

## Tinkamas ekranų naudojimas

### Žinutės

**Virtualus pasaulis – realus poveikis.** Džiaugsmas ir rūpesčiai, su kuriais vaikai susiduria būdami prie ekranų, paveikia juos taip pat stipriai, kaip ir realiame gyvenime. Ekranas gali būti naudingas įrankiu tyrinėti, mokytis, kurti, bendrauti, bet, kaip ir gatvėje, vaikai čia gali susidurti su įvairiomis grėsmėmis. Žalingas turinys, patyčios, sekstingas, viliojimas – tik dalis pavojų, su kuriais vaikai susiduria internete. Mokykime vaikus tinkamų įgūdžių, kaip sudėtingame virtualiame pasaulyje elgtis saugiai. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt). Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

**Ar žinote, koks turinys internete šiandien pasiekė Jūsų vaiką?** Norint, kad vaikas internete išvengtų netinkamo turinio, jam turėtų būti prieinami tik saugūs įrenginiai su įdiegtais tėvų kontrolės įrankiais – įvairiais nustatymais, kurie padeda kontroliuoti, ką vaikas mato internete. Vis dėlto, internetinėje erdvėje gausu pavojų, tad patikinkite vaiką, kad jeigu susidurtų su netinkamu turiniu, kuris trikdo, gąsdina, neramina, jis nebus nubaustas ir visada gali kreiptis į jus. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt). Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

**Amžiaus ribojimai socialiniuose tinkluose: kodėl svarbu laikytis?** Visi socialiniai tinklai ir jų išmaniųjų telefonų programėlės turi amžiaus apribojimus. Daugeliu populiarių socialinių tinklų oficialiai galima naudotis nuo 13 metų. Svarbu laikytis nurodytų amžiaus apribojimų, nes bendravimas socialiniame tinkle reikalauja didelės socialinės ir emocinės brandos, gebėjimo reaguoti į sudėtingas situacijas ar galimai trikdančią turinį, taip pat priimti saugius sprendimus. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt). Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

**Susitarimai dėl laiko prie ekranų – misija įmanoma.** Tyrimai rodo, kad aiškių susitarimų šeimoje laikymasis padeda vaikams susiplanuoti ir laiką prie ekranų. Padėkite vaikams suplanuoti ir laikytis sveikos dienos rutinos: pakankamai išsimiegoti, pavalgyti ir pajudėti, pabūti lauke. Svarbu, kad vaikai kiekvieną dieną turėtų pakankamai „gyvo“ bendravimo ir patirtų sėkmę atlikdami savo pareigas. Aptarkite su vaiku, kada ir kur namuose naudojami ekranai. Būkite vaikams pavyzdžiu, puoselėkite bendrą šeimos laiką be ekranų. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt). Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

**Netinkamas seksualinis turinys ir prievarta internete.** Vaikus gali neigiamai paveikti pornografinis turinys, seksualinis viliojimas, sekstingas (nuogo kūno video, nuotraukos, seksualinio turinio žinutės). Svarbu, kad vaikai ir paaugliai gautų amžių atitinkančią informaciją apie grėsmes internete ir pagalbos galimybes susidūrus su jomis. Jei vaikas papasakoja apie patirtą seksualinę prievartą, reaguokite rimtai, išklauskite ir palaikykite jį, kreipkitės pagalbos. Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą – [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt), kaip apsaugoti vaikus – [www.pvcmokymai.lt](http://www.pvcmokymai.lt). Nemokamai su psichologu pasitarkite „Tėvų linijoje“, 8 800 900 12.

# PAVOJAI INTERNETE: KAIP JŲ IŠVENGTI

Daugelis mokyklinio amžiaus vaikų kasdien leidžia laiką prie ekranų ir internete. Čia daug galimybių, bet gausu ir pavojų.

## PAVOJAI INTERNETE:

- Asmeninės informacijos ir duomenų atskleidimas.
- Amžiaus neatitinkantis, žalingas turinys.
- Internetinės patyčios ir smurtas.
- Nuogo kūno vaizdų siuntimas.
- Bendravimas su nepažįstamais.

## SUSIDŪRĘ SU PAVOJINGOMIS SITUACIJOMIS, VAIKAI IR PAAUGLIAI GALI:

- Jausti nerimą, baimę, gėdą.
- Užsisklęsti ir atsiriboti.
- Patirti mokymosi sunkumų.
- Nesilaikyti taisyklių ir susitarimų, elgtis agresyviai.



Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą galite nemokamai pasitarti su psichologu:

**TĖVŲ LINIJA**  
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt)

**pagalba  
sau**  
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

## KAIP APSAUGOTI VAIKUS?

- Domėkitės programėlėmis, bendravimo platformomis, įrenginiais, kuriuos naudoja vaikas/paauglys.
- Kalbėkitės apie tai, ką vaikai veikia prie ekranų, su kuo bendrauja ir susipažįsta.
- Įdiekite tėvų kontrolės įrankius ir juos aptarkite su vaikais.
- Laikykitės aiškių šeimos susitarimų dėl ekranų naudojimo.
- Pasikalbėkite su vaiku, kaip jis reaguotų nesaugiose situacijose.
- Drąsinkite vaiką kreiptis pagalbos.
- Rūpestingai reaguokite į vaiko pranešimą apie pavojingas situacijas.
- Rodykite tinkamą savo elgesio pavyzdį internete.
- Praneškite apie smurtą prieš vaiką: <https://vaikoteises.lt/> ir <https://epolicija.lt/>
- Informuokite apie netinkamą turinį: <https://www.draugiskasinternetas.lt/> ar <https://www.svarusinternetas.lt/>

Daugiau informacijos apie vaikų saugumą internete:  
[www.pvcmokymai.lt](http://www.pvcmokymai.lt)



Paramos vaikams centras  
Children Support Centre



# SAUGUS LAIKAS PRIE EKRANO: KAIP SUSITARTI

Veiklos prie ekranų stimuliuoja smegenų dalis, kurios yra atsakingos už malonius patyrimus ir motyvaciją. Dėl šios priežasties visiems žmonėms sunku atsitraukti nuo išmaniųjų įrenginių. Dėl smegenų vystymosi ypatumų vaikams šis uždavinys – ypač sudėtingas. Tyrimai rodo, kad aiškių susitarimų šeimoje laikymasis padeda vaikams įveikti šį iššūkį.

## ITIN ILGAS LAIKAS PRIE EKRANŲ GALI SKATINTI:

- Depresijos ir nerimo sutrikimus.
- Bendravimo sunkumus ir vienišumo jausmą.
- Miego ir valgymo sutrikimus.
- Galvos ir kitus skausmus.
- Probleminį interneto naudojimą.
- Susidūrimą su įvairiais pavojais internete.

## SUAUGUSIŲJŲ ELGESYS, KURIS PADEDA VAIKAMS TINKAMAI NAUDOTIS EKRANAIS:

- Rodomas teigiamas išmaniųjų įrenginių naudojimo pavyzdys.
- Puoselėjamas bendras smagus šeimos laikas be ekranų.
- Vengimas naudoti laiką prie ekranų kaip apdovanojimą.
- Šeimos susitarimų apie ekranų naudojimą aptarimas ir užrašymas.
- Pagalba vaikams susiplanuoti dienvakę.

Daugiau informacijos apie vaikų saugumą internete:  
[www.pvc mokymai.lt](http://www.pvc mokymai.lt)



## TEMOS, KURIAS SVARBU APTARTI SU VAIKAIS:

- Kaip suplanuoti ir laikytis sveikos dienos rutinos: pakankamai išsimiegoti, pavalgyti ir pajudėti, pabūti lauke.
- Kaip pasirūpinti pakankama gyvo bendravimo galimybe.
- Kaip puoselėti pomėgius be ekranų.
- Kada ir kur naudotis ekranais (pvz., atlikus namų darbus ar kitas pareigas).
- Kaip dažnai ir kokias daryti pertraukas, leidžiant laiką prie išmaniųjų įrenginių.
- Erdvė ir laikas be prietaisų (pvz., mokymasis, valgymas, valanda prieš miegą).

## REKOMENDUOJAMAS LAISVALAIKIO PRALEIDIMO LAIKAS PER DIENĄ PRIE EKRANŲ PAGAL AMŽIŲ:

- 0–2 m. jokių ekranų.
- 2–5 m. iki 0,5 val.
- 6–12 m. iki 1 val.
- 12–17 m. iki 2 val.

Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą galite nemokamai pasitarti su psichologu:

**TĖVŲ LINIJA**  
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt)

**pagalbasau**  
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK