**Rekomendacijos tėvams**

Internetas ir kitos informacinės technologijos yra vaikų socializacijos įrankiai. Naudodamiesi jomis vaikai siunčia elektroninius laiškus, žinutes, kuria savo svetaines, dalijasi patirtimi tinklaraščiuose, aktyviai dalyvauja pokalbių kambariuose vykstančiose diskusijose ir pasisako forumuose. Deja, vaikai gali ne tik įgyti naudingos ir įdomios patirties, bet ir susidurti su nemaloniomis situacijomis. Toliau pateikiama rekomendacijų, leisiančių tėvams geriau suprasti savo vaikų elgesį elektroninėje erdvėje, ir žinių, kaip jie galėtų padėti vaikams, jei šie susidurtų su elektroninėmis patyčiomis.

**Rekomendacijos, kaip užtikrinti vaikų saugumą elektroninėje erdvėje**

Kartais tėvai mano, jog jeigu vaikas leidžia laiką namie ir naudojasi kompiuteriu neišeidamas iš savo kambario, jis yra saugus ir jam nieko negali atsitikti. Tačiau vaikas gali patirti patyčias net neišeidamas iš namų. Taigi svarbu domėtis tuo, ką vaikas veikia būdamas virtualioje erdvėje. Kartais tėvų domėjimąsi vaikai gali vertinti kritiškai – „tai ne tavo reikalas“. Tačiau tėvų pareiga yra užtikrinti savo vaikų saugumą tiek realiame gyvenime, tiek virtualiame pasaulyje. Toliau pateikti keli būdai, kaip galima įsitraukti į virtualų savo vaikų gyvenimą ir siekti užtikrinti jų saugumą.

* Laikykite kompiuterį bendroje patalpoje ir periodiškai tikrinkite, ką jūsų vaikas su juo veikia. Kalbėkite su vaiku, kokios veiklos internete jam patinka, kuo jis domisi, kokios informacijos dažniausiai ieško.
* Padėkite vaikui atskirti, ką jam galima skelbti virtualioje erdvėje, o ko nevertėtų viešinti. Svarbu vaikui paaiškinti, kokią informaciją apie save rizikinga atskleisti viešoje erdvėje. Tai kelios informacijos rūšys: kontaktinė informacija, informacija apie interesus, informacija apie privatų gyvenimą.
* Pabrėžkite slaptažodžių parinkimo ir saugojimo svarbą. Vaikai savo prisijungimo duomenis gali atskleisti artimam draugui ar draugams, tačiau to daryti nevertėtų. Paaiškinkite jiems, kad nurodžius tokio pobūdžio informaciją padidėja rizika, kad šie duomenys bus prieinami ir kitiems žmonėms.
* Kalbėkite su vaiku apie bendravimo su nepažįstamais žmonėmis galimą riziką, t. y., kiek nepažįstamajam galima apie save pasakoti. Klauskite, ar vaikas tikras, kad vėliau ši informacija nebus to žmogaus paviešinta ar panaudota netinkamais tikslais.
* Jei jūsų vaikas ketina susitikti su internetiniu draugu – aptarkite tai su juo. Susitikimas su bet kuriuo nepažįstamuoju yra potencialiai rizikingas. Nevertėtų vaiko gąsdinti baisiomis istorijomis apie vagystes ar prievartavimus, bet kalbėti apie galimus padarinius, aptarti realius pavojus – būtina. Vaikas gali prisiminti daug girdėtų gražių draugystės istorijų, prasidėjusių nuo „aklo pasimatymo“, todėl nuvertinti jo norą susitikti su internetiniu draugu būtų netinkama. Tą tėvams svarbu priimti, suprasti, tačiau nepamiršti ir apie saugumą užtikrinančius veiksnius. Pavyzdžiui, į susitikimą su nepažįstamu nauju draugu reikėtų eiti kartu su suaugusiuoju (tėvai gali tiesiog palydėti savo vaiką ir įsitikinti, kad virtualus draugas iš tikrųjų yra tas, kas prisistatė), susitikimą planuoti derėtų tik viešoje vietoje, kur yra daug žmonių.
* Tėvai gali domėtis ir apsilankyti interneto erdvėse, kur dažniausiai lankosi vaikai ir paaugliai, t. y. žinoti apie tai, kokie socialiniai tinklai yra populiarūs, kodėl jie yra įdomūs vaikams, kuo galima užsiimti virtualioje erdvėje, kokių yra naujovių.
* Patikrinkite, kokia informacija apie jūsų vaiką prieinama virtualioje erdvėje. Kartais užtenka suvesti vaiko vardą, pavardę į naršyklę ir pasižiūrėti, kokių duomenų rasite: kaip vaikas save pateikia internete, kur lankosi, kokius komentarus rašo, kokią informaciją apie save skelbia ir kt. Vaikai gali neigiamai reaguoti į tokius tėvų veiksmus ir vertinti tai kaip šnipinėjimą, tačiau jeigu šią informaciją galėjo pamatyti tėvai, vadinasi, ji prieinama daugumai žmonių ir nėra privati.
* Įdiekite į savo namų kompiuterį filtravimo ir stebėjimo programas. Daugiau apie tai – <http://www.draugiskasinternetas.lt/lt/adult/veikite/filters>

