



PRIKLAUSOMYBĖ NUO INTERNETO

- kaip atpažinti ir vertinti?



Pakruojo „Atžalyno“ gimnazija
lekt., socialinė pedagogė Roma Bartkevičiūtė

**Ar domitės savo vaiko online gyvenimu?
Įvertinkite savo domėjimąsi nuo 0 iki 10**



**Kiek laiko Jūsų vaikas praleidžia prie ekrano
(telefono, planšetės, žaidimų konsolės,
kompiuterio) per parą?**



Kokiame socialiniame tinkle praleidžia daugiausiai laiko?



Kokį konkrečiai turinę renkasi yputube, tiktok, facebook, instagram platformose?



Kokį kompiuterinį žaidimą dabar žaidžia?



Ar žinote online draugų vardus ir iš kokios šalies jie yra ?



Ar esate įdiegę turinio stebėjimo, ribojimo programėlę į vaikams prieinamus įrenginius ?



**Įvertinkite savo vaiko įsitraukimą į online pamokas
nuo 0 iki 10**



**Ar esate apriboję vaiko prieigą prie online pirkinių
(žaidimų, papildinių, programėlių ir t.t.) ?**



Ar žaidžiate kompiuterinius, online žaidimus kartu su vaikais? Jeigu taip, tai kokius ?



Kiek Jūs praleidžiate laiko prie ekrano (telefono, planšetės, žaidimų konsolės, kompiuterio) per parą ?



Su kuo iš tiesų susiduriame saugodami savo vaikus nuo priklausomybės?

Facebook

Dirba 45 000 darbuotojų

Facebook **vertė** 550 milijardų dolerių

Instagram **vertė** 100 milijardų dolerių

Kompiuteriniai žaidimai

- 150 milijardų dolerių industrija su 2,5 milijardais žaidėjų kasdien
- Industrijoje dirba geriausi savo sričių profesionalai – psichologai, grafikos dizaineriai, programuotojai ir t.t.

Internetas vis dažniau yra nemokamas, arba labai pigus, prieinamas daugelyje viešų vietų

KAIP UŽDIRBAMI PINIGAI?



Ką daryti?

Kodėl svarbu KALBĖTIS su vaikais?

- Paaugliai, kurie neturi artimų ir nuoširdžių santykių su tėvais lengvai pasiduoda draugų, bendraamžių įtakai, yra potencialios internetinių (ir ne tik) sukčių aukos.
- Kada „gyvenimo mokytojai“ tampa bendraamžiai – yra daug prisitaikėliškumo, noro įtikti, patikti ir pritapti, tačiau nėra perduodamos gyvenimiškai svarbios vertybės

Kodėl svarbu **KALBĖTIS** su
vaikais?

MORALAI ir **BAUSMĖS** yra visiškai
neveiksmingos priemonės

Juos reikia pakeisti nuoširdžiu pokalbiu ir pasekmių įvardijimu

Kas ir kodėl yra svarbu kalbantis su vaiku?

- **Atvirumas** – atveria kelią nuoširdžiam bendravimui
- **Dėkingumas** – sukelia norą elgtis atsakingai
- **Pasitikėjimas** – sudaro galimybes bendradarbiauti
- **Pasirinkimas** – leidžia pasirinkti tiesą
- **Meilė** – kuria ir puoselėja draugystę

KAIP IR KADA PRADĖTI KALBĖTI SU VAIKU?



- Ar Tau drąsu sakyti man tiesą?
- Ar Tau drąsu sakyti man tiesą kai žinai, kad ji mane skaudins?
- Ką norėtum man pasakyti, jeigu žinotum, kad aš nemoralizuosiu ir nepaskirsiu bausmės?
- Kokią istoriją norėtum sužinoti apie mane iš to laiko, kai buvau paauglė (-ys)?
- Kokios 3 draugų savybės tave labiausiai žavi ir kodėl?

Ir t.t. be pabaigos.....

Ką daryti, kai kalbėti nebepakanka?





Bubble timer



Cold turkey

Toggl



Forest

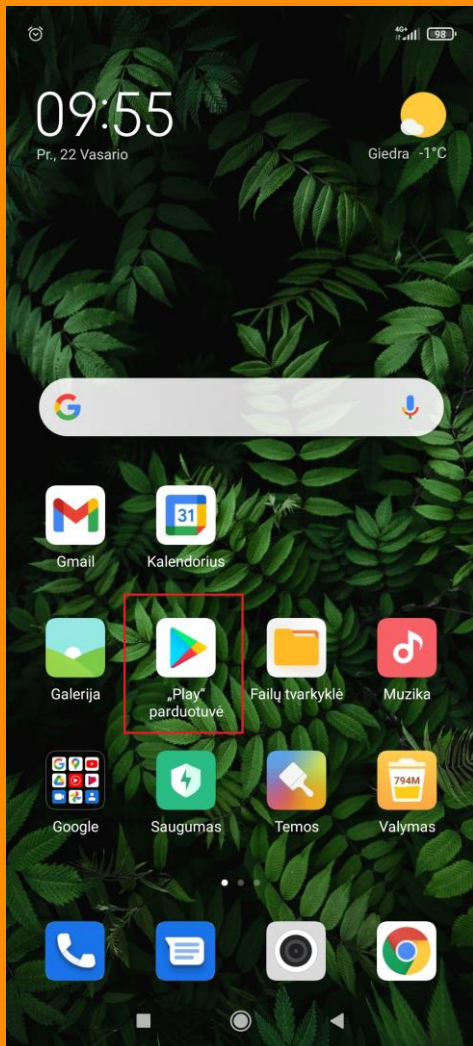
Freedom



Pomodoro

Self Control app

.....

