

# Rés Lab

Research laboratory on the use of social networks and parenting

## Palaikykime savo vaikus skaitmeniniame pasaulyje

Patarimai, mintys ir gairės sąmoningam ekranų ir tinklų naudojimui



Finansuoja  
Europos Sąjunga

Šis turinys buvo parengtas pagal RESOLAB projektą Nr. 2023-1-FR01-KA220-SCH-000153583, finansuojamą pagal Erasmus+ programą. Europos Komisijos parama šios publikacijos leidybai nereiškia, kad ji pritaria joje pateiktam turiniui, kuris atspindi tik autorių nuomonę, ir Komisija neatsako už bet kokį šioje publikacijoje pateiktos informacijos naudojimą.

Šis turinys yra licencijuotas pagal Creative Commons Attribution 4.0 International License. Norėdami peržiūrėti šios licencijos kopiją, apsilankykite

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



## Turinys

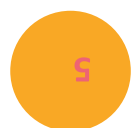
|  |    |
|--|----|
| Įvadas – ResoLab projektas .....                               | 5  |
| Kartu už sąmoningą ir atsakingą skaitmeninį pilietiškumą ..... | 5  |
| Dalyvaujamoju požiūriu ir geranoriškumu grįstas požiūris ..... | 5  |
| Europos ir vietos projektas vienu metu .....                   | 5  |
| „Lydėti savo vaiką skaitmeniniame pasaulyje“ .....             | 5  |
| Mieli tėveliai, .....  | 6  |
| Šiame gide rasite: .....                                       | 6  |
| 1 tema – teisė į atvaizdą .....                                | 7  |
| 1. Įvadas .....  | 7  |
| 2. Paklauskite savęs .....                                     | 7  |
| 3. Gerosios praktikos ir patarimai .....                       | 7  |
| 4. Praktinis pritaikymas .....                                 | 8  |
| 5. Išvada .....  | 8  |
| 2 tema - pagalba vaikui atpažįstant melagienas .....           | 9  |
| 1. Įvadas .....  | 9  |
| 2. Paklauskite savęs .....                                     | 9  |
| 3. Gerosios praktikos ir patarimai .....                       | 9  |
| 4. Praktinis pritaikymas .....                                 | 10 |
| 5. Išvada .....  | 10 |
| 3 tema - elektroninių patyčių prevencija ir supratimas .....   | 11 |
| 1. Įvadas .....  | 11 |
| 2. Paklauskite savęs .....                                     | 11 |
| 3. Gerosios praktika ir patarimai .....                        | 11 |
| 4. Praktinis pritaikymas .....                                 | 12 |
| 5. Išvada .....  | 12 |
| 4 tema -kaip padėti vaikui saugoti savo asmens duomenis .....  | 13 |
| 1. Įvadas .....  | 13 |



|  |           |
|--|-----------|
| 2. Paklauskite savęs.....  | 13        |
| 3. Gerosios praktikos ir patarimai .....   | 13        |
| 4. Praktinis pritaikymas .....   | 14        |
| 5. Išvada.....   | 14        |
| <b>5 tema – kaip lydėti vaiką naudojantis ekranais namuose .....</b>                             | <b>15</b> |
| 1. Įvadas.....   | 15        |
| 2. Paklauskite savęs.....  | 15        |
| 3. Gerosios praktikos ir patarimai .....   | 15        |
| 4. Praktinis pritaikymas .....   | 16        |
| 5. Išvada.....   | 16        |
| <b>6 tema - pagalba vaikui kuriant savo skaitmeninę tapatybę .....</b>                           | <b>17</b> |
| 1. Įvadas.....   | 17        |
| 2. Paklauskite savęs.....  | 17        |
| 3. Gerosios praktikos ir patarimai .....   | 17        |
| 4. Praktinis pritaikymas .....   | 18        |
| 5. Išvada.....   | 18        |
| <b>7 tema – skaitmeninio saugumo ir sutikimo ugdymas.....</b>                                    | <b>19</b> |
| 1. Įvadas.....   | 19        |
| 2. Paklauskite savęs.....  | 19        |
| 3. Gerosios praktikos ir patarimai .....   | 19        |
| 4. Praktinis pritaikymas .....   | 20        |
| 5. Išvada.....   | 20        |
| <b>8 tema – kaip lydėti vaiką susiduriant su internetiniais iššūkiiais ir tendencijomis.....</b> | <b>21</b> |
| 1. Įvadas.....   | 21        |
| 2. Paklauskite savęs.....  | 21        |
| 3. Gerosios praktikos ir patarimai .....   | 21        |
| 4. Praktinis pritaikymas .....   | 22        |
| 5. Išvada.....   | 22        |
| <b>9 tema – skaitmeninė erdvė : ryšys, kurį kuriame su vaiku .....</b>                           | <b>23</b> |
| 1. Įvadas.....   | 23        |
| 2. Paklauskite savęs.....  | 23        |
| 3. Gerosios praktikos ir patarimai .....   | 23        |



|   |    |
|---|----|
| 4. Praktinis pritaikymas .....  | 24 |
| 5. Išvada.....  | 24 |
| 10 tema - santykis su mokytojais skaitmeniniame amžiuje .....         | 25 |
| 1. Įvadas.....  | 25 |
| 2. Paklauskite savęs.....   | 25 |
| 3. Gerosios praktikos ir patarimai .....                              | 25 |
| 4. Praktinis pritaikymas .....  | 26 |
| 5. Išvada.....  | 26 |
| Svarbiausia – „Lydėti nekontroliuojant, klausytis nebijant“ .....     | 27 |
| Bendra išvada – „Skaitmeninė erdvė – ryšys, kurį kuriame kartu“ ..... | 28 |
| Toliau gilinantis.....  | 29 |
| Pastaba dėl gidų rengimo .....  | 36 |



## Įvadas – „ResoLab“ projektas

### Kartu už sąmoningą ir atsakingą skaitmeninį pilietiškumą

Projektas „ResoLab“ – Europos „Erasmus+“ programos iniciatyva, suburianti kelis partnerius bendram tikslui:

**Padėti vaikams, šeimoms ir mokykloms geriau suprasti skaitmeninę aplinką, ja naudoti ir ją kritiškai vertinti.**

Pasaulyje, kuriame ekranai, tinklai ir taikomosios programos yra kasdienio gyvenimo dalis, būtina ugdyti **atsakingus ir kritiškus skaitmeninius įgūdžius**.