**Pagalba vaikui, patiriančiam elektronines patyčias**

Žinoma, kad realiame gyvenime patiriamos patyčios gali turėti rimtų ir ilgalaikių padarinių: gali mažėti vaiko pasitikėjimas savimi, kilti pyktis dėl išgyventos neteisybės, atsirasti noras praleidinėti pamokas, vengti eiti į mokyklą, gali prastėti vaiko akademiniai rezultatai. Elektroninių patyčių padariniai gali būti dar sudėtingesni, nes patyčios virtualioje erdvėje vyksta 24 valandas per parą, informacija labai greitai plinta ir paprastai sunkiai pašalinama iš virtualios erdvės. Susidūrus su elektroninėmis patyčiomis vaikui būtina jo artimų žmonių pagalba.

Kartais gana lengva suprasti, kad vaikas patiria patyčias, nes jis pats pasipasakoja tėvams, norėdamas pasidalyti savo išgyvenimais ir jausmais. Tačiau būna situacijų, kai vaikai slepia nuo tėvų ar nenori pasakoti to, kas jiems nutinka elektroninėje erdvėje. Taip gali būti dėl skirtingų priežasčių: vaikai mano, kad suaugusieji jiems niekuo nepadės, jaučiasi per daug išsigandę ir pasimetę arba nusprendžia, kad patys yra kalti dėl patyčių, išgyvena gėdą. Be to, vaikai gali paprasčiausiai nenorėti nuliūdinti tėvų, gali bijoti skubotos ir impulsyvios suaugusiųjų reakcijos (pavyzdžiui, kai skubotai nusprendžiama „pamokyti“ skriaudėjus, susisiekti su jų tėvais ir pan.). Kartais tėvai, bandydami apsaugoti savo vaikus nuo elektroninių patyčių, uždraudžia jiems naudotis internetu, mobiliaisiais telefonais. Tačiau tokios reakcijos vaikai taip pat gali bijoti – nenorėdami likti atskirti nuo bendravimo virtualiame pasaulyje, jie gali vengti pasakoti tėvams apie elektronines patyčias.

Susidūrus su elektroniniais skriaudėjais vaiko elgesys kartais pasikeičia, tad tėvai gali pastebėti požymius, rodančius, kad vaikas patiria elektronines patyčias. Toliau aprašyti ženklai yra bendro pobūdžio. Jie gali signalizuoti ne tik apie patyčias, bet ir apie kitus dalykus, pavyzdžiui, vaiko nenoras su tėvais dalytis tuo, ką jis veikia internete, gali būti susijęs su nauja internete užmegzta pažintimi, o galbūt šeimoje tiesiog nėra įprasta pasakoti apie savo asmeninius išgyvenimus. Kad ir kaip būtų, pastebėtas pasikeitęs vaiko elgesys, kylantys neigiami jausmai – signalas tėvams, kad kažkas vaiko gyvenime įvyko ir jam gali reikėti suaugusiųjų pagalbos.

