

Rizikos veiksniai

 VAIKAS INTERNETE

Mokymai švietimo specialistams
„PRIKLAUSOMYBĖ NUO INTERNETO: KAIP ATPAŽINTI IR PADĖTI“

Dalius Rakutis

Žurnalistas, šeimotyrinikas,
knygų vaikams autorius

<https://www.vaikasinternete.lt/>



Rizikos veiksniai, kurie veda į priklausomybę: vaikai jautresni, nes jų smegenys dar vystosi

- Vaikai ir paaugliai yra labiau nei suaugę pažeidžiami technologijų naudojimo:
- jų priešakinė kaktinė galvos smegenų žievės sritis, atsakinga už veiksmų kontrolę, dar nėra pakankamai išsivysčiusi;
 - turi didelių socialinių lūkesčių interneto naudojimui;
 - paaugliai yra labiau linkę į rizikingą elgesį, ieško naujų patirčių.

Linkę daugiau	Linkę mažiau
Veikti impulsyviai	Susimąstyti prieš veikiant
Klaidingai supranta arba neteisingai interpretuoja užuominas ir emocijas	Sustoti, kad įvertinti potencialias grėsmes ar pasekmes
Greičiau įsitraukia arba dalyvauja rizikingoje veikloje	Koreguoti pavojingą ar netinkamą elgesį



Rizikos veiksniai, kurie veda į priklausomybę

- **Impulsyvumas** ir nesugebėjimas kontroliuoti emocijų;
- **Nesugebėjimas tvarkytis su stresu**, susidurti su iššūkiais;
- **Žema savivertė**;
- Mąstymo klaidos: „manęs niekas nemyli“, „tik internete jaučiuosi saugus ir vertinamas“, „internetas yra vienintelis draugas“;
- Kai veikla internete (naršymas, soc. tinklai, žaidimai, lošimai ar pornografijos žiūrėjimas) tampa priemone:
 - susidoroti su stresu;
 - pabėgti nuo realaus pasaulio problemų ar
 - **pabėgti nuo sunkių jausmų.**



Rizikos veiksniai, kurie skatina labiau įnikti į ekranus

Priklauso nuo vaiko situacijos

Gali skatinti labiau įnikti į ekranus:

- tėvų skyrybos, tėvų priklausomybės, tėvų elgesys;
- taisyklių nebuvimas, nenuoseklus laikymasis.



Vaikų naudojimas ekranais ir tėvų įtaka

Foninis TV – ypač mažų vaikų šeimose!

- Kuo daugiau foninio TV – tuo vaikai ilgiau naudojami ekranais, internetu (vėliau) ir daugiau turi elgesio bei emocinių problemų

Valgymas ir miegas su ekranais!

- Kuo daugiau valgo ir miega su ekranais – tuo daugiau sveikatos problemų (viršsvoris, miego problemos, somatiniai simptomai)
- Mažesnio išsilavinimo tėvų ir sutuoktinio ar partnerio neturinčių tėvų šeimose daugiau foninio TV, daugiau ekranų laiko

Daugiau nei pusė ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų (55,8 proc.) leidžia vaikams naudotis IT prietaisais, kai atlieka namų ruošos darbus

Trečdalis (36,7 proc.) –vaiko apdovanojimui, beveik ketvirtadalis (23 proc.) –nuraminimui

R. Jusienės pranešimas

Mokslinė-praktinė konferencija „Priklausomybė

nuo interneto: kaip atpažinti ir padėti“

2022 m. gruodžio 2 d.