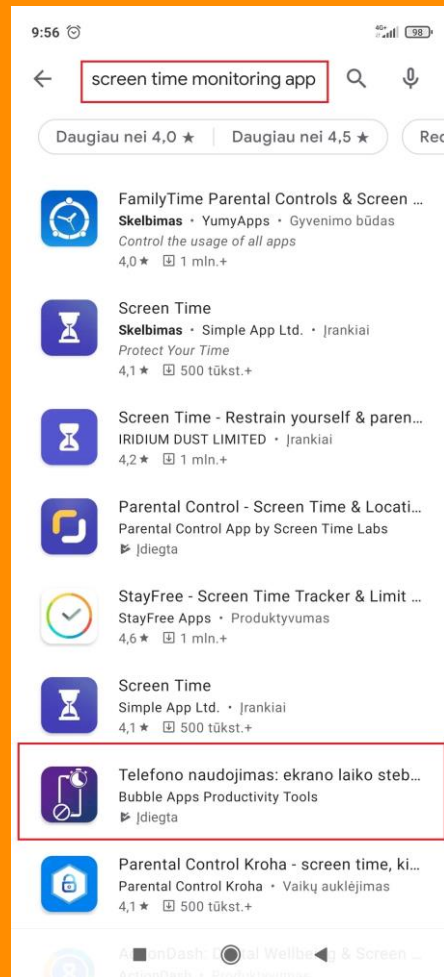
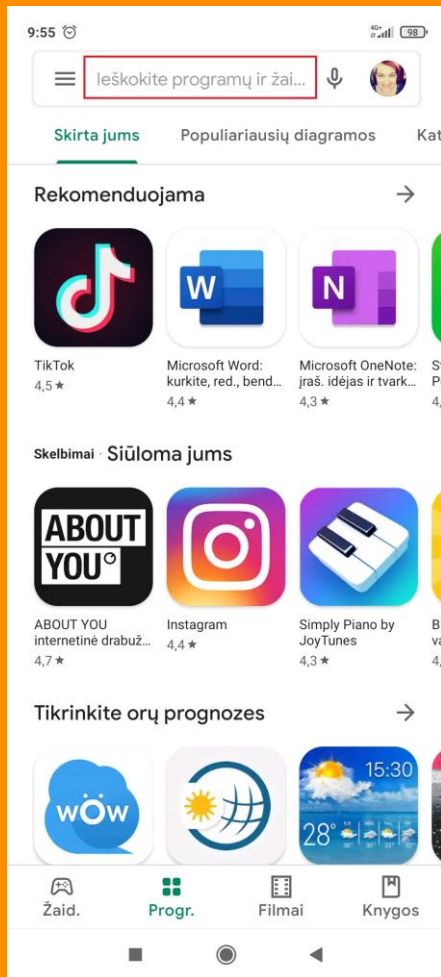


Android



IOS





Screen time monitoring app

9:56

←

**Telefono naudojimas:
ekrano laiko
stebėjimas**

Bubble Apps Productivity Tools
Yra skelbimų · Pirkimas programoje

[Pašalinti](#) [Atidaryti](#)

Kas naujo •

Pask. k. atnauj.: 2021-01-31

Lithuanian: Mes labai padidinome programos naudojimą ir išsprendėme daug problemų

Įvertinkite šią programą
Pasidalykite savo nuomone su kitais žmonėmis

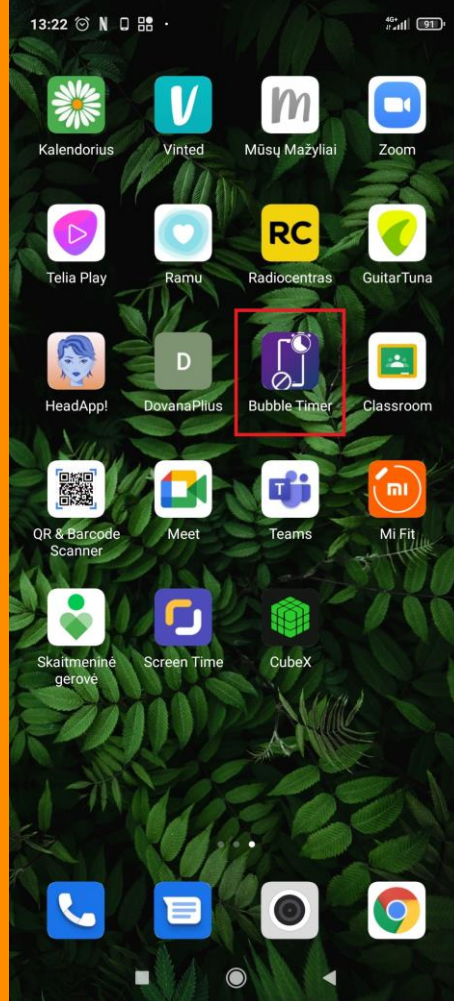
☆ ☆ ☆ ☆ ☆

[Rašyti apžvalgą](#)

Kūrėjo kontaktas

Prisijungimas prie beta versijos progra...

Išbandykite naujas funkcijas, kol jos dar oficialiai neišleistos. ir pateikite atsiliepimų kūrėjui.



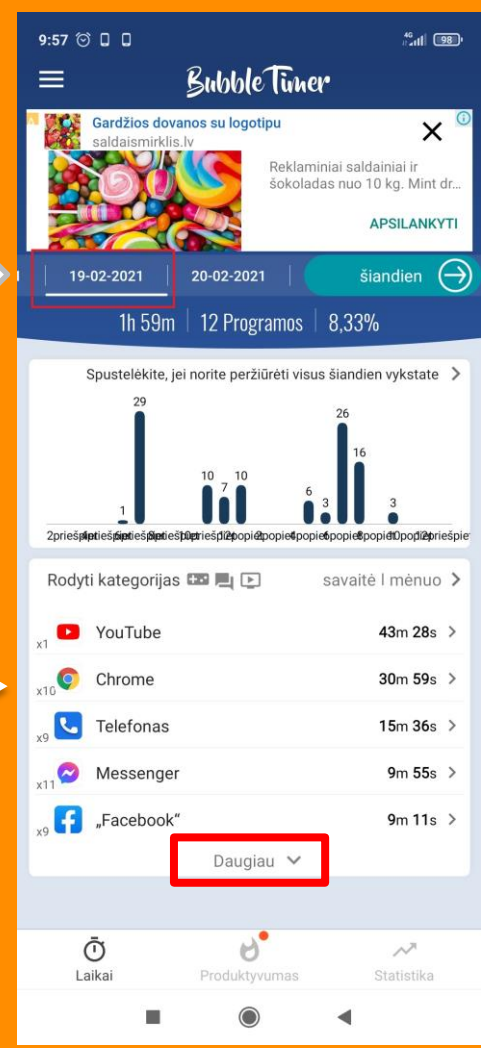
Programą įsidiegus į mobilųjį įrenginį atsiranda ikona
Bubble Timer



