

Netoleruokime elektroninių patyčių!

Elektroninės patyčios – tai patyčios, vykstančios internete ar kitokioje virtualioje erdvėje, kuomet tyčiojamasi elektroniniais laiškais, žinutėmis, pokalbių svetainėse, socialiniuose tinkluose, taip pat naudojant mobiliuosius telefonus.

Elektroninėmis patyčiomis vadiname tokį elgesį:

- **Ižeidinėjimus virtualioje erdvėje**, kai vaikas yra ižeidinėjamas viešai, kitiems matant ar girdint, o tai gali sukelti baimės ir gėdos jausmą patyčias patiriančiam vaikui. Pavyzdžiui, socialinio tinklo profilyje yra užrašomi įvairūs keiksmažodžiai, vaikas viešai pravardžiuojamas.
- **Šmeižimą internete**, kai apie vaiką ar jų grupę yra skleidžiami gandai. Pavyzdžiui, mergaitės du savo bendraklasius vadina “pora“, siuntinėja kitiems bendraklasiams žinutes ir elektroninius laiškus apie tai, tokiu būdu skleidamos klaidingą informaciją.
- **Apsimetimą kitu asmeniu ir kenkimą kito vaiko reputacijai**. Elektroninėje erdvėje yra lengva išlikti anonimiškam ir slėpti savo tapatybę, taip pat galima apsimesti tuo, kuo iš tikrųjų esi. Pavyzdžiui, septintokas norėdamas pajuokauti, apsimesa savo bendraklase ir jos vardu rašo SMS žinutes kitoms klasės mergaitėms, pravardžiuodamas jas įvairiais negražiais žodžiais.
- **Apgaulės būdu išgaunamą asmeninę informaciją ir jos paviešinamą kitiems**. Tai gali būti asmeninės nuotraukos, vaizdo filmukai, prisijungimo duomenys ir kita svarbi vaikui informacija, kuria jis nenori dalintis su kitais.
 - **Atstūmimą ir nepriėmimą į draugų grupę** pokalbių kambariuose, socialiniuose tinkluose ir kt.
 - **Persekiojimą**, kuomet grasinama kaip nors pakenkti, tarkime, sumušti, arba teigiama, kad vaikas yra paslapčia stebimas.
 - **Įvairių su vaiku susijusių situacijų filmavimą, įkėlimą bei platinimą internete**. Vaikas gali būti filmuojamas jam nepatogiose situacijose, pavyzdžiui, netinkamai atsakinėjantis pamokoje, prastai atliekantis užduotį kūno kultūros pamokoje, taip pat gali būti filmuojami ir viešinami smurtiniai veiksmai prieš vaiką.

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.

Patiri ar stebi patyčias? Nori su kuo nors apie tai pasikalbėti? Kur gali kreiptis?

- **Į mokyklos psichologą**

Konsultacijos gali vykti elektroniniais laiškais per Tamo arba r.rimdziute@gmail.com ir telefonu 868249617. Iškilus klausimams rašykite (bet kada) ar skambinkite nuo 13.00 iki 17.00 val. (visomis dienomis išskyrus pirmadienį).

- **Į mokyklos socialinį pedagogą**

Apie iškilusias problemas Jūs galite parašyti per TAMO dienyną, skambinti telefonu +37067026169 arba rašyti elektroniniu paštu jurgakat.33@gmail.com

- **Į Jonišio PPT specialistus**

PEDAGOGINĖS PSICHOLOGINĖS TARNYBOS SPECIALISTŲ NUOTOLINIŲ KONSULTACIJŲ GRAFIKAS
Nuotolinės konsultacijos teikiamos elektroniniais laiškais, telefonu, Facebook, Hangout, Skype programėlėmis, nuotolinio mokymo(si) aplinka ZOOM.

Inga Lukšaitė- Samaitienė konsultuoja:

Antradieniais-nuo 9 iki 13 val.;

Trečiadieniais-nuo 11 iki 13 val.;

Penktadieniais-nuo 9 iki 13 val.