„RésoLab“ buvo sukurta kaip **edukacinių patirčių laboratorija**, kurioje jauni žmonės mokosi žaisdami, diskutuodami, išbandydami ir kurdami konkrečius sprendimus skaitmeninio pasaulio iššūkiams.

### Dalyvaujamoju principu ir geranoriškumu grįstas požiūris

Per **interaktyvias situacijas** ir forumo **teatro metoda**, mokiniai galėjo tyrinėti temas, artimas jų kasdieniam gyvenimui:

teisė į atvaizdą, melagienos, patyčios, privatumas ir ekrano laiko valdymas.

Ši patirtis paskatino **turingas diskusijas**, kuriose dalyvavo tėvai, mokytojai ir vietos švietimo bendruomenės atstovai.

### Europos ir vietos projektas vienu metu

„ResoLab“ – „DigCompEdu“ sistemos europinės dinamikos dalis, kuria siekiama stiprinti visų švietimo dalyvių skaitmeninius įgūdžius.

Tačiau projektas taip pat remiasi mokyklų ir šeimų realybe: jis puoselėja **bendrajį ugdymą, dialogą ir ryšių** su skaitmeninėmis technologijomis kūrimą.

### Trys gidai žengti tolyn

Šie gidai sukurti taip, kad kiekvienas padėtų savaip:

- vaikams – padėtų tapti smalsiais ir atsakingais skaitmeniniais piliečiais;
- tėvams – suteiktų atramą kasdien lydint vaikus skaitmeninių technologijų pasaulyje;
- mokytojams – praturtintų pedagoginę praktiką ir stiprintų bendrajį ugdymą.

**Kartu paverskime skaitmeninę erdvę išraiškos, mokymosi ir ryšio priemone, o ne baimės ar atskirties šaltiniu.**

## „Lydėti savo vaiką skaitmeniniame pasaulyje“

Mieli tėveliai,

Mūsų vaikai auga pasaulyje, kuriame skaitmeninės technologijos yra visur: mokykloje, žaidžiant, bendraujant su draugais.

Tarp smalsumo, malonumo ir kartais nerimo ne visada lengva žinoti, **kaip juos palydėti jų nestebint**, taip pat – kaip rasti tinkamą vietą šiame susietame, nuolat prisijungusiame pasaulyje.

„RésLab“ projektas, vykdomas keliuose mokyklose su 9–12 metų vaikais, leido su jais aptarti **pagrindines skaitmeninio pilietiškumo temas**: pagarbą internete, duomenų apsaugą, kritinį mąstymą, ekrano laiko valdymą ir kt.

Diskusijos parodė, kad vaikai **ieško atskaitos taškų** ir kad tėvams tenka esminis vaidmuo juos siūlant.

Šiame gide rasite:

- paprastus **orientyrus, padedančius suprasti šiandienos skaitmeninius iššūkius**;
- **dialogo gaires**, kaip kalbėti apie skaitmenines technologijas namuose be konfliktų;
- **naudingus įpročius**, padedančius palaikyti vaiką jo skaitmeninėje veikloje;
- ir **lengvas veiklas**, kurios leidžia mokytis kartu – su džiaugsmu ir geranoriškumu.

**Skaitmeninės technologijos negali būti kontroliuojamos, jos turi būti lydimos. Kalbėtis, suprasti ir nustatyti aiškias ribas – tai jau labai daug.**

# 1 tema – teisė į atvaizdą

## 1. Įvadas

Mūsų vaikai auga pasaulyje, kuriame nuotraukomis, asmenukėmis ir vaizdo įrašais dalijamasi vienu mygtuko paspaudimu.

**Teisė į atvaizdą** yra tiek apie tai, ką vaikai skelbia, tiek apie tai, ką **mes, suaugusieji**, dalijamės apie juos.

Sparčiai besikeičiančioje skaitmeninėje aplinkoje tėvai atlieka svarbų vaidmenį aiškindami ir prižiūradami turinio, susijusio su jų vaiku ar draugais, skelbimą.

„ResoLab“ parodė, kad daugelis vaikų **ne visada jaučiasi patogiai**, kai jų nuotraukos skelbiamos jų neatsiklausus.

## 2. Paklauskite savęs

- ☞ Ar kada nors paskelbiau savo vaiko nuotrauką jo neatsiklausęs(-usi)?
- ☞ Ar mano vaikas supranta, kur patenka vaizdai, kuriais jis dalijasi?
- ☞ Ar mokame kartu nustatyti savo paskyrų privatumo parametrus, kad apsaugotume tai, ką skelbiame?
- ☞ Ar aš aiškiai suprantu įstatymus, reglamentuojančius mano skelbimo praktiką?
- ☞ Jei mano vaikai manęs paklaustų, ką jie turi teisę daryti socialiniuose tinkluose, ar mokėčiau jiems atsakyti?
- ☞ Ar mano vaikas žino, kad turi teisę pasakyti „ne“ nuotraukai ar vaizdo įrašui?

Skaitmeninė erdvė tampa pasitikėjimo vieta, kai įsiklausome į **vaiko jausmus**.

## 3. Gerosios praktikos ir patarimai

- ✓ Domiuosi teisiniu reglamentavimu patikimuose, oficialiuose šaltiniuose.
- ✓ Prieš skelbdamas(-a) vaiko nuotrauką, visada prašau jo sutikimo.
- ✓ Vengiu lengvai atpažįstamų detalių (tikslios vietos, mokyklos ir pan.).
- ✓ Nustatau tinkamus publikacijų privatumo parametrus.


✓ Rodau pavyzdį – paaiškinu vaikui savo sprendimus ir pasirinkimus.

✓ Jei nesutariame, pirmenybę teikiu dialogui, o ne draudimui.

✿ *DigComp sistemos nuorodos:*

- **2.2 Dalijimasis turiniu** – suprasti nuotraukų ir vaizdo įrašų viešinimo pasekmes.
- **4.2 Asmens duomenų apsauga** – valdyti privatumo nustatymus ir užtikrinti sutikimą.
- **4.3 Sveikatos ir gerovės apsauga** – saugoti orumą ir pagarbą.

## 4. Praktinis pritaikymas

 Šeimos veikla „Renkamės kartu“

Peržiūrėkite nuotraukas, kurimis norėtumėte pasidalyti.

Paklauskite kiekvieno: „Ar sutiktum, kad ją parodytume? Kodėl / kodėl ne“

Šis pokalbis padeda mokytis **abipusio sutikimo**.

## 5. Išvada

Pagarba atvaizdui prasideda nuo pagarbos vaiko žodžiui.

Dalytis – taip, tačiau **niekada be sutikimo**.

Tai paprastas būdas ugdyti vaiko pasitikėjimą ir skaitmeninę atsakomybę.

## 2 tema – pagalba vaikui atpažįstant melagienas

### 1. Įvadas

Mūsų vaikai auga pasaulyje, kuriame informacija sklinda milžinišku greičiu.

Tarp vaizdo įrašų, tinklų ir bendrinamų pranešimų tampa sunku atskirti tiesą nuo melo.

Jaunuoliai gali pasiduoti įtakai be jokio blogo ketinimo – vien todėl, kad šaltinis atrodo patikimas arba informaciją atsiuntė draugas.

Mokyti tikrinti faktus ir abejoti, ugdyti kritinį mąstymą – tai svarbi skaitmeninio ugdymo dalis.

### 2. Paklauskite savęs

☞ Ar jaučiuosi pakankamai užtikrintas(-a), kad galėčiau lydėti savo vaiką šiais klausimais?

☞ Ar kalbuosi su vaiku apie tai, ką jis mato ar girdi internete?

☞ Ar žinau, kaip šiandien mano vaikas gauna informaciją?

☞ Ar esu jam (jai) parodęs(-džiusi), kaip atpažinti patikimą informaciją?

☞ Ar aptariame turinį, kurį jis (ji) mato internete?

☞ Ar aš pats(-i) patikrinu savo šaltinius prieš dalydamasis(-i) informacija?

☞ Ar žinau, kad vaikai dažnai ima pavyzdį iš suaugusiųjų, kaip gauti informaciją?

Kritinio mąstymo mokomasi šeimoje: jis ugdomas pavyzdžiu, diskusijomis ir bendru smalsumu.

### 3. Gerosios praktikos ir patarimai

- ☑ Skatinkite vaiką užduoti klausimus: „Kas tai sako? Kodėl?“
- ☑ Parodykite, kaip patikrinti vaizdą ar vaizdo įrašą (pvz., naudojant atvirkštinę vaizdų paiešką).
- ☑ Aptarkite skirtumą tarp nuomonės ir fakto.
- ☑ Priimkite, kad vaikas gali suabejoti – net ir tuo, ką sakote jūs: tai natūralus žingsnis savarankiškumo link.
- ☑ Įvertinkite jo atradimus: „Puikiai padarei, kad patikrinai prieš pasidalydamas(-a)!“

Tikslas – ne išugdyti nepasitikėjimą, o **smalsumą ir atidumą**.

 DigComp sistemos nuorodos:

- **1.2 Duomenų ir informacijos vertinimas** – atpažinti patikimus šaltinius.
- **1.3 Skaitmeninio turinio valdymas** – tvarkyti ir tikrinti informaciją.
- **2.2 Dalijimasis turiniu** – suprasti nepatikrinto turinio dalijimosi pasekmes.
- **5.3 Problemų sprendimas, kūrybiškas skaitmeninių technologijų naudojimas** – pasitelkti kritinį mąstymą aiškinintis prieštarinę informaciją.

## 4. Praktinis pritaikymas

 Šeimos pratimas „Tiriame!“

Kartu pasirinkite „neįtikėtiną naujieną“, kurią matėte internete.

Paieškokite informacijos keliuose šaltiniuose, patikrinkite, ar jie patikimi, ir aptarkite:

„Kodėl buvo dalijamasi šia informacija? Kuo ji nori mus įtikinti?“

Ši veikla stiprina dialogą ir parodo, kad tėvai taip pat gali mokytis kartu su savo vaikais.

## 5. Išvada

Ugdyti kritinį mąstymą – tai mokytis abejoti be baimės ir neapsiriboti išankstinėmis nuostatomis.

Lydėdami vaiką atrasti skaitmenines technologijas, padedate jam tapti **dėmesingu piliečiu**, gebančiu atskirti tiesą nuo melo ir veikti apgalvotai.

## 3 tema – elektroninių patyčių prevencija ir supratimas

### 1. Įvadas

Vaikai auga pasaulyje, kuriame bendravimas dažnai vyksta per ekranus.

Pašaipos ir gandai internete dažnai prasideda „juokais“, tačiau gali greitai įskaudinti.

Kai kurie jaunuoliai sako bijantys apie tai kalbėtis su tėvais – baimindamiesi būti nubausti ar netekti galimybės naudotis ekranais.

Vis dėlto labiausia jiems reikia išklausymo ir palaikymo.

Pokalbis išlieka veiksmingiausia prevencijos priemone.

### 2. Paklauskite savęs

☞ Ar žinau, kokie įstatymai taikomi kibernetinių patyčių atveju?

☞ Ar kada nors paklausiau savo vaiko, kaip jam sekasi bendrauti internete?

☞ Ar jis žino, kad gali kalbėtis su manimi nebijodamas būti teisiamas?

☞ Kaip galiu atpažinti nerimo ir diskomforto požymius?

☞ Ar žinau, kokiomis priemonėmis galima užblokuoti ir pranešti apie netinkamą profilį?

Vaikams dažnai svarbiausiai žinoti, kad jie gali jumis pasikliauti – net tada, kai padarė klaidą ar pasidalijo tuo, dėl ko gailisi.

### 3. Gerosios praktikos ir patarimai

- ☑ Kaip atpažinti vaiko patyčių požymius (tylą, požiūrio pasikeitimą)?
- ☑ Skatinkite vaiką kalbėti, jei jis mato ar patiria ką nors žeidžiančio.
- ☑ Venkite baudžiančių reakcijų: pirmiausia klausykite, pabandykite suprasti.
- ☑ Parodykite, kaip blokuoti, pranešti arba pašalinti turinį.
- ☑ Priminkite jiems, kad jie niekada nebūna vieni: jie taip pat gali pasikalbėti su mokytoju, auklėtoju, patikimu draugu.
- ☑ Įvertinkite tinkamas reakcijas: pranešimą, palaikymą, atsiribojimą nuo žalingos grupės.
- ☑ Kada turėčiau tiesiogiai kreiptis į mokyklą?
- ☑ Kaip reaguoti, jei mokyklos atstovai menkina problemą?