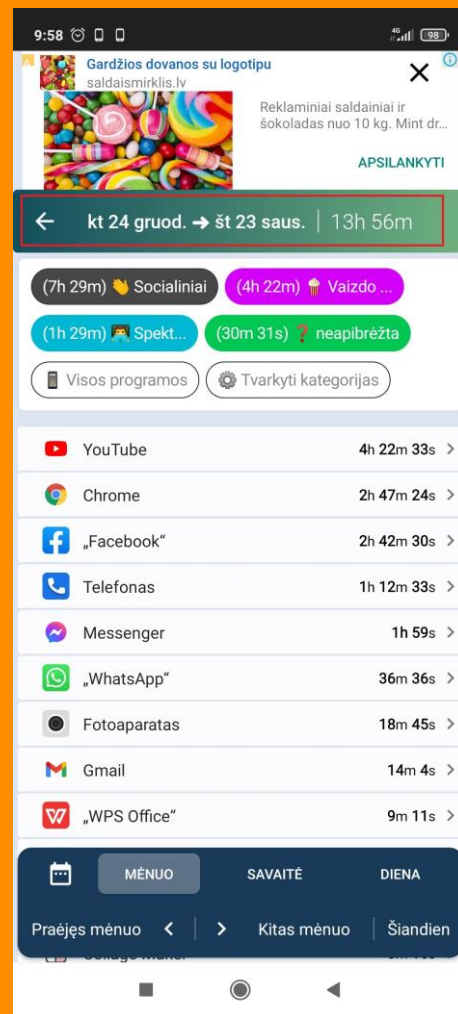
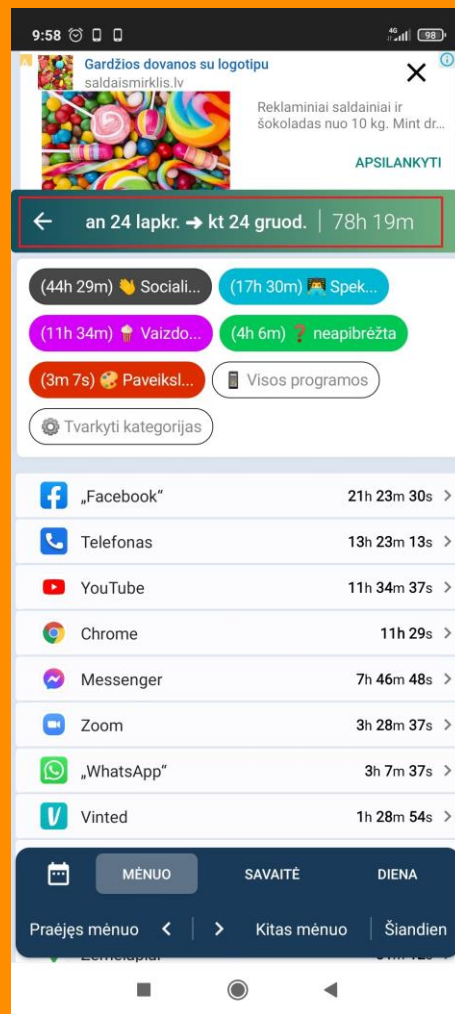
Galite peržiūrėti skirtingų dienų statistiką



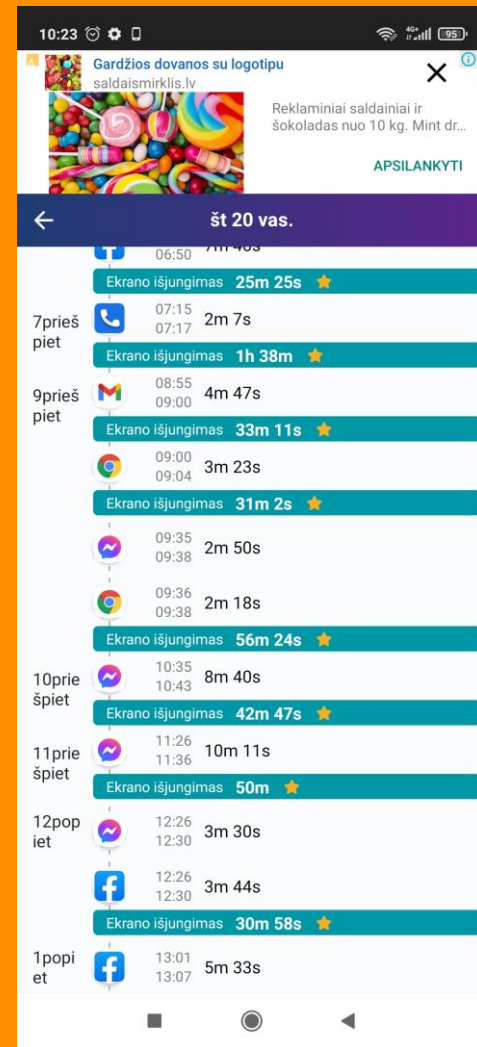
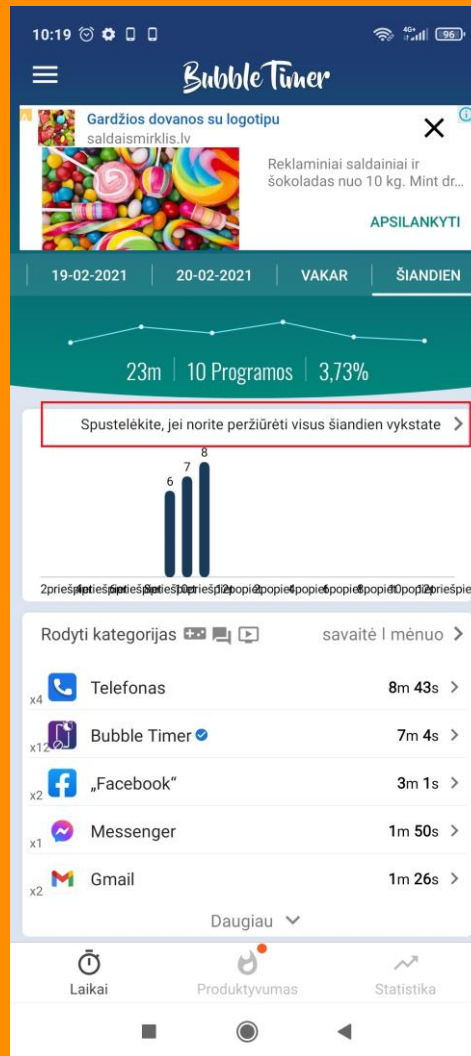
Konkrečiai kiekvienos programėlės naudojimo laiką

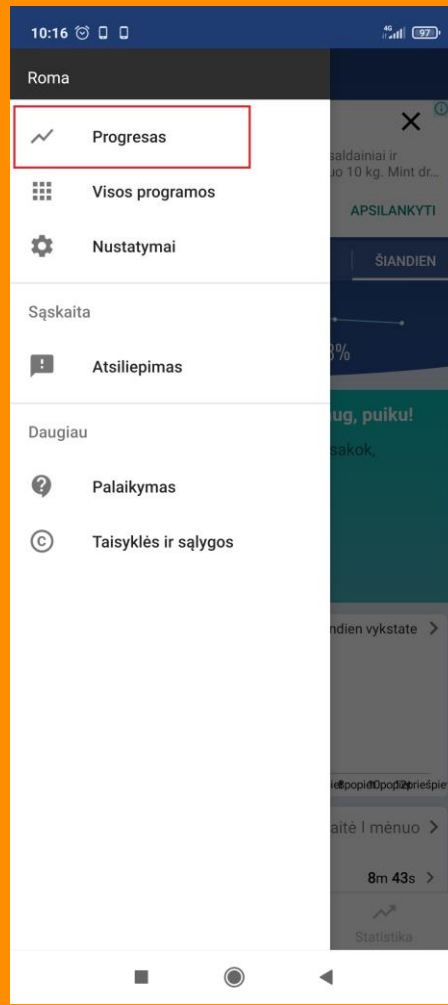


Galite palyginti skirtingų laikotarpių statistiką, kas padeda susidaryti labai aiškų vaizdą apie vartojimo įpročius.



