

Ką gali daryti, jei susidūrei su patyčiomis elektroninėje erdvėje ir jautiesi įskaudintas:



- **Nereaguoti** (neatsakinėti) į jokių bandymus susisiekti (pavyzdžiui, į žinutes, skambučius, el. laiškus), kuriais siekiama trukdyti ar reikalaujama atkreipti dėmesį. Atsakymas, dėmesio atkreipimas skatina tęsti patyčias.
- **Nepanaikinti žinučių**. Jeigu žinutėmis siekiama pasityčioti, įbauginti, užpulti, jas reikia išsaugoti ir pateikti policijai ar kitai organizacijai kaip įrodymus.
- **Blokuoti siuntėją/pakeisti privatumo nustatymus**. Galima užblokuoti telefono numerį, iš kurio gaunamos nemalonios žinutės ar skambučiai. Taip pat internete, pavyzdžiui, socialiniuose tinkluose galima „užblokuoti“ tave įžeidinėjantį asmenį, pakeitus savo **privatumo** nustatymus.
- **Pranešti žmonėms ar organizacijoms**, kurie gali padėti. Galima kreiptis į svetainės administratorių arba „karštąją liniją“ (