**Požymiai, galintys rodyti, kad vaikas patiria elektronines patyčias**

* Vaikui pasinaudojus kompiuteriu dažnai kyla nemalonūs jausmai (pyktis, liūdesys ir kt.). Pvz.: Grįžęs iš mokyklos Jonas iš karto bėga į savo kambarį ir įsijungia kompiuterį, lyg norėdamas kažką patikrinti. Po to jis būna labai liūdnas ir net atsisako pietauti.
* Vaikas vengia kalbėti apie tai, ką veikia internete, su kuo bendrauja ir kt. Pvz.: Agnė nuolat sėdi savo kambaryje ir bendrauja su kažkuo per „Skype“, ji nenori sakyti mamai, su kuo bendrauja. Po šių pokalbių ji būna tyli, užsisklendžia savyje.
* Dažnai kinta vaiko nuotaika. Pvz.: Petras dažnai žaidžia kompiuterinius žaidimus ir sako, kad jam gerai sekasi, dažnai laimi prieš kitus. Tačiau pastaruoju metu jis nesidžiaugia savo laimėjimais, o išjungęs kompiuterį būna irzlus, greitai supyksta, po to staiga nuliūsta ir apsiverkia dėl neaiškios priežasties.
* Vaikas visiškai nustoja naudotis kompiuteriu ar mobiliuoju telefonu. Pvz.: Simas labai prašė tėvų nupirkti kompiuterį, tad tėvai jam jį padovanojo gimtadienio proga. Po kurio laiko tėvai pastebėjo, kad Simas vis rečiau jį įsijungia ir vengia pasakoti, kodėl taip daro.

**Rekomendacijos tėvams, kurių vaikai patiria elektronines patyčias**

* 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.
* Identifikuokite skriaudėjus. Skriaudėjai gali stengtis išlikti anonimiški, neatskleisti savo vardo ir pavardės, naudotis slapyvardžiu. Tokiu atveju kreipkitės į interneto paslaugų teikėją arba į policiją.
* Išsaugokite įrodymus, t. y. skriaudėjo laiškus ir žinutes, 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.
* Ignoruokite skriaudėją arba parašykite jam trumpą laišką (žinutę), įspėkite – jeigu jis nenustos tyčiotis, kreipsitės į atitinkamas institucijas.
* Paaiškinkite vaikui, kaip jis galėtų išvengti patyčių: blokuoti siuntėją, keisti privatumo nuostatas, pranešti apie netinkamą kitų elgesį ir įžeidinėjimus svetainės administratoriui ar karštajai linijai (www.draugiskasinternetas.lt). Visa tai vaikas gali padaryti padedamas suaugusiųjų. Norėdami gauti atsakymą iš karštosios linijos darbuotojų, nurodykite savo kontaktinius duomenis. Tačiau tai nėra privaloma – pildydami formą galite išlikti anonimiški.
* Jeigu skriaudėjai yra vaiko bendraklasiai ar tos pačios mokyklos mokiniai, kreipkitės į ugdymo įstaigos personalą: klasės auklėtoją, administraciją ar mokykloje dirbančius specialistus. Vaiko negalima palikti vieno spręsti elektroninių patyčių problemos, jam reikia suaugusiųjų pagalbos.
* Padėkite vaikui užmegzti draugiškus santykius su bendraamžiais. Įtraukite jį į veiklas, kad vaikas galėtų susirasti naujų draugų, jaustis priimamas ir saugus. Tai padėtų atkurti vaiko savivertę, paskatintų labiau pasitikėti savimi.

**Atsakingosios institucijos**

**Policija.** Išsiuntus informaciją šiuo elektroninio pašto adresu **info@policija.lt**, ji patenka į Nusikaltimų elektroninėje erdvėje tyrimo valdybą. Ši institucija atlieka elektroninę tinklų žvalgybą ir užsiima sukčiavimo, grasinimo bei kitų sričių ikiteisminiais tyrimais. Daugiau informacijos – [www.policija.lt](http://www.policija.lt).

**Valstybinė duomenų apsaugos inspekcija (http://www.ada.lt)** užtikrina asmens duomenų apsaugą. Į inspekciją galima kreiptis, kai Lietuvos Respublikos asmens duomenų teisinės apsaugos įstatyme ar Lietuvos Respublikos elektroninių ryšių įstatyme nustatytos teisės gali būti pažeistos.

**Ryšių reguliavimo tarnyboje veikianti karštoji linija** priima ir nagrinėja pranešimus apie neteisėtą ar žalingą turinį ir (arba) neteisėtą veiklą internete. Pranešimo formą galima užpildyti apsilankius interneto puslapyje **www.draugiskasinternetas.lt**. Užpildyti pranešimo anketą galima tada, kai aptinkama pedofilinio, pornografinio, rasinę ir tautinę nesantaiką kurstančio pobūdžio informacijos. Norint gauti atsakymą, svarbu nurodyti savo kontaktus.

