo tyrinėjimą, pranešdami visų įsitraukusių į patyčias vaikų tėvams, kalbėdami su skriaudėju ir spręsdami problemą su visa klase.
* Mokykla informuotų jus apie galimus problemos sprendimo būdus, organizacijas, į kurias galima kreiptis, prieinamą mokykloje emocinę paramą. Pavyzdžiui, pasiūlytų kreiptis į mokykloje dirbantį psichologą.
* Kartu su mokyklos darbuotojais galite apgalvoti patyčias patyrusio vaiko saugumo planą, t. y. kaip jis galėtų išvengti patyčių, kam turėtų nedelsdamas pranešti, jei patyčios pasikartos.

**Kaip sudėlioti vaikams saugaus naudojimosi technologijomis ribas?**

Ką galima padaryti, kad vaikai, naudodamiesi internetu, kompiuteriu ar išmaniosiomis technologijomis, būtų saugesni? Visų pirma rekomenduojama šeimoje turėti naudojimosi technologijomis taisykles. Jas nustatant reikėtų atsižvelgti į vaiko amžių:

* Kuo mažesnis vaikas, tuo mažiau laiko jis turi leisti prie kompiuterio ar kitų technologijų. Vaikams iki 1,5 metų apskritai nerekomenduojama leisti laiko prie ekranų. Saugus laikas 1,5–2 metų amžiaus vaikams yra 30 min., 3–5 metų vaikaims – 1 val. per dieną. Daugiau rekomendacijų apie mažų vaikų informacinių technologijų naudojimą galima rasti čia http://www.psichologusajunga.lt/index.php?p=1039&lng=lt
* Vyresniems vaikams taip pat svarbios aiškios naudojimosi technologijomis ribos. Sveiko vaiko dienotvarkę turi sudaryti laikas mokykloje, laikas namų darbams, bent viena fizinio aktyvumo valanda, laikas socialiniams ryšiams ir miego laikas (priklausomai nuo amžiaus 8–12 valandų per parą). Likęs laikas gali būti skiriamas naudotis kompiuteriu arba išmaniosiomis technologijomis. Internetas turi papildyti kasdienes veiklas, o ne jas pakeisti.
* Nustatykite laiką ir erdves, kur nebus naudojamasi internetu. Pavyzdžiui, kartu valgant arba važiuojant. Rekomenduojama vengti ekranų vaiko miegamajame kambaryje. Tėvai turėtų rodyti tinkamą pavyzdį ir patys laisvalaikį leisti ne tik prie kompiuterio ar su telefonu.

Antra – svarbu, kad domėtumėtės tuo, ką vaikas veikia su technologijomis, ką jame atranda, kas jį žavi ar priešingai – išgąsdina:

* Domėkitės technologijomis ir tuo, ką vaikai su jomis veikia. Kalbėkitės su vaiku apie technologijų vaidmenį jo gyvenime, priimdami faktą, kad tai yra neatsiejama realaus pasaulio dalis.
* Paklauskite vaiko, kokius žaidimus jis žaidžia, paprašykite parodyti ar pamėginkite patys pažaisti tai, ką žaidžia jūsų vaikas.
* Priminkite vaikui, kad susidūręs su grėsmėmis internete, kreiptųsi į jus. Nebauskite vaiko draudimais ir papildomais laiko internete ribojimais už grėsmės, su kuriomis jis susiduria internete. Jei negalite vaikui padėti, kreipkitės pagalbos.

Kaip mokyti vaikus draugiškai ir pagarbiai bendrauti internete?

Kaip ir realiame pasaulyje, elektroninėje erdvėje taip pat egzistuoja tam tikros bendravimo taisyklės. Svarbu, kad visų pirma savo pavyzdžiu rodytumėte vaikams, kaip internetu bendrauti saugiai, pagarbiai ir nežeidžiant bei neskaudinant kitų žmonių. O taip pat kalbėkitės su vaikais įvairiomis temomis, susijusiomis su saugiu ir draugišku buvomu internete:

Ugdykite vaikų pagarbą sau ir kitam. Skatinkite visada pagalvoti prieš įkeliant tam tikrą informaciją į internetą apie save ar kitus. Atkreipikite dėmesį, kad negalima platinti informacijos apie kitus žmones, jų neatsiklausus.

Technologijos suteikia daug laisvės tyrinėti, atrasti, komentuoti, reikšti savo nuomonę įvairiais klausimais. Kalbėkite su vaikais, kuo nuomonė skiriasi nuo žeminimo, kaip jie galėtų atskirti, kur yra nuomonės ar kritikos apraiška, o kur – jau žeminantis ir skaudinantis elgesys.

Empatišką vaikų požiūrį galima lavinti diskutuojant su jais ir pateikiant įvairių pavyzdžių apie vaikus, susidūrusius su nemalonia patirtimi internete – kalbant apie jų išgyvenimus ir akcentuojant, kad bet kokios patyčios ar žeminantis elgesys žeidžia kitą.

Atkreipkite dėmesį, kad visiškas anonimiškumas internete yra tik iliuzija. Vartotojai nėra visiškai anonimiški ar nematomi virtualioje erdvėje. Dažniausiai mes paliekame pėdsakus tarsi pirštų antspaudus – kiekvienas kompiuteris turi savo IP adresą, pagal kurį jį galima identifikuoti vartotoją.

Aptarkite, kad netinkamai bendraujant elektroninėje erdvėje galima pažeisti įstatymus, pvz. įžeisti kito žmogaus garbę ir orumą, prisidėti prie įstatymais draudžiamos informacijos platinimo.

**Vertingi informacijos šaltiniai**

vaikulinija.lt – vieta, kur tėvai gali rasti naudingos informacijos apie vaikams kylančius sunkumus, o vaikai – kreiptis reikalingos emocinės paramos.

draugiskasinternetas.lt – pati įvairiausia informacija vaikams, tėvams, mokyklų darbuotojams apie saugų elgesį internete, vykstančius renginius, mokymus, o taip pat – ir apie technines galimybes rūpintis vaikų saugumu internete.

auguinternete.lt – informacija tėvams, mokytojams ir tiems, kurie „auga“ internete.

svarusinternetas.lt – interneto „karštoji linija“, kurioje galima pranešti apie internete aptiktą netinkamą ar kitą žmogų žeižiantį turinį.