Turite galimybę peržiūrėti
kuriuo metu ir kiek laiko
užtrukote vienoje ar kitoje
programėlėje





Atsakymai į neatsakytus klausimus

AR ŽINOTE, KĄ ŽAIDŽIA JŪSŲ VAIKAS?

Žaidimų rekomendacijos konkrečiam amžiui, jų turinį ir galimas rizikas nurodo

PEGI reitingas*, kurį galite patikrinti www.pegi.info.

0-3 m. **1 val.**

Rekomenduojama kompiuterinių žaidimų apskritai vengti arba visada žaisti kartu.

ŽAIDIMŲ POBŪDIS:

- Ugėdamas
- Pasaulio pažinimas
- Susiteikimas

NEPATARTINA:

! leisti vaikams žaisti be jokio suaugusiųjų dalyvavimo



ŽAIDIMŲ PAVYZDŽIAI:



PEPI BATH SAGO MINI MINDFUL POWERS

4-7 m. **1,5 val.**

Patartina žaisti kartu su vaiku.

ŽAIDIMŲ POBŪDIS:

- Ugėdamas
- Pasaulio pažinimas
- Susiteikimas

NEPATARTINA:

! leisti vaikams žaisti be jokio suaugusiųjų dalyvavimo



ŽAIDIMŲ PAVYZDŽIAI:



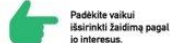
SMART KIDS PUZZLES BUBBU - MY VIRTUAL PET THINKROLLS

8-12 m. **2 val.**

Būtina tėvų priežiūra ir moderavimas.



ŽAIDIMŲ POBŪDIS:



PASIDOMĖKITE:

- Ar žaidimas atitinka vaiko amžių?
- Ar turinys yra saugus vaikams

NEPATARTINA:

- ! palikti vaiką akistatoje su žaidimu

ŽAIDIMŲ PAVYZDŽIAI:



MINECRAFT NINTENDO LABO LEGO WORLDS JUST DANCE

13+ m. **2 val.**

Domėkitės vaikų žaidžiamais žaidimais.



ŽAIDIMŲ POBŪDIS:



PASIDOMĖKITE:

- Ar žaidimas atitinka vaiko amžių?
- Ar turinys yra saugus vaikams

NEPATARTINA:

- ! galvoti, kad dabar vaikai geriausius žaidimus išsirenka savarankiškai

ŽAIDIMŲ PAVYZDŽIAI:



PORTAL 2 SID MEYER'S CIVILIZATION SCRIBBLENAUTS

*Svarbu: PEGI reitingas yra rekomendacinio pobūdžio, tad vien tai, kad Jūsų vaikas metais ar pora jaunesnis nei nurodytas reitingas, dar nereiškia, kad žaidimas netinkamas. Taip pat rekomenduojame kreipti ypatingą dėmesį ar žaidimas gali būti žaidžiamas internetu. Kadangi nėra būdo reitinguoti kitų žaidėjų kalbos ar elgesio yra pateikiamas tik papildomas, galimybė žaisti ir bendrauti nurodantis ženklukas. Jei vaikai pagal amžių tinkantys, bet vyresnių žaidėjų pamėgtas žaidimas leidžia bendrauti internetu, turėtumėte tam skirti papildomo dėmesio.

Kaip atpratinti nuo internetinių žaidimų.
Siūlomos pramogos nedomina

Mokymosi motyvacija ir internetinė priklausomybė

Kompiuteriniai žaidimai +

- Lavina loginį mąstymą ir padeda suprasti problemas.
- Gerina rankų ir akių koordinaciją, smulkiosios motorikos ir erdvinius įgūdžius.
- Padeda mokytis planuoti, moko valdyti išteklius ir logistiką
- Padeda išmokti vienu metu atlikti kelis veiksmus, siekti skirtingų tikslų ir pastebėti skirtingus kintamuosius.
- Greitina mąstymą, moko greitai priimti sprendimus ir analizuoti situaciją.
- Skatina kurti strategijas ir numatyti įvykius.
- Gerina skaitymo ir matematinius įgūdžius.
- Skatina atkaklumą.
- Gerina atmintį ir dėmesio koncentraciją.
- Skatina nebijoti rizikuoti.

Kompiuteriniai žaidimai – kai kurie žaidimai....

- Skatina agresiją, žiaurų elgesį, piktumo apraiškas ir mintis. Žiauresnis elgesys prideda papildomų balų žaidime
- Mažina jautrumą, empatijos jausmą
- Gresia socialinė izoliacija
- Moko netinkamų vertybių – keršto, neapykantos, naikinimo strategijų
- Moterys dažniausiai vaizduojamos kaip silpnesni personažai, bejėgiai arba seksualiai provokuojantys
- Kompiuteriniai žaidimai gali supainioti realybę su fantazija
- Prastėja mokymosi situacija
- Gali lemti vaiko dėmesio sutrikimų atsiradimą
- Gali turėti neigiamą įtaką vaikų sveikatai
- Rizikuoja nukentėti nuo sukčių
- Gali sukelti priklausomybę
- Prarandamas ryšys su artimaisiais

Metas diskusijai

REFLEKSIJA

Vasario 9

Saugaus interneto diena

Kaip TAI įveikti ?

Kompiuteriniai
žaidimai
+ ir -

Ką reikia daryti?
Kaip riboti
išmaniuosius
įrenginius?

Kaip viską
kontroliuoti, kai tėvai
darbuojasi? Norisi
praktinio patarimo.

Ar gali būti, kad taip
ir neišmoks gyventi
realiame pasaulyje?



Kuo sudominti vaiką,
kad būtų įdomiau už
internetu pasiūlymus?

Kiek laiko per dieną
gali vaikas naudotis
internetu ar
išmaniuoju įrenginiu?

Kiek laiko vaikams
galima naudotis
kompiuteriu?