☑ Kokį vaidmenį gali atlikti tretieji asmenys (psichologai, jaunimo darbuotojai, socialiniai darbuotojai)?

Tikslas yra ne viską kontroliuoti, o padėti vaikui jaustis pajėgiam reaguoti ir drąsiai kreiptis pagalbos.

🌱 *DigComp sistemos nuorodos:*

- **2.1 Bendravimas ir pilietinis dalyvavimas** – bendrauti pagarbiai.
- **2.5 Skaitmeninis etiketas** – tinkamai elgtis internete.
- **4.3 Gerovės apsauga** – valdyti emocines rizikas, susijusias su tarpasmeninėmis sąveikomis.

## 4. Praktinis pritaikymas

👨👩 **Pratimas „O jei tai būtum tu?“**

Kartu peržiūrėkite trumpą internetinį pokalbį (išgalvotą arba sukurtą, remiantis neutralia situacija).

Paklauskite:

„Kada tai tampa skaudu?“

„Kaip būtum pasielgęs(-usi) tokioje situacijoje?“

Toks paprastas pokalbis padeda nusibrėžti ribas: tai, kas vienam atrodo juokinga, kitam gali būti skaudu.

Šios dialogo akimirkos sustiprina **bendrininkavimą ir pasitikėjimą šeimoje**.

## 5. Išvada

Geriausia prevencija yra pokalbis.

Vaikams reikia orientyrų, o ne kontrolės.

Klausydami, nedramatizuodami ir nesumenkindami, tėvai tampa **pirmaisiais savo vaikų skaitmeniniais sąjungininkais**.

Kolektyvinis darbas (tėvai, mokytojai, vadovybė, psichologai) yra labai svarbus.

Vaikui, kuris tyčiojasi iš kitų, taip pat reikia palaikymo.

Sveikas ir pagarbus skaitmeninių technologijų naudojimas kuriamas kartu.



## 4 tema – kaip padėti vaikui saugoti savo asmens duomenis

### 1. Įvadas

Šiandien vaikai auga pasaulyje, kuriame viskuo lengva dalytis: nuotraukomis, vaizdo įrašais, žaidimais, programėlėmis.

Tačiau už kiekvieno paspaudimo slypi informacija, kuri ima cirkuliuoti.

Duomenų apsauga – tai ne nepasitikėjimo, o **kontrolės ir sąmoningumo klausimas**.

Padėdami vaikui tvarkyti savo duomenis, padėsite jam augti **laisvam, pasitikičiam savimi ir atsargiam**.

### 2. Paklauskite savęs

☰ Ar žinau nepilnamečių duomenis saugančius įstatymus ar taisykles?

☰ Ar jaučiuosi galintis(-i) paaiškinti savo vaikui, kodėl būtina apsaugoti jo duomenis?

☰ Ar kada nors kalbėjau su savo vaiku apie tai, kuo jis dalijasi internete?

☰ Ar jis žino, kas yra asmens duomenys?

☰ Ar jis žino, kaip pasirinkti ir išsaugoti slaptažodį?

☰ Ar jie žino riziką, susijusią su tam tikromis programėlėmis ar žaidimais?

☰ Ar pats(-i) rodau tinkamą pavyzdį internete (nuotraukos, įrašai, dalijimasis)?

Šie klausimai atveria pokalbį ir padeda nustatyti geranoriškas ribas – be perteklinės kontrolės ir nereikalingų draudimų.

### 3. Gerosios praktikos ir patarimai

- ✓ Paaiškinkite, kuo galima ir kuo nereiktų dalytis (vardu, nuotrauka, mokykla, adresu ir pan.).
- ✓ Kartu nustatykite paskyrų ir programėlių privatumo parametrus.
- ✓ Padėkite sukurti stiprius slaptažodžius ir priminkite jų niekam neatskleisti.
- ✓ Parodykite, kaip ištrinti įrašą ar pranešti apie netinkamą turinį.
- ✓ Kartu aptarkite „gerus įpročius“ prieš skelbiant nuotrauką.
- ✓ Paskatinkite prieš spaudžiant reklamines nuorodas pirmiausia pasitarti su jumis.
- ✓ Padėkite jiems atpažinti galimus sukčiavimo atvejus internete.
- ✓ Kartu sužinokite, kaip nustatyti, ar tai oficiali svetainė, ar ne.

Tikslas – sukurti **pagarbos ir skaitmeninio atsargumo šeimos kultūrą**, kurioje kiekvienas išmokyti saugoti savo privatumą.

 *DigComp sistemos nuorodos:*

- **4.1 Įrenginio apsauga** – naudoti slaptažodžius ir naujinimus.
- **4.2 Asmens duomenų apsauga** – žinoti savo teises ir tinkamai nustatyti privatumo parametrus.
- **4.3 Gerovė ir skaitmeninis saugumas** – kurti pagarbią ir saugią skaitmeninę aplinką.
- **2.4 Bendradarbiavimas naudojant skaitmenines technologijas** – ugdyti sąmoningumą dalijantis asmenine informacija.

## 4. Praktinis pritaikymas

 **Pratimas „Internetė ar ne?“**

Kartu peržiūrėkite kelis pavyzdžius (šeimos nuotraukos, gyvenamoji vieta, piešinys, asmenukė, reklama ir pan.).

Paklauskite:

„Ar galiu tai skelbti internete? Kodėl taip ar ne?“

Toks pokalbis padeda vaikui išmokti pagalvoti **prieš publikuojant** ir suprasti savo veiksmų internete pasekmes.

## 5. Išvada

Kalbėti apie duomenų apsaugą reikia kalbėti apie **pasitikėjimą, pagarbą ir atsakomybę**.

Jūsų vaikas mokosi naršyti internete, kaip mokosi pereiti gatvę: iš pradžių lydimas, paskui savarankiškas.

**Tėvų vaidmuo yra ne šnipinėti ir kontroliuoti, o lydėti vaikus, kad jie atsakingai ir saugiai elgtųsi skaitmeninėje aplinkoje.**

## 5 tema – kaip lydėti vaiką naudojantis ekranais namuose

### 1. Įvadas

Ekranai yra visur: namuose, mokykloje, laisvalaikiu.