**Ką daryti, jeigu vaikas tyčiojasi iš kitų?**

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. Tačiau pasitaiko atvejų, kai stebint vaiko elgesį galima pamatyti įsitraukimo į patyčias požymių.

**Požymiai, galintys rodyti, kad vaikas virtualioje erdvėje tyčiojasi iš kitų**

* Perdėtas noras naudotis kompiuteriu. Pvz.: Tomas grįžęs namo pamiršta padaryti namų darbus, tačiau labai daug laiko praleidžia prie kompiuterio, išmoko naudotis piešimo programa ir rodo tėvams įvairiausias bendraklasių karikatūras. Be to, iš jo kambario dažnai girdisi garsus juokas ir kikenimas.
* Vaikas naudojasi skirtingais vartotojų vardais, įvairiais el. paštais. Kartais tai gali rodyti, kad jis naudoja ne savo prisijungimo duomenis. Pvz.: Tėvai aptiko, kad jų sūnus Linas turi ne vieną elektroninį paštą ir naudoja skirtingus, nepaaiškindamas priežasties. Be to, tėvai pastebi, kad kartais Linas prie socialinio tinklo „Facebook“ jungiasi vis kitokiais vardais. Kaip išaiškėjo, vienas iš prisijungimo vardų buvo ne Lino, o jo bendraklasio.
* Vaikas slepia ir nepasakoja apie tai, ką veikia internete. Pvz.: Pastaruoju metu Matas nepasakoja tėvams, ką veikia internete, lyg kažką slėpdamas. Pavyzdžiui, suaugusiesiems įėjus į kambarį ar priėjus arčiau uždaro interneto svetainės langą ar išjungia monitorių.
* Vaikas agresyviai elgiasi realiame gyvenime ar bendrauja (draugauja).

Aptarti požymiai nebūtinai rodo, kad vaikas yra prisidėjęs prie patyčių, taip jis gali elgtis ir dėl kitų priežasčių. Tačiau pastebėjus nebūdingą vaikui elgesį, galima domėtis, dėl ko tokie pokyčiai įvyko.

**Rekomendacijos tėvams, kurių vaikas tyčiojasi iš kitų**

* Kalbėkite su vaiku apie elektronines patyčias ir apie tai, kokių padarinių jos gali turėti nuskriaustajam. Ugdykite vaiko empatiją, skatindami susimąstyti apie tai, kaip jis pats jaustųsi būdamas auka. Kartais virtualus ir realus gyvenimas vaikų suvokiami kaip du skirtingi ir tarpusavyje nesusiję pasauliai, tačiau reikia pabrėžti – nors patyčios vyksta elektroninėje erdvėje, kitam skauda tikrovėje.
* Priminkite arba informuokite apie netinkamo elgesio padarinius, pavyzdžiui, iš vaiko gali būti atimamos privilegijos naudotis kompiuteriu.
* Rodykite vaikui elgesio pavyzdį. Atminkite, kad vaikai mokosi ir perima elgesio modelį, stebėdami aplinką ir juos supančius žmones. Pagalvokite, ar patys pagarbiai bendraujate internete ir realiame gyvenime. Jeigu taip, priminkite, kad vaikai gali imti pavyzdį iš jūsų.
* Apribokite naudojimąsi technologinėmis priemonėmis. Pavyzdžiui, vaikas gali naudotis kompiuteriu tik tada, kai suaugusieji yra namie. Įdiekite blokavimo, turinio filtravimo ir stebėjimo programas į savo namų kompiuterį.
* Aptarkite su vaiku bendravimo internete etiketą. Kaip ir realiame pasaulyje, virtualioje 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 virtualioje erdvėje reikėtų su kitais elgtis taip pat pagarbiai, kaip ir tikrame gyvenime.

**Pokalbiai su vaikais, stebinčiais elektronines patyčias**

* 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.

**Pagalbos galimybės**

**Psichologinė pagalba**

Kartais patyrusiems pažeminimų žmonėms ar jų artimiesiems prireikia psichikos sveikatos specialisto pagalbos.