Kaip atpažinti
priklausomybę? Kur
yra riba tarp normos
ir priklausomybės?

Kaip atpratinti nuo
internetinių žaidimų?

Su kuo susidūrėme?

- ❑ 2020 m. statistikos duomenimis visame pasaulyje gyvena 7,8 mlrd. gyventojų;
- ❑ Internetu naudojasi 4,54 milijardo vartotojų;
- ❑ Yra 3,725 milijardai aktyvių socialinių tinklų vartotojų;
- ❑ Vidutiniškai vienas žmogus turi 7,6 socialinio tinklo paskyras;
- ❑ Vidutiniškai per dieną praleidžiame 142 minutes (2,4 val.) naršant socialiniuose tinkluose;
- ❑ 91% smulkaus verslo įmonių naudojasi 2 ar daugiau socialiniais tinklais;
- ❑ 81% vidutinių verslo įmonių naudojasi tam tikra socialine platforma;
- ❑ Nuo 2018 m. Spalio iki 2019 m. Spalio naujų socialinių tinklų naudotojų skaičius padidėjo 328 milijonais;
- ❑ „Facebook Messenger“ ir „Whatsapp“ per dieną persiunčia 60 milijardų pranešimų

Su kuo susidūrėme?

- ❑ Atlikus didelės apimties pasaulinį tyrimą, 81 proc. paauglių nurodė, kad socialiniai tinklai teigiamai veikia jų gyvenimą;
 - ❑ Kitas didelės apimties paauglių tyrimas parodė, jog bendravimas ir komunikacija socialinių tinklų bei mobiliųjų aplikacijų pagalba yra labiausiai suprantamas ir priimtinausias komunikacijos būdas.
- 

Svarbu!



Kiekvienas žmogus, nepaisant lyties, amžiaus, rasės, etninių skirtumų, pomėgių ar įsitikinimų, nuolatos siekiame dviejų dalykų – nusiraminti ir jaustis gerai.

Pasidalinkime žinojimu

Situacijose, kai jaučiate įtampą, baime, nerimą, patiriate stresą - kokius sveikus ir nekenksmingus nusiramavimo būdus žinote ir naudojate, norėdami vėl pasijusti gerai?



MALONUMAS JUMS?



MALONUMAS VAIKUI



Jeigu nusiramavimo ir pasitenkinimo (gerovės jausmo) siekiame toksiškais būdais, toks elgesys bėgant laikui gali virsti priklausomybe.



Kaip atpažinti priklausomybę? Kur yra riba tarp normos ir priklausomybės?

Kokie požymiai byloja apie priklausomybę?

1. Problema atsiranda pamažu ir auga lėtai.
2. Sutrinka laiko suvokimas, susimaišo dienos ir nakties režimas.
3. Palaipsniui didėja vartojimo kiekiai ir dažnis.
4. Palaipsniui didėja vartojimo kiekiai ir dažnis.
5. Jeigu reikia atsitraukti nuo malonumą teikiančios veiklos atsiranda irzlumas, pyktis, pablogėja nuotaika, nėra motyvacijos atlikti kitas užduotis.

Kaip atpažinti
priklausomybę? Kur
yra riba tarp normos
ir priklausomybės?

Kokie požymiai byloja
apie priklausomybę?

6. Nebepakanka vien valios jėgų įpročiui atsisakyti

7. Problemos neigimas, baimė pripažinti

8. Blogėja santykiai su artimaisiais, šeimos nariais, ir draugais, atsiranda atsiskyrėliškas gyvenimo būdas, arba visiškai pasikeičia draugai

9. Atsiranda vis didesnė apatija kasdieninems veikloms ir tam kas seniau teikė džiaugsmą.

10. Suprastėja mokymosi rezultatai

Kaip TAI įveikti ?

KAIP FORMUOJASI PROKLAUSOMYBĖS?

1 žingsnis

1. Veiksmas ar medžiaga stimuliuoja mūsų smegenis -> 2. išsiskiria didelis **dopamino** kiekis → 3. žmogus jaučia pasitenkinimą.

2 žingsnis

Poveikiui silpstant dopamino kiekis smarkiai nukrenta → keičiasi nuotaika, mažėja natūralaus džiaugsmo, didėja jautrumas stresui, nerimastingumas.

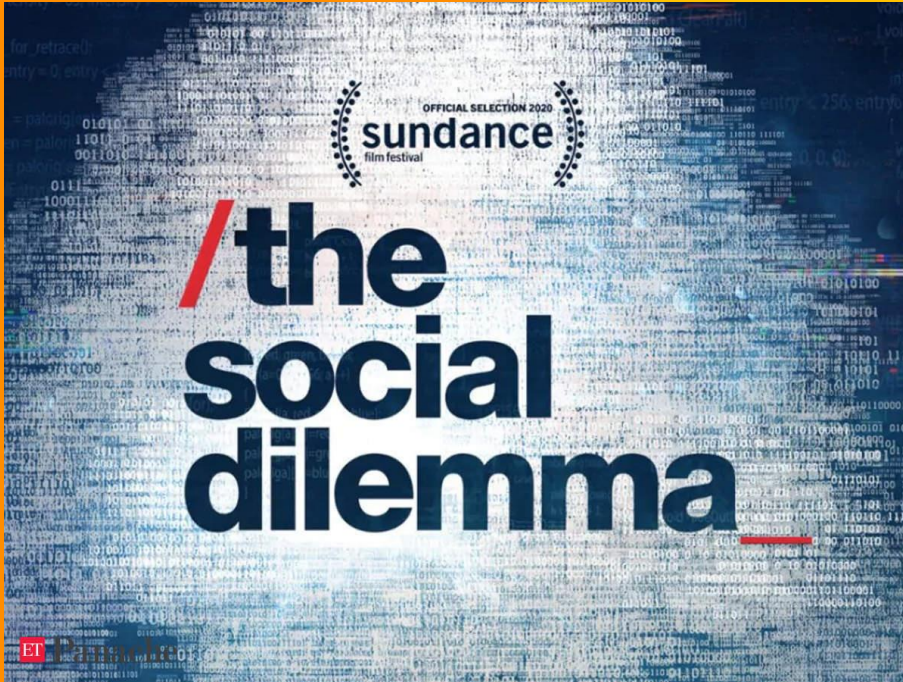
Kitaip vadinamas laimės hormonu. Atsakingas už pasitenkinimo būseną, kuri yra labai svarbi žmogaus veiklos motyvacijai, mokymuisi.

3 žingsnis

Atsiranda troškimas. Užtenka minties, vaizdinio, kvapo, garso ar kitokios stimuliacijos susijusios su stimuliu priverčia kūną išskirti tam tikrą (mažą) kiekį dopamino, kuris pažadina norą gauti pilnos apimties apdovanojimą.