Jie gali mokyti, linksminti, jungti... bet taip pat gali izoliuoti, išsekinti ar sukelti įtampą šeimoje.

Iššūkis – ne uždrausti, o padėti vaikui rasti **sveiką pusiausvyrą** tarp skaitmeninio ir realaus gyvenimo.

### 2. Paklauskite savęs

☞ Ar siūlau savo vaikui įvairių veiklų už ekranų ribų?

☞ Ar nustatau aiškias taisykles dėl ekranų naudojimo laiko ir trukmės?

☞ Ar nuosekliai jų laikausi? Ar pats(-i) esu pavyzdys savo ekranų naudojimui?

☞ Ar skiriu laiko paaiškinti savo vaikui, kodėl svarbu riboti ekranų laiką?

☞ Ar kalbu su vaiku apie tai, ką jis žiūri ar veikia ekranuose?

☞ Ar žinau rizikas, susijusias su pernelyg ilgu ekranų naudojimi?

☞ Ar esu pasirengęs(-usi) koreguoti savo skaitmeninius įpročius, kad geriau palaikyčiau savo vaiką?

☞ Ar atkreipiu dėmesį į tai, kur mano vaikas naudojasi ekranais?

Šie klausimai padeda pradėti geranorišką pokalbį – be kaltinimų ar konfliktų.

### 3. Gerosios praktikos ir patarimai

- ☑ Kartu nustatykite laiką be ekranų: valgant, vakare, prieš miegą.
- ☑ Susitarkite dėl aiškių ir bendrų taisyklių, pritaikytų vaiko amžiui.
- ☑ Siūlykite alternatyvias veiklas (išvykas, žaidimus, skaitymą, sportą).
- ☑ Skatinkite skaitmeninį kūrybiškumą: programuoti, kurti, piešti, o ne vartoti.
- ☑ Venkite naudoti ekraną kaip apdovanojimą ar bausmę.

Tikslas – padėti jūsų vaikui savarankiškai **valdyti ekrano laiką** ir ne priklausyti nuo pristomos sistemos.

DigComp sistemos nuorodos:

- **4.3 Sveikatos ir gerovės apsauga** – derinti skaitmeninę ir fizinę veiklą, siekiant pusiausvyros.
- **2.1 Bendravimas naudojant skaitmenines technologijas** – kalbėtis apie su ekranais susijusius jausmus ir patirtis.

#### 4. Praktinis pritaikymas

Kartu susitarkite dėl laikotarpių su ekranu ir be jo.

Sukurkite subalansuotą šeimos dienotvarkę.

Pasiūlykite ramią veiklą po pamokų

#### 5. Išvada

Svarbiausia yra ne uždrausti ekranus, o išmokti juos prisijaukinti.

**Pasitikėdami savo vaiku, padedate jam rasti skaitmeninę pusiausvyrą ir kasdien saugoti savo gerovę.**

## 6 tema – pagalba vaikui kuriant savo skaitmeninę tapatybę

### 1. Įvadas

Nuo mažens vaikai palieka skaitmeninius pėdsakus: nuotraukas, vaizdo įrašus, žaidimų ar socialinių tinklų paskyras.

Dažnai jie neįvertina, kokį poveikį tai gali turėti jų įvaizdžiui ir ateičiai.

Padėti jiems kurti savo **skaitmeninę tapatybę ir reputaciją internete** reiškia padėti jiems **užtikrintai ir atsargiai pristatyti save** skaitmeniniame pasaulyje.

### 2. Paklauskite savęs

☞ Ar mano vaikas klausia mano nuomonės prieš skelbdamas ar dalydamasis?

☞ Ar kada nors aptariau su savo vaiku, ką jis skelbia ar dalijasi?

☞ Ar jis žino, kad viskas, ką jis skelbia, palieka pėdsaką?

☞ Ar jis moka atskirti privatų ir viešą gyvenimą?

☞ Ar aš pats skelbiu dalykus apie jį (nuotraukas, juokingas istorijas)?

☞ Koks jo įvaizdis jau sklinda internete jam to nežinant?

Šie pokalbiai yra labai svarbūs kuriant **bendrą supratimą apie matomumą ir privatų gyvenimą**.

### 3. Gerosios praktikos ir patarimai

✓ Kartu aptarkite, ką verta rodyti viešai, o ką geriau pasilikti sau.

✓ Rodykite pavyzdį: prieš dalydamiesi vaiko nuotraukomis, gerai apsvarstykite.

✓ Padėkite jam (jai) nusistatyti paskyrų privatumo parametrus ir suprasti, ką reiškia „vieša“ ir „privatu“.

✓ Priminkite jiems, kad skaitmeninis įvaizdis gali turėti pasekmių realiame gyvenime.

Jūsų vaidmuo yra būti **geranorišku veidrodžiu**, padedančiu vaikui pažinti save ir atsakingai pristatyti save kitiems.

 *DigComp sistemos nuorodos:*

- **2.1 Skaitmeninė komunikacija** – valdyti savo įvaizdį internete.
- **2.6 Skaitmeninė tapatybė** – suprasti ilgalaikį publikacijų poveikį ir rūpintis savo reputacija.
- **4.2 Duomenų apsauga** – kontroliuoti savo matomumą ir skaitmeninius pėdsakus.
- **4.3 Gerovė ir skaitmeninis saugumas** – ugdyti sąmoningumą valdant savo įvaizdį ir reputaciją internete.
- **5.2 Nustatyti skaitmeninius poreikius ir sprendimus** – ugdyti etiką ir skaitmeninę atsakomybę.

## 4. Įgyvendinimas praktikoje

 **Pratimas „Rodau ar pasilieku sau“**

Su vaiku padarykite du stulpelius:

- Ką galiu parodyti internete (pomėgiai, kūryba, sėkmė),
- Ką aš laikau privačiai (adresas, mokykla, veidas, giminaičiai).
- Aptarkite skirtumą tarp viešo ir intymaus, asmeniško dalijimosi.

20

## 5. Išvada

Padėti vaikui valdyti savo skaitmeninę tapatybę reiškia mokyti jį pažinti , **gerbti ir saugoti save**.