**Paprastai psichologinė pagalba prieinama šiose vietose:**

* **Mokyklose**. Daugelyje Lietuvos mokyklų dirba psichologai ir socialiniai pedagogai;
* **Poliklinikose**. Nemokomą psichologinę pagalbą galima gauti susisiekus su savo rajono poliklinikos Psichikos sveikatos centru;
* **Pedagoginėse psichologinėse tarnybose**. Tai įstaigos, teikiančios specialiąją pedagoginę ir psichologinę pagalbą vaikams, jaunuoliams (iki 21 m.), tėvams (ar vaikų globėjams, rūpintojams), gyvenantiems savivaldybės teritorijoje, ir toje teritorijoje veikiančioms švietimo bei vaikų globos įstaigoms. Šių pagalbą teikiančių institucijų yra visose savivaldybėse, o pagalba prieinama visiems Lietuvos gyventojams.
* Reikiamą kontaktinę informaciją galima rasti **Jaunimo psichologinės paramos centro puslapio Socialinės informacijos banke (www.jppc.lt)**. Tai yra duomenų bazė, skirta rinkti ir peržiūrėti informaciją apie įvairias organizacijas, teikiančias socialines, psichologines paslaugas ir pagalbą Lietuvoje.

**Be valstybės institucijų, yra ir nevyriausybinių organizacijų, galinčių suteikti kvalifikuotą psichologinę paramą.**

* **VšĮ Paramos vaikams centras**. Veikla: psichologinė, socialinė ir teisinė pagalba. Orientuojamasi į prievartą patyrusius vaikus ir siekiama padėti jiems įveikti traumuojančios patirties padarinius. Daugiau informacijos – www.pvc.lt. VšĮ Vilniaus universiteto vaikų ligoninės filialas Vaiko raidos centras. Veikla: įvairiapusė (psichologinė, socialinė, medicininė) pagalba vaikams, paaugliams ir jų tėvams. Kreipiantis reikia gydytojo siuntimo. Vaiko raidos centre suteikiamos nemokamos ambulatorinės ir stacionarios paslaugos. Daugiau informacijos – [www.raida.lt](http://www.raida.lt).
* **VšĮ Saugaus vaiko centras**. Veikla: psichologinė pagalba vaikams, paaugliams ir suaugusiesiems. Vaikai ir paaugliai konsultuojami mokymosi, elgesio, bendravimo, emocinių problemų klausimais, teikiama pagalba krizę, prievartą patyrusiems vaikams ir jų šeimai. Daugiau informacijos – **www.saugus-vaikas.lt**. VšĮ Šeimos santykių institutas. Veikla: individuali ir grupinė pagalba suaugusiesiems ir vaikams ištikus įvairiems sunkumams. Konsultacijos sutrikusių šeimos santykių klausimais, pagalba medikamentais. Daugiau informacijos – [www.ssinstitut.lt](http://www.ssinstitut.lt).
* **VšĮ Jaunimo psichologinės paramos centras**. Centre dirba budintis psichologas. Jis teikia pirminę nemokamą psichologinę pagalbą, organizuoja skubią pagalbą ištikus psichologinei krizei, suteikia informacijos apie tolesnės pagalbos galimybes ir tarpininkauja susisiekiant su reikiamais specialistais ar įstaigomis. Daugiau informacijos – [www.jppc.lt](http://www.jppc.lt).

**Emocinė parama**

**Vaikų linija** – nemokamas numeris 116 111, dirba nuo 11 iki 21 val. kiekvieną dieną. Gali skambinti vaikai ir paaugliai iki 18 metų. Teikia pagalba ir internetu – [www.vaikulinija.lt](http://www.vaikulinija.lt).

**Jaunimo linija** – nemokamas numeris 8 800 288 88, savanoriai dirba visą parą. Skirta įvairaus amžiaus jauniems žmonėms. Teikia paramą ir laiškais – <http://www.jaunimolinija.lt/laiskai/>

**Naudingos nuorodos:**

[www.vaikulinija.lt](http://www.vaikulinija.lt)

[www.bepatyciu.lt](http://www.bepatyciu.lt)

[www.draugiskasinternetas.lt](http://www.draugiskasinternetas.lt)

[www.bibliotekospazangai.lt](http://www.bibliotekospazangai.lt)

Parengta: M. Mažionienė, R.Povilaitis, I. Suchodolska. *Elektroninės patyčios ir jų prevencija*