Kaip TAI įveikti ?

Kaip socialiniai tinklai
uždirba pinigus?



**Kas vyksta ir kodėl,
tai kas vyksta yra
pavojiinga?**

Kaip TAI įveikti ?

Ar gali būti, kad taip ir neišmoks gyventi realiame pasaulyje?

Kodėl pavojingos socialinės medijos?

- Atveria nevaržomus kelius visoms kitoms silpnybėms;
- Suteikia galimybę turėti prieigą prie bet ko, kas gali teikti malonumą;
- Sukurta dirbtinė realybė , kurioje visi stimulai yra sustiprinti, negu yra realiame gyvenime;
- Informacija praturtinta garsais, spalvomis, muzika, nuotraukomis;
- Informacija greitai keičiasi;
- Nuolat gauname vaizdus, kurie priverčia žavėtis, skatina pavydo jausmą, norą turėti daugiau, gauti lengviau, mažina realaus gyvenimo suvokimą;

Internetinė priklausomybė (IP)

Vienintelė priklausomybė, kurią tėvai, visuomenė bei švietimo sistema patys įduoda jaunimui į rankas.

Internetas neatsiejamas nuo mūsų kasdienybės. Ten pramogaujame, dirbame, mokomės, bendraujame su draugais, apsiperkame, žaidžiame.....

Internetinės priklausomybės formos

- Internetinio sekso priklausomybė (pornografija, sekstingas, suaugusiems skirto turinio naršymas)

64% 13-24 metų jaunimas aktyviai ieško pornografijos kartą per savaitę ir daugiau.

30% viso internetinio turinio yra pornografinio pobūdžio.

Internetinės priklausomybės formos

- Virtualių santykių
- Socialinių tinklų
- Visko žinojimo

Internetinės priklausomybės formos

■ Žaidimams

Kompiuteriniai žaidimai sukuria iliuziją apie nemirtingumą ir galėjimą bet kada ištaisyti klaidą, nėra kaltinimo, bausmės, pasekmių.

Gali susikurti bet kokį savo charakterį, išvaizdą, niekas nesišaipto, ir nekaltina. Suklydus arba „užstrigus“ visada duoda patarimą kaip pereiti į kitą lygį, o už tai gauni papildomus apdovanojimus.

Internetinės priklausomybės formos

▣ Žaidimams

- ✓ Puikus būdas pabėgti nuo realaus pasaulio, pailsėti nuo sunkumų;
- ✓ Išsprendžia vienatvės, socialinių ryšių klausimą, žaidime esi komandos narys ir visada turi draugų;
- ✓ Dažnai gaunamas apdovanojimas;
- ✓ Susitapatinus su savo „avatau“ (personažu) žaidime ilginiui realus pasaulis tampa tolimesnis ir mažiau priimtinas;
- ✓ Itin aukštos raiškos grafika, istorija, charakteris, spalvos, garso efektai sukuria nuostabaus pasaulio įspūdį;
- ✓ Dėmesio stimuliacija keičiasi po kiekvienos 8 sekundės

CUSTOMIZE YOUR APPEARANCE

RACE / GENDER

FACE

HAIR

MARKING

FINISH

FACE



SKIN COLOR



LIP COLOR

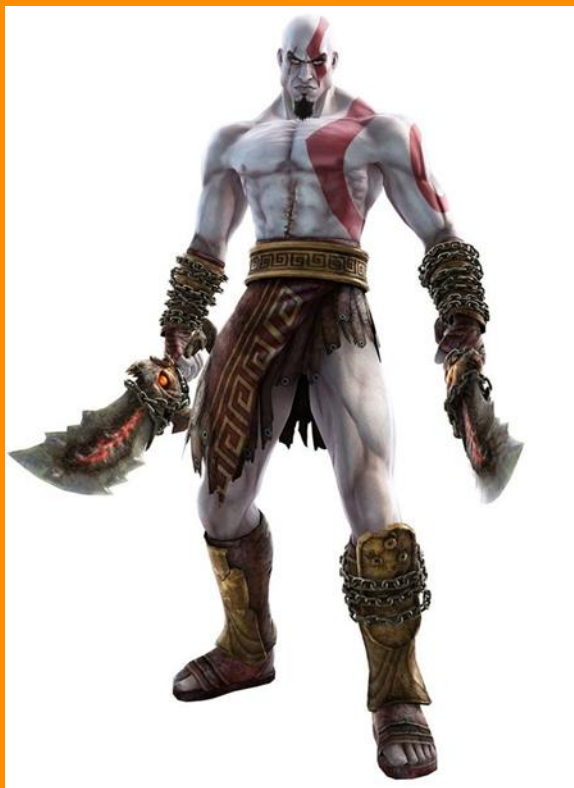


EYE COLOR



7BE4A96C693127B

Dismiss



Internetinės priklausomybės formos

▣ Žaidimams

✓ Žaidimų kategorijos:

- Konsoliniai žaidimai (pvz. Xbox, Nintendo, Playstation);
- Kompiuteriniai žaidimai;
- Internetiniai žaidimai (žaidimai, kurie žaidžiami prisijungus prie interneto. Gali būti virtualūs arba rolių (RPG));
- Mobilieji žaidimai (žaidimai skirti mobiliems įrenginiams);

Internetinės priklausomybės formos

■ Žaidimams

Ką daryti?

- Klauskite savo vaiko, kodėl jis vis daugiau laiko praleidžia prie kompiuterio;
- Klauskite kokius žaidimus žaidžia;
- Klauskite, kas konkrečiai šiame žaidime vaiką domina;
- Klauskite, kodėl pasirinko būtent šį žaidimą, o ne kurį kitą;
- Kokie vaiko mylimiausi avatarai/personažai, kodėl jie mylimiausi

Ypatingai atkreipkite dėmesį jei vaikas žaidžia masyvius RPG internetinius žaidimus (“World of Warcraft” [trump: WOW], League of legends [trump: LOL] ir pan.) Būtent šie žaidimai pritraukia daugiausiai žaidėjų, kurie vėliau tampa priklausomi.

Kas padeda vaiką apsaugoti?

