

APIE ELEKTRONINES PATYČIAS

REKOMENDACIJOS TĖVAMS

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 patiriantčiam 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 skleidamos 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, apsimesta 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.

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

Jeigu kyla įtarimas, kad vaikas internete patiria patyčias, svarbu neversti vaiko atsisakyti interneto, grasinti interneto apribojimu ar draudimu. Patyčių atveju labiausiai padeda vaiko iš klausymas 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?

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 ištrynimasis, 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 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 vaikams – 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 dienos tvarkę 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 naudojamos 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.

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 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.

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. Atkreipkite 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.