

Vilniaus „Laisvės“ gimnazija

2025 m. sausis



Ką svarbu žinoti apie elektroninės patyčias

Kas yra elektroninės patyčios?

Tai įvairus žeminantis ir skaudinantis elgesys, vykstantis internete ar naudojant kitas technologijas, pvz. kompiuteriniuose žaidimuose, žaidimų platformose, socialiniuose tinkluose.

Elektroninės patyčios gali pasireikšti tokiu elgesiu:

- Piktų ar žeminančių žinučių siuntinėjimas, žeminančių komentarų rašymas.
- Žeminimas, keliant kito žmogaus nuotraukas ar vaizdo įrašus ir juos nemaloniai komentuojant.
- Gandų ir apkalbų internete skleidimas.
- Kito vaiko duomenų naudojimas, kuriant netikrus profilius.
- Ignoravimas ar nepriėmimas į grupę internete.



Susidūrei su patyčiomis?

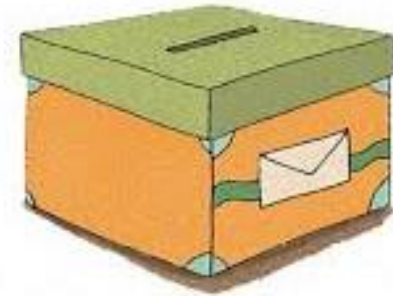
Kitų žmonių žeminantis elgesys skaudina ir žeidžia. Susidūręs su patyčiomis internete gali jaustis nusiminęs, piktas ar bejėgis. Svarbu, kad žinotumei – tai nėra tavo kaltė. Niekas neturi teisės tyčiotis iš tavęs ar kito žmogaus. Tad nekentėk ir būtinai kreiptis pagalbos!

- Pranešk tinklapio administratoriui apie žeminantį elgesį.
- Blokuok asmenį, kuris tave žemina ir skaudina.
- Išsaugok žeminančias žinutes ar vaizdus – jų gali prireikti kreipiantis pagalbos.
- Kreipkis pagalbos – į patikimą suaugusįjį ar kitą žmogų, kuris gali padėti sustabdyti patyčias.
- Atsitrauk nuo interneto bent trumpam – nuveik ką nors kita, kas tave džiugina ar padėtų pasijusti geriau.

Matai patyčias internete?

Būk pozityviai aktyvus stebėtojas!

- Pozityvus stebėtojas-imasi veiksmų.
- Negatyvus stebėtojas – nieko nedaro ir padeda plisti patyčioms.



**Patyčių
dėžutė**

Įsikišk pasikalbėk, pasakyk prieš patyčias, paprašyk, kad viską ištrintu, pasiūlyk kreiptis pagalbos, nueik kartu.

Suteik pagalbą (peržiūrėk jo paskyrų privatumo nustatymus).

- Perskaityti patarymus internetinėje svetainėje BE PATYČIŲ.LT (Vaikų linija).
- Pasikonsultuoti nemokamu telefonu 116 111 arba pasikalbėti svetainėje vaikulinija.lt

Veik rask bendraminčių, gal kas turėjo jau tokį patyrimą, bendra žinutė, išsiųsta tiems, kurie tyčiojasi, pasitark su suaugusiais (gali anonimiškai parašyti laišką „Patyčių dėžutė“). Aiškiai pasakyk draugams, kad nedalyvausi patyčiose ir prie jų neprisidėsi. Kreipkis į svetainės, socialinio tinklo, žaidimo administratorių ir paprašyk pašalinti netinkamą turinį.

Atjausk ir suprask pabandyk save įsivaizduoti nukentėjusio vietoje. Pasikalbėk niekam nepastebint.

Toks tavo palaikymas gali padėti patiriančiam patyčias sumažinti vienišumo ir atskirties kausus, kurie gali būti jaučiami tokiose situacijose.

Kad tu ir tavo bendraamžiai būtumėt saugesni internete

- Bendrauk su kitais pagarbiai – neskleisk kitus žmones žeidžiančios informacijos, komentuok atsakingai parinkdamas žodžius.
- Visuomet pagalvok prieš ką nors skelbdamas internete – ar tai saugu tau pačiam? Ar tavo įrašas ar nuotrauka nežemina kito žmogaus?
- Atidžiai peržiūrėk privatumo nustatymus tavo lankomose žaidimų ar socialinėse platformose – jie padės apsaugoti tave ir tavo skelbiamą informaciją.
- Saugok savo prisijungimo duomenis – nedalink jų savo draugams ir visuomet atsijunk nuo savo paskyrų, jei jomis naudojiesi ne namuose ir ne savo asmeniniuose įrenginiuose.



Daugiau informacijos gali rasti:

Parsisiųsk nemokamą programėlę „SOS: elektroninės patyčios“ („Cyber-Bullying First Aid App“). Ją rasi „Google Play“ (<https://goo.gl/1SJvoM>) ir „App Store“ (<https://goo.gl/FK6GT5>) interneto parduotuvėse.

vaikulinija.lt – vieta, kur gali kreiptis emocinės paramos internetu ar pabendrauti su bendraamžiais diskusijų forume.

draugiskasinternetas.lt – pati įvairiausia informacija apie buvimą internete.

auguinternete.lt – informacija tiems (ir ne tik jiems), kurie „auga“ internete.

svarusinternetas.lt – interneto „karštoji linija“, kurioje galima pranešti apie internete aptiktą netinkamą ar kitą žmogų žeidžiantį turinį.