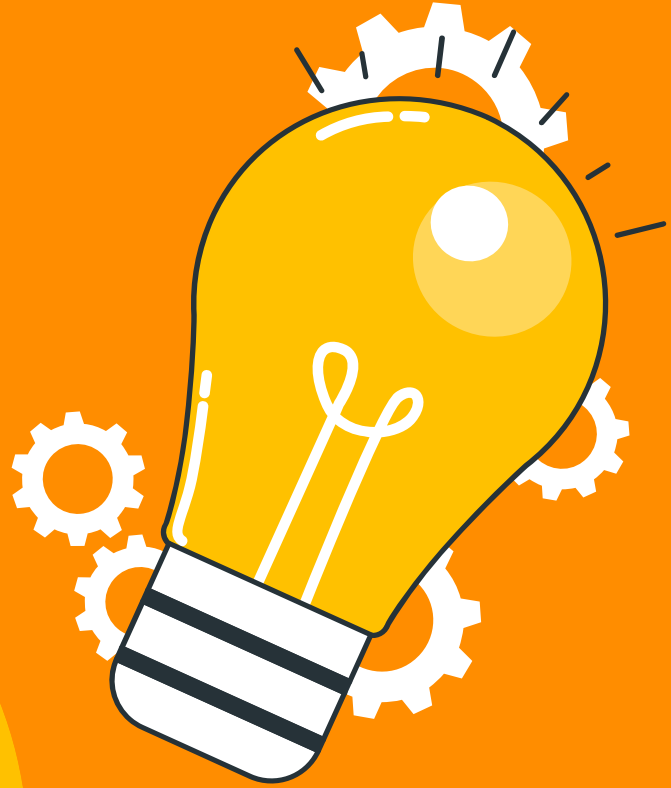
1. Domėjimasis jo kasdienybe, veiklas, draugais. Kalbėdami daug klauskite , domėkitės smulkmenomis;
2. Pažinkite savo vaiką, domėkitės jo pomėgiais, svajonėmis, ateities tikslais, mėgstama muzika, santykiais su draugais, mokytojais;
3. Palaikykite artimus, šiltus santykius, nevenkite atvirų pokalbių ir kūno kontakto;
4. Būkite pavyzdžiu, kontroliuokite save, atkreipkite dėmesį į šeimoje puoselėjamas vertybes;
5. Turėkite šeimos susitarimus;
6. Palaikykite vaiko jo sprendimuose, drąsinkite vėkti, rizikuoti, venkite teisėjo vaidmens

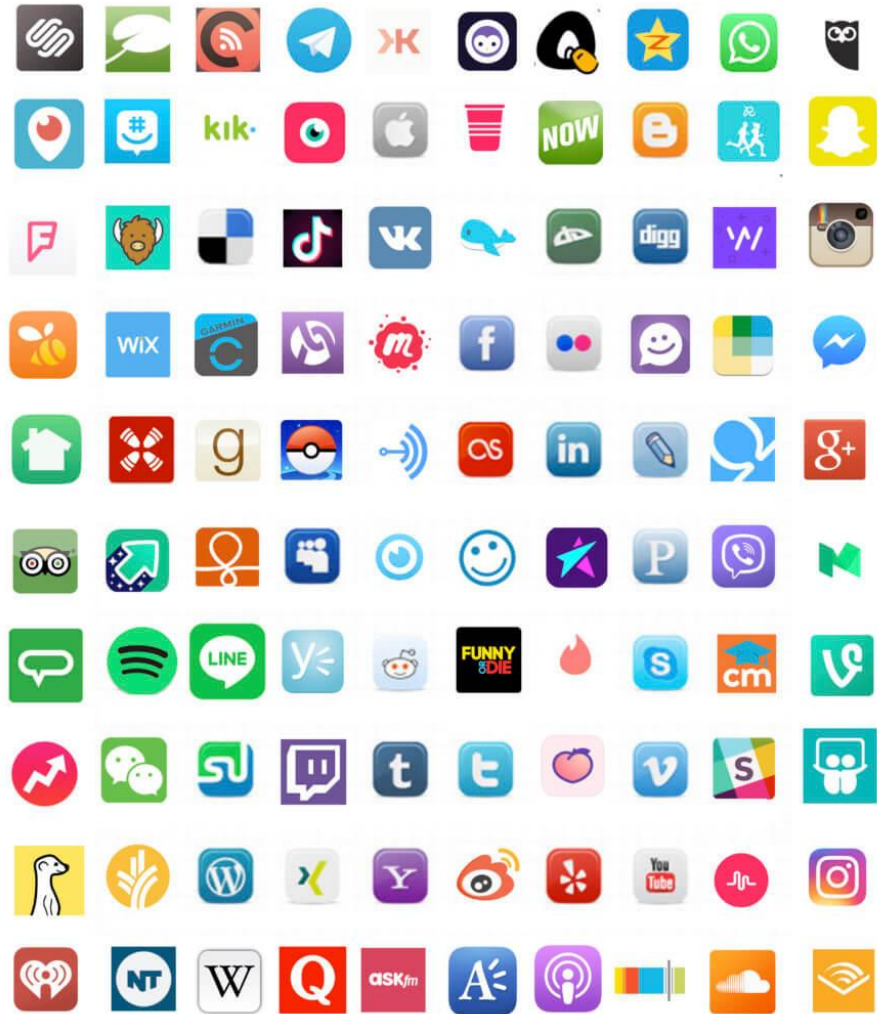
Kas padeda vaiką apsaugoti?

7. Užtikrinkite vaiko užimtumą būreliuose, bendrose veiklose;
8. Domėkitės ir mokykitės. Tai kas Jūsų kartai yra svetima ir nepažįstama - Jūsų vaikui savime suprantama kasdienybė;
9. Stenkitės ugdyti vaiko socialinius įgūdžius;
10. Kalbėkite su vaiku apie pavojus esančius internete,
11. Laiko, praleidžiamo internete ribojimas.