Toks ugdymas grindžiamas ne baime, o pasitikėjimu ir pokalbiu.

**Žingsnis po žingsnio lydėdami juos, padedate jiems kurti teigiamą ir tvarų buvimą internete.**

## 7 tema – skaitmeninio saugumo ir sutikimo ugdymas

### 1. Įvadas

Skaitmeninis vaiko saugumas priklauso ne tik nuo techninių priemonių, bet ir nuo santykio.

Sutikimas – gebėjimas pasakyti „ne“, atsisakyti dalijimosi, paprašyti leidimo – yra šio ugdymo esmį.

Mokydami savo vaiką, kad jis turi teisę **pasirinkti, kuo dalytis** ir **nusistatyti savo ribas**, suteikiate jam pasitikėjimo ir savarankiškumo skaitmeniniame pasaulyje.

### 2. Paklauskite savęs

☰ Ar jau paaiškinau savo vaikui, kas yra sutikimas internetu?

☰ Ar jis žino, kad gali su manimi pasikalbėti, jei gauna keistą ar nemalonų pranešimą?

☰ Ar prieš skelbdamas(-a) jo nuotrauką visada paprašau jo sutikimo?

☰ Ar esu patikrinęs(-usi) žaidimų ir programėlių privatumo nustatymus?

Šios paprasti pokalbiai kuria pasitikėjimo atmosferą ir padeda vaikui rinktis kalbėti, o ne slėptis.

### 3. Gerosios praktikos ir patarimai

- ✓ Kalbėkite apie sutikimą nuo mažens: „Niekas negali tavęs priversti kuo nors dalytis“.
- ✓ Kartu nustatykite paskyrų privatumo parametrus, kad apribotumėte viešą matomumą.
- ✓ Paaiškinkite, kad mandagumas internete taip pat reiškia prašyti leidimo prieš ką nors paskelbiant.
- ✓ Atminkite, kad viską, kas išsiūsta, galima nukopijuoti, išsaugoti, bendrinti.
- ✓ Niekada nesumenkinkite diskomforto jausmo: kiekviena abejonė verta būti išgirsta.

Saugoti vaiką – tai ne viską kontroliuoti, o **išmokyti jį saugotis patį**.

 DigComp sistemos nuorodos:

- **4.2 Asmens duomenų apsauga** – suprasti sutikimo internete reikšmę, ugdyti pagarbą privatumui ir atsakingą dalijimąsi.
- **4.3 Gerovės apsauga** – atpažinti manipuliacijas ir netinkamo elgesio situacijas.
- **5.2 Skaitmeninių poreikių problemų sprendimo galimybių atpažinimas** – žinokite, kur ir kaip kreiptis pagalbos.

## 4. Praktinis pritaikymas

### Pratimas „Skelbiu ar ne?“

Parodykite vaikui kelis publikacijų pavyzdžius (išgalvotus ar realius): mokyklos nuotrauką, asmenukę, asmeninę žinutę.

Paklauskite:

„Jei nuotraukoje būtum tu, ar norėtum, kad ją paskelbtų?“

Tai padeda suprasti, kad **pagarba internete prasideda nuo savęs ir galioja kitiems.**

## 5. Išvada

Skaitmeninis sutikimas – tai pagarbos ir pasitikėjimo ženklas.

Lydėdami savo vaiką kantriai ir kalbėdamiesi su juo, suteikiate jam galimybę tapti savo saugumo kūrėju.

Taip jis mokosi būti kartu atsargus, atsakingas ir laisvas priimdamas sprendimus internete.

## 8 tema – kaip lydėti vaiką susiduriant su internetiniais iššūkiais ir tendencijomis

### 1. Įvadas

Internetiniai „iššūkiai“ (angl. *challenges*) tampa kasdienės jaunimo skaitmeninės kultūros dalimi: šokiai, vaizdo įrašai, lažybos, užduotys ir išbandymai.

Vieni skatina kūrybiškumą, kiti gali virsti **spaudimu ar pavojumi**.

Lydėti savo vaiką reiškia **ne demonizuoti šias praktikas**, bet padėti jam suprasti, **kas už jų slypi**: pripažinimo paieškos, įtaka, mėgdžiojimas.

### 2. Paklauskite savęs

☞ Ar žinau, kokius iššūkius ar tendencijas mano vaikas seka internete?

☞ Ar kada nors kalbėjau su juo apie tai, ką jis žiūri ar dalijasi?

☞ Kaip reaguojau, kai jis man parodo populiarų, plačiai plintantį turinį?

☞ Ar žinau rizikas, susijusias su tam tikrais iššūkiais (sužalojimas, pažeminimas, nevalingas turinio išplitimas)?

Tokie pokalbiai padeda užmegzti pokalbį be vertinimo ar **kaltinimų**, ir neleidžia vaikui užsisisklęsti ar slėpti savo patirčių.

### 3. Gerosios praktikos ir patarimai

- ✓ Būkite smalsūs: paprašykite jo parodyti, į ką jis žiūri, be pašaipos ar ironijos.
- ✓ Kalbėkite apie įtakos mechanizmus: „Kodėl šis vaizdo įrašas toks populiarus?“
- ✓ Išmokite atpažinti pavojingus iššūkius (kenksmingų medžiagų naudojimas, dusinimo „žaidimai“, filmuojami pažeminimai ir pan.).
- ✓ Pagirkite vaiką, jei jis išreiškia abejones ar atsisako dalyvauti rizikingame iššūkyje.
- ✓ Skatinkite pozityvius iššūkius: meninę kūrybą, sąmoningumą, savitarpio pagalbą.

Jūsų įsiklausymas ir pasitikėjimas – geriausia **emocinė apsauga**, kurios padedanti jūsų vaikui drąsiai pasakyti „ne“.

 *DigComp sistemos nuorodos:*

- **2.1 Skaitmeninis bendravimas** – dalyvauti bendravime apgalvotai ir atsakingai.
- **4.3 Gerovės apsauga** – atpažinti pavojingus iššūkius.
- **5.3 Kūrybiškas technologijų panaudojimas** problemų sprendimui – prieš imdamiesi veiksmų pagalvokite, analizuokite motyvus.