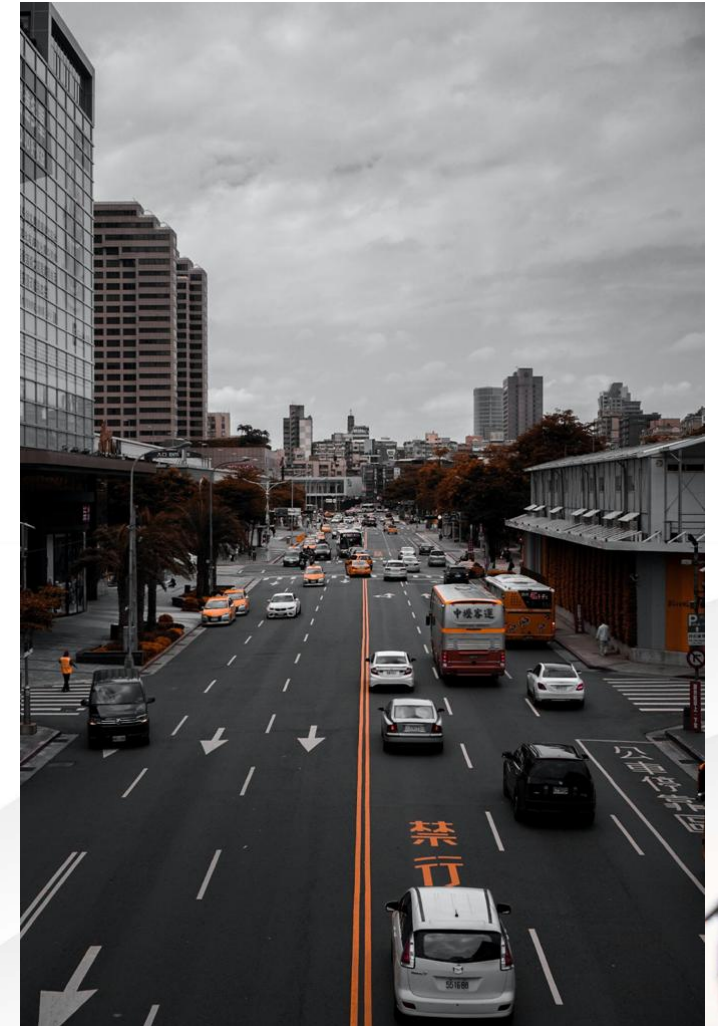
Rizikos veiksniai, kurie veda į priklausomybę

Tai tarsi dviejų krypčių eismas -

pabėgimas į virtualų pasaulį gali būti depresijos ar nerimo simptomas,

besaikis interneto naudojimas gali kelti sunkius jausmus, kelti **depresiją, nerimą, vienišumą.**

Nuotrauka [Lisanto 李奕良 Unsplash](#)



Atsparumo stiprinimo būdai

- Vaiko orumo, unikalumo pripažinimas, pagarba kiekvienam;
- Prasmingas laikas su vaikais, užimtumas;
- Pokalbiai apie veiklą internete;
- Skaitmeninė higiena ir „pasninkas“;
- Kritinio mąstymo ugdymas;
- Sportas;
- Hobis, įdomi veikla realiame gyvenime;
- Palaipsnis savireguliacijos ugdymas susidoroti su kasdieniu stresu.



Turinio filtravimo priemonės

Ryšių reguliavimo tarnybos puslapyje > Turinio filtravimo priemonės

<https://www.rrt.lt/saugesnis-internetas/turinio-filtravimo-priemones/?fbclid=IwAR3vF7dPgUKMgHtuuDYuMLkGMePi21DJfnqWQTxWuRmXHwDmjX-CaeknkCQ>

RRT aprobuotos filtravimo priemonės:

„Sophos ugniasienė su Web Protection interneto turinio filtravimo funkcionalumu“	+
„Cisco Umbrella: SIG Advantage package“	+
„Cisco Umbrella: SIG Essentials package“	+
„Asus AiProtection Pro, naudojama kartu su Cleanbrowsing Family DNS filtru“	+
„Sensei interneto turinio filtravimo įskiepis, skirtas OPNsense ugniasienės/maršrutizatoriaus programinei įrangai“	+
„FortiGate su UTM (Unified Threat Management) programine įranga“	+
„Bitdefender GZ Business Security“	+
„Qustodio“	+
„Norton Online Family“	+
„K9 Web Protection“	+



Sunkiausia gali būti suaugusiems – pradėti nuo savęs

Mokslinis tyrimas Kinijoje patvirtino, kad nuolatinis tėvų buvimas ekranuose ir žinučių tikrinimas susijęs su vaikų depresyvumu.

Vaikai dėl to jaučiasi nesvarbūs, atstumti, jiems sunku jaustis šeimos dalimi.



Visa informacija: <https://www.vaikasinternete.lt/>

RENGIMO ŠEIMAI ASOCIACIJOS PROJEKTAS

NEIGIAMO SKAITMENINĖS
APLINKOS POVEIKIO VAIKO
ASMENYBEI PREVENCIJOS
IR ANKSTYVOSIOS
INTERVENCIJOS MOKYKLOJE
ALGORITMAS

SKAITYTI TOLIAU