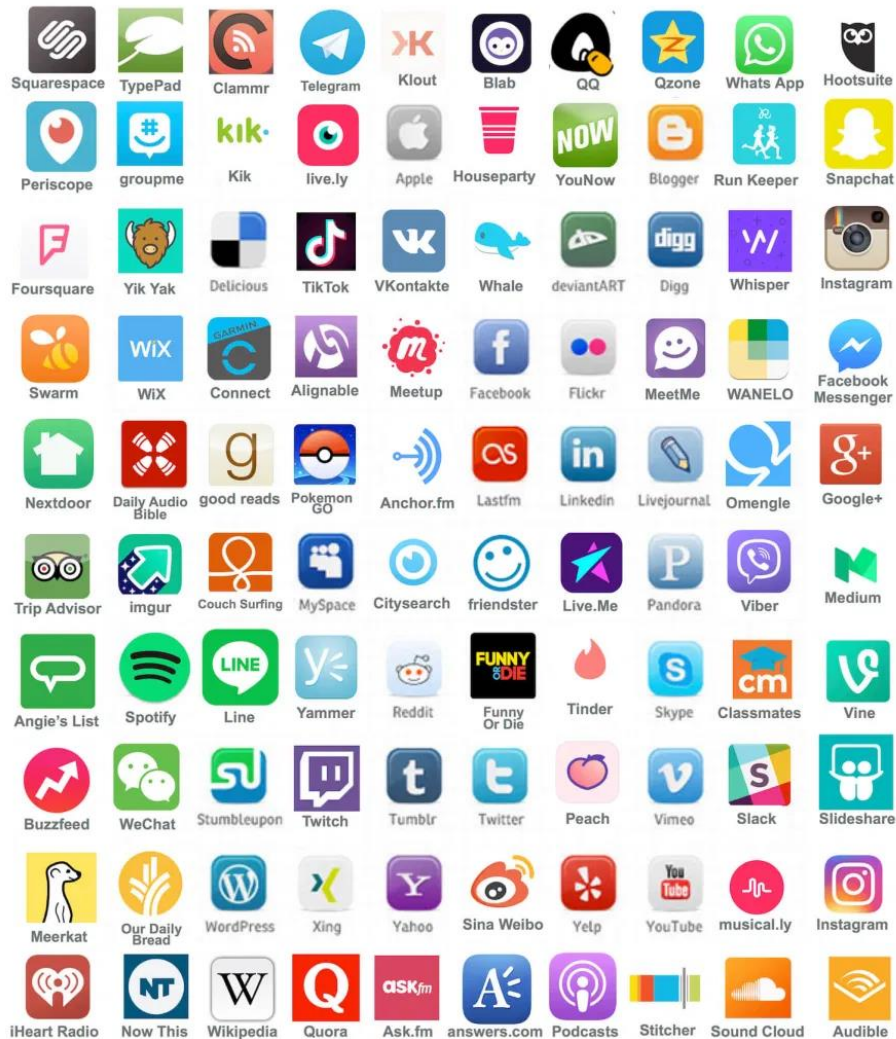
Pasidalinkime žinojimu

**Kiek socialinių tinklų
pavadinimų žinote?**



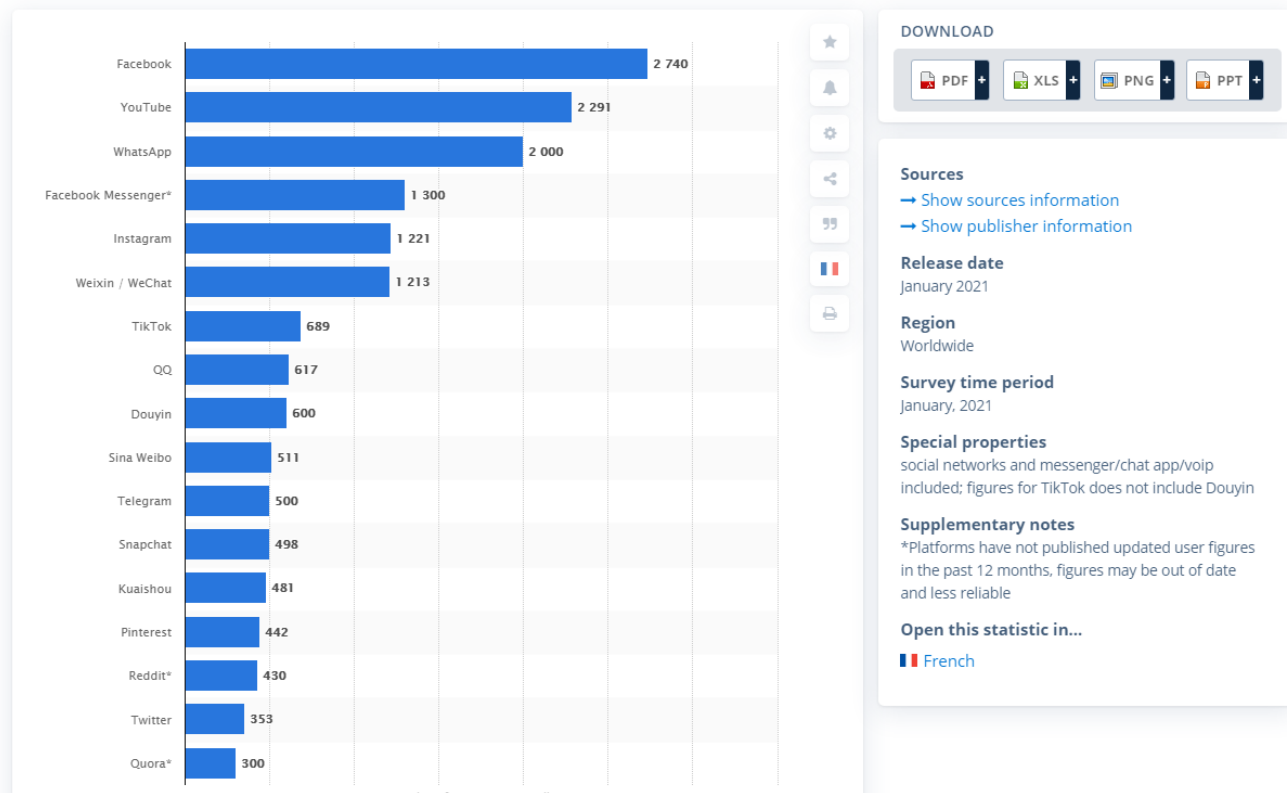


Skirkite keletą minučių ir užrašykite žinomų socialinių tinklų ikonų pavadinimus. Čia pateikta 100 populiariausių socialinių tinklų ikonos. Kiek iš jų atpažįstate?



Most popular social networks worldwide as of January 2021, ranked by number of active users

(in millions)



DOWNLOAD



Sources

- [→ Show sources information](#)
- [→ Show publisher information](#)

Release date

January 2021

Region

Worldwide

Survey time period

January, 2021

Special properties

social networks and messenger/chat app/voip included; figures for TikTok does not include Douyin

Supplementary notes

*Platforms have not published updated user figures in the past 12 months, figures may be out of date and less reliable

Open this statistic in...

French

POPULIARIAUSI
socialiniai tinklai
pasaulyje pagal
aktyvių vartotojų
skaičių.

2021 m. sausio
mėnesio duomenys

Skaičiai nurodyti MILIJONAIŠ

šaltinis

<https://www.statista.com/>

Priklausomybė tai...

...psichinis sutrikimas, kai asmuo, patiria nevaldomą potraukį kartoti įprotį, nepaisant jo žalos sveikatai, fizinei, psichinei ir socialinei gerovei.

...prarastos žmogaus galimybės, ateities planai, neišpildytos svajonės, nutrūkę ryšiai, sutrikęs socialumas.

Priklausomybių atveju pagalbą teikia profesionalai
– medikai, psichoterapeutai, reabilitacijos
įstaigos.

