


Internete plinta pavojingi iššūkiai – **Kelmės rajono psichikos sveikatos centro specialistai** ragina tėvus būti budriais.

Pastaruoju metu stebime nerimą keliančią tendenciją



Lietuvoje ir kitose šalyse daugėja nepilnamečių savižalos ir savižudybės atvejų, susijusių su socialiniuose tinkluose plintančiais pavojingais iššūkiais bei „žaidimais“. Šie reiškiniai dažnai maskuojami kaip pramogos ar bendruomeniniai išbandymai, tačiau iš tikrųjų skatina savęs žalojimą, emocinį spaudimą ir netgi gali baigtis mirtimi.

Kas tai?

- Skatina atlikti pavojingus veiksmus (pvz., savęs žalojimą, dusinimąsi, ilgalaikį miego trūkumą, slaptą vaistų vartojimą, didelį energetinių gėrimų naudojimą ir t.t.);
- Naudoja psichologinį spaudimą, gėdinimą ar grasinimus pakenkti vaikui ar šeimos nariams;
- Prasideda kaip nekaltas „žaidimas“, bet palaipsniui darosi vis pavojingesnės užduotys;
- Gali būti nukreipti į emociškai jautresnius vaikus ir paauglius, kurie ieško dėmesio, supratimo ar priklausymo grupei jausmo.

Ką gali padaryti tėvai:



1. Domėkitės savo vaiko virtualiu gyvenimu



Skirkite dėmesio pokalbiams apie tai, ką vaikas veikia internete, su kuo bendrauja, kokius kanalus seka. Atkreipkite dėmesį, ar vaikas naudoja amžiui netinkamas programėles.

Primename, kad:

- „TikTok“ – leidžiama nuo 13 metų;
- „Snapchat“ – nuo 13 metų;
- „Messenger“ – nuo 13 metų, vaikams iki šio amžiaus rekomenduojama naudoti „Messenger Kids“ versiją.

Ispėkite vaiką apie pavojų bendrauti su nepažįstamais pilnamečiais. Dažnai suaugęs asmuo apsimesa bendraamžiais ir siekia emocinio ar seksualinio išnaudojimo. Policija pastaraisiais metais stebi, kad nusikaltimų dėl vaikų seksualinio išnaudojimo internete skaičius sparčiai auga ir nukentėjusių vaikų amžius vis jaunėja.

2. Stiprinkite emocinį ryšį su vaiku

Kurkite pasitikėjimą – vaikai, kurie jaučia tėvų paramą ir supratimą, rečiau įsitraukia į pavojingą elgesį.

3. Stebėkite elgesio pokyčius

Atkreipkite dėmesį į uždarumą, nuotaikų svyravimus, miego ir apetito sutrikimus, staigius nuotaikos pokyčius ar savižalos požymius (pvz., ilgomis rankovėmis slepiamos žaizdos). Jei vaikas ima slėpti telefoną ar greitai uždaryti langus, kai įeinate į kambarį, tai gali būti ženklas, kad kažkas negerai.





4. Kalbėkite apie interneto pavojus

Kalbėkite su vaikais apie tai, kad internete galima sutikti ne tik naudingos, bet ir klaidinančios ar pavojingos informacijos. Paaiškinkite, jog prašymai siųsti asmenines nuotraukas, dalintis duomenimis ar dalyvauti slaptuose iššūkiuose gali būti pavojingi ir yra ženklas, kad reikia pasitarti su suaugusiuoju.

5. Naudokite technologines priemones

Įdiekite tėvų kontrolės programas ar filtrus, kurie leidžia stebėti, koku turiniu vaikas domisi. Policijos pareigūnai pataria tėvams išmaniuosiuose įrenginiuose įdiegti vaikų veiklą stebinčias ir ribojančias programėles, tokias kaip „Family Sharing“, „Google Family Link“, „Life360“, „Smart Family“. Šie įrankiai leis stebėti vaikų buvimo vietą, keliones, taip pat blokuos prisijungimą prie žalingų svetainių. Galima įvesti filtrus „Google“ paieškos sistemoje, drausti žalingų, pagal amžių netinkamų programėlių atsisiuntimą bei nustatyti laiko limitus, ribojančius vaikų buvimo laiką elektroninėje erdvėje.

6. Neslėpkite, kad tokios programėlės yra įdiegtos vaiko išmaniajame įrenginyje

Aptarkite, jog jos reikalingos jų saugumui užtikrinti, asmeninei informacijai saugoti ir kenksmingam turiniui blokuoti. Siūlome tarpusavyje aptarti taisykles, kurias žinodami vaikai nejaustų, jog yra ribojamas jų privatumas, pvz., visai šeimai atsisiųsti tą pačią programėlę, kad visi galėtų stebėti, kurioje vietoje yra kiekvienas šeimos narys.

7. Kreipkitės pagalbos laiku

Jei įtariate, kad vaikas patiria psichologinį spaudimą, savižalą ar yra išnaudojamas – nedelskite ir kreipkitės į psichikos sveikatos specialistus, policiją ar pagalbos centrus.

Kur kreiptis pagalbos?

- Vaikų linija
Tel. 116 111 (kasdien 11:00–23:00, nemokamai)
www.vaikulinija.lt
- Jaunimo linija
Tel. 0 800 28888 (visą parą, nemokamai)
www.jaunimolinija.lt
- Psichikos sveikatos centrai

Kur kreiptis pagalbos Kelmės rajone?

- Kelmės rajono psichikos sveikatos centras
Tel. 042761453 (Darbo dienomis 7:00-17:00)
www.krpsc.lt
- Kelmės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Tel. (0 427) 52 239 (Darbo dienomis 7:00-17:00), El. p. lina.balciuniene@kelme.lt
- Kelmės švietimo pagalbos tarnyba
Tel. (0 427) 61184 (Darbo dienomis 7:00-17:00), El. p. info@kelmespt.lt
- Lietuvos Samariečių bendrijos Kelmės skyrius
Tel. +370674 73831 (Darbo dienomis 10:00-16:00), El. p. rugile.andru@gmail.com



**Svarbiausia – nesate vieni.
Pagalba prieinama. Kuo
anksčiau ji bus suteikta, tuo
didesnė tikimybė išvengti
skaudžių pasekmių.**