Kontaktai:el. paštas:luksaite.samaitiene@gmail.comtel.:+370 677 83524 (telefonu ir Viber programėle)Facebook profilis -Inga LS

Daina Lideikienė konsultuoja:

Trečiadieniais -nuo 13.00 val. iki 18.00 val.

Kontaktai:el. paštas: lidaina@gmail.comtel.:+370601 66922 (telefonu ir Viber programėle, skype)Facebook/messenger profilis- Daina Lideikienė

Aušra Sakalienė konsultuoja:

Ketvirtadieniais nuo 10 val. iki 15 val. ir sutartu su esamais konsultuojamais asmenimis laiku.

Kontaktai: Tel.: +370 614 41398(telefonu)Skype, Facebook programėlių profilis -ausrasakaliene

Justina Vinickienė konsultuoja:

Pirmadieniais nuo 9.00 iki 12.00 ir sutartu su esamais konsultuojamais asmenimis laiku.

Kontaktai:Tel. +370 62418183El. paštas:cepulytejustina@gmail.com

Emocinės ir psichologinės pagalbos kontaktai

Pagalba telefonu ir internetu

| | | | |
|---|---|---------------------------------|---|
| Jaunimo linija www.jaunimolinija.lt | 8 800 28888 | I-VII visą parą | JAUNIMUI Paramą teikia savanoriai |
| Vaikų linija www.vaikulinja.lt | 116 111 | I-VII 11-23 val. | VAIKAMS Paramą teikia savanoriai |
| Pagalbos vaikams linija www.pagalbavaikams.lt | | I-V 11-19 val. | VAIKAMS IR TĖVAMS, PATIRANTIEMS IŠŠŪKIŲ Paramą teikia profesionalai |
| Vilties linija www.viltieslinija.lt | 116 123 | I-VII visą parą | SUAUGUSIEMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai |
| Pagalbos moterims linija www.pagalbosmoterimslinija.lt | 8 800 66366 | I-VII visą parą | MOTERIMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai |
| Linija „Doverija“ | 8 800 77277 | I-VII 16-19 val. | JAUNIMUI RUSŲ KALBA Paramą teikia savanoriai moksleiviai |
| Tėvų linija www.tevulinija.lt | 8 800 900 12 | I-V 11-13 val. ir 17-21 val. | TĖVAMS, PATIRANTIEMS IŠŠŪKIŲ Paramą teikia profesionalūs psichologai |
| Sidabrinė linija* www.sidabrinelinija.lt | 8 800 800 20 | I-V 8-20 val. | SENJORAMS Paramą teikia profesionalūs konsultantai, kalbasi savanoriai, kiti senoliai |
| VšĮ Krizių įveikimo centras www.krizesiveikimas.lt | Skype vardas krizesiveikimas krizesiveikimas1 | I-V 16-20 val. VI 12-16 val. | SUAUGUSIEMS IR PAAUGLIAMS Konsultuoja psichologai <i>Pirma konsultacija nemokama, vėlesnės mokamos</i> |

*Visas „Sidabrinės linijos“ išlaidas finansuoja M. Čiuzelio labdaros ir paramos fondas.

socmin.lrv.lt

Vietos, kur tėvai gali rasti naudingos informacijos apie vaikams kylančius sunkumus, o vaikai – kreiptis reikalingos emocinės paramos.

draugiskasinternetas.lt – pati įvairiausia informacija vaikams, tėvams, mokyklų darbuotojams apie saugų elgesį internete, vykstančius renginius, mokymus, o taip pat – ir apie technines galimybes rūpintis vaikų saugumu internete.

auguinternete.lt – informacija tėvams, mokytojams ir tiems, kurie „auga“ internete.

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

Medžiagą parengė MSP psichologė Roma Rimdžiūtė ir socialinė pedagogė Jurgita Katilavienė