## 4. Praktinis pritaikymas

 **Veikla „Atsakingas iššūkis“**

Kartu pažiūrėkite populiarių vaizdo įrašą ar populiarių iššūkių („TikTok“, „YouTube“ ir kt.).

Aptarkite:

„Kodėl jaunimas tai daro?“

„Ar jaustumėtės gerai, jei tai darytume kartu?“

Toks pokalbis padeda smalsumą **paversti bendru apmąstymu** ir stiprina gebėjimą kritiškai vertinti tendencijas.

## 5. Išvada

Iššūkiai nereikia drausti, juos reikia **suprasti**.

Padėdami vaikui atpažinti, kas slypi už ekranų ir kokios intencijos slypi už tendencijų, padedate jam tapti savo **skaitmeninių pasirinkimų kūrėju**, o ne pasyviu mados stebėtoju.

## 9 tema – skaitmeninė erdvė: ryšys, kurį kuriame su vaiku

### 1. Įvadas

Skaitmeninės technologijos užima pagrindinę vietą vaikų gyvenime: tai žaidimo, saviraiškos ir socializacijos erdvė.

Tačiau daugeliui tėvų tai taip pat kelia **susirūpinimą** : laikas prie ekranų, rizika, izoliacija...

Svarbiausia – ne bet kokia kaina kontroliuoti, o kalbėtis , **suprasti ir lydėti**.

Skaitmeninis ugdymas kuriamas kartu – **koja kojon**, pasitikėjimo tempu.

### 2. Paklauskite savęs

☞ Ar kada nors paprašiau savo vaiko parodyti, ką jis mėgsta veikti internete?

☞ Ar suvokiū, kad atėmęs(-usi) ekranus po kilusios problemos, galiu paskatinti vaiką ateityje jų nebeprisakoti?

☞ Ar paaiškinau savo vaikui, kad nesijaustų kaltas, jei netyčia pamato šokiruojantį turinį?

☞ Kai ribuju ekrano laiką, ar paaiškinu, kodėl taip darau?

☞ Ar dalijuosi su vaiku savo skaitmeniniais įpročiais (socialiniais tinklais, naujienomis, žinutėmis)?

☞ Kaip turėčiau reaguoti, kai jei tam tikras turinys jį sukrečia ar išgąsdina?

Šie apmąstymai padeda pereiti nuo „kontrolės – konflikto“ santykio prie dialogo ir palaikančio **lydėjimo**.

### 3. Gerosios praktikos ir patarimai

✓ Pirmiausia išklauskite, o ne vertinkite: suprasdami vaiko naudojimosi įpročius, galėsite juos geriau lydėti ir nustatyti ribas.

✓ Kalbėkite apie savo pačių skaitmeninius įpročius: parodykite, kad taisyklės galioja visiems.

✓ Kartu nustatykite laiką „be ekrano“, kad atsirastų daugiau bendro, tikro laiko.

✓ Kurkite „skaitmeninius ritualus“: kartu patikrinkite nustatymus, atraskite naudingą programėlę, aptarkite vaizdo įrašą.

✓ Priminkite, kad esate pagalbos **šaltinis, o ne bausmė**.

Dialogas apie skaitmeninę erdvę veiksmingas tik tada, kai remiasi **pasitikėjimu ir asmeniniu pavyzdžiu**.

 *DigComp sistemos nuorodos:*

- **2.1 Bendravimas naudojant technologijas** – kurti pasitikėjimu grįstą dialogą.
- **4.3 Gerovės apsauga** – kalbėtis apie su skaitmenine aplinka susijusias emocijas.
- **5.2 Poreikių ir atsakymų nustatymas** – kartu ieškoti tinkamų sprendimų.

## 4. Praktinis pritaikymas

 **Pratimas „Mano pasaulis / Tavo pasaulis“**

Pasiūlykite vaikui apsikeisti savo pasauliais:

- jis parodo jums žaidimą ar vaizdo įrašą, kuris jam patinka,
- jūs parodote turinį, kuris jus įkvepia.

Pasikalbėkite apie tai, kas kiekvienam atrodo įdomu, juokinga, naudinga.

Toks dalijimasis **mažina nepasitikėjimą** ir atveria nuoširdžias diskusijas apie ekranus.

## 5. Išvada

Tėvų ir vaikų santykiai skaitmeniniame amžiuje grindžiami pusiausvyra: įsiklausymu, aiškiomis ribomis ir lydėjimu.

Kartu tyrinėdami skaitmeninius įpročius, sukuriate ryšį, pagrįstą **abipuse pagarba ir supratimu**.

Tikslas – ne išjungti ekranus, o juos **įjungti kartu**.

## 10 tema – santykis su mokytojais skaitmeniniame amžiuje

### 1. Įvadas

Tiek mokykloje, tiek namuose skaitmeninės technologijos užima vis daugiau vietos vaikų gyvenime.

Internetiniai namų darbai, bendravimas žinutėmis, incidentai socialiniuose tinkluose ar naudojimo klausimai – visa tai rodo, kad **tėvai ir mokytojai turi tą pačią misiją – padėti vaikams augti skaitmeniniame pasaulyje.**

Tam būtina sklandi, geranoriška ir pagarbi komunikacija – net ir tada, kai kyla įtampa ar nesusipratimų.

### 2. Paklauskite savęs

☰ Ar kada nors kalbėjau su mokytojais apie tai, kaip mano vaikas naudojasi ekranais?

☰ Ar suvokiu, kad konfliktai internete gali paveikti klasės gyvenimą ir yra susiję ir su mokytojais?

☰ Kaip reaguuju, kai mokykla informuoja mane apie problemą internete?

☰ Ar jaučiuosi pakankamai drąsiai, kad galėčiau aptarti šias temas, nebijodamas(-a) būti teisiamas(-a)?

☰ Ar informuoju mokyklą, kai kažkas skaitmeninė situacija namuose daro poveikį mano vaikui?

Šie klausimai primena, kad **dialogas su mokykla** nėra tik formalumas – tai parama jūsų vaikui.

### 3. Gerosios praktikos ir patarimai

☑ Nedelsdami informuokite mokyklą, jei jūsų vaikas išgyvena sudėtingą situaciją internete (patyčias, atstūmimą, diskomfortą).

☑ Išlaikykite ramų ir atvirą toną: mokytojai ir tėvai turi tą patį tikslą – jūsų vaiko saugumą.

☑ Venkite impulsyvių žinučių: skambutis ar susitikimas dažnai yra konstruktyvesnis nei emociingas el. laiškas.

☑ Domėkitės mokykloje naudojamomis skaitmeniniais įrankiais: tai padės geriau suprasti jų taisykles ir ribas.

☑ Parodykite vaikui, kad **tėvai ir mokytojai kalbasi vieni su kitais, kad jiems padėtų, o ne teistų.**

Bendradarbiaudami kuriate aplink vaiką saugų skaitmeninį tinklą.

 **DigComp sistemos nuorodos:**

- **2.2 Bendradarbiavimas naudojant technologijas** – bendradarbiauti pasitelkiant skaitmeninius įrankius.
- **3.1 Skaitmeninio turinio kūrimas** – kurti ir dalytis bendrais ištekliais.
- **4.3 Skaitmeninė gerovė ir saugumas** – palaikyti pagarbų bendravimo klimatą, veikti išvien vaiko gerovės labui ir užtikrinti ugdymo nuoseklumą.

## 4. Praktinis pritaikymas

### **Pratimas „Viena komanda“**

Įsivaizduokite situaciją: iš jūsų vaiko tyčiojamasi klasės grupėje.

Prieš susisiekdami su mokykla, skirkite kelias minutes:

- išklaudyti savo vaiką,
- užsirašyti faktus,
- apgalvoti, ką norite pasakyti.

→Tada susisiekite su mokytoju ir kartu ieškokite **bendro sprendimo** be kaltinimų.

Toks konstruktyvus dialogas parodo jūsų vaikui, kad **suaugusieji bendradarbiauja jų labui**.

## 5. Išvada

Tėvų ir mokytojų santykiai – tai ne jėgų kova, o partnerystė.

Kai jie kalbasi ir palaiko vieni kitus, **vaikas jaučiasi apsuptas, suprastas ir apsaugotas**.

**Tuomet skaitmeninė erdvė tampa ryšį kuriančiu įrankiu, o ne įtampos šaltiniu.**

## Svarbiausia – „Lydėti nekontroliuojant, klausytis nebijant“

Lydėti vaiką skaitmeniniame pasaulyje yra tarsi mokyti jį važiuoti dviračiu:

Visų pirma, jūs turite jį palaikyti, leisti jam pabandyti, kartais nukristi ir visada **būti šalia, kai jis pakelia galvą.**

Šis gidas padėjo geriau suprasti, kaip kalbėti, klausytis ir išlaikyti ribas neužgniaužiant.

Taisyklės yra svarbios, tačiau labiausiai apsaugo **pasitikėjimas ir dialogas.**

Palaikydami atvirą ryšį su savo vaiku ir mokykla, tampate tvirtu **atskaitos** tašku besikeičiančiame pasaulyje.

**O jūsų geranoriškas žvilgsnis padeda jam skaitmeninę erdvę paversti atradimų, o ne pavojaus erdve.**

## Bendra išvada – „Skaitmeninės erdvė – ryšys, kurį kuriame kartu“

Skaitmeninės erdvė šiandien – mūsų gyvenimo, mokymosi, santykių dalis.

Ji jungia vaikus, tėvus, mokytojus – kartais su džiaugsmu, kartais su įtampa.

Tačiau ji pati savaime nėra nei gera, nei bloga: viskas priklauso nuo **to, kaip ją naudojame**.

Per projekto „ResoLab“ veiklas, diskusijas ir forumo teatrą išryškėjo viena mintis:

 **Skaitmeninė erdvė turi išlikti žmogiška.**

Erdvė, kurioje mokomės gerbti vieni kitus, apmąstyti, išreikšti save ir bendradarbiauti.

Kiekvienas veiksmas yra svarbus:

- vaikas, kuris išdrįsta kalbėti apie išgyventą situaciją,
- tėvas ar mama, kuris išklauso prieš teisdamas,
- mokytojas, kuris lydi, o ne baudžia.

Kartu jie tampa **sąmoningo ir geranoriško skaitmeninio pilietiškumo** kūrėjais, galinčiais ekranus paversti atvirumo įrankiais, o ne kliūtimis.

Skaitmeninė erdvė yra ne tikslas, o **bendra mokymosi vieta** :

**Vieta, kurioje mes ir toliau mokomės gyventi, augti, būti kartu.**

## Toliau gilinantis

Čia rasite **šaltinių** pasirinkimą, kad pagilintumėte „RésLab“ giduose nagrinėjamas temas: skaitmeninis pilietiškumas, gerovė, prevencija ir pagalba jauniems žmonėms naudojančiais ekranais.

### Internetiniai ištekliai

- **Saugusinternetas.lt – Tėvai**

Praktiniai patarimai, kaip padėti vaikams naudotis skaitmeninėmis technologijomis.

 <https://www.saugusinternetas.lt/tevams>

- **Vaikų linija – Patarimai tėvams**

Orientyras dialogui su vaiku ir rizikingų situacijų nustatymui.

 <https://www.vaikulinija.lt/patarimai-tevams/>

- **Pagalbos vaikams centras**

Informacija ir parama šeimoms, susiduriančioms su mokymosi sunkumais.

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

- **Sveikatos apsaugos ministerijos rekomendacijos**

Oficialūs patarimai dėl ekrano laiko ir vaikų gerovės.

 <https://sam.lrv.lt/>

- **Google Family Link**

Įrankis, skirtas reguliuoti ekranų naudojimą ir skatinti skaitmeninę pusiausvyrą.

 <https://families.google.com/familylink/>

## Pastaba dėl gidų rengimo

Šiuos gidus parengė „RésLab“ projekto komanda, remdamasi mokyklose atliktomis veiklomis ir pokalbiais su jaunimu, tėvais ir mokytojais.

Siekdama užtikrinti turinio nuoseklumą, aiškumą ir sintezę, komanda **tekstams rašyti ir formatuoti pasitelkė** generatyvinio dirbtinio intelekto (DI) įrankį.

Šį darbą prižiūrėjo, peržiūrėjo ir patvirtino projekto specialistai.

Dirbtinio intelekto naudojimas atitinka edukacinį ir kritinį požiūrį, suderintą su „RésLab“ tikslais: **suprasti, valdyti ir kritiškai vertinti skaitmeninių technologijų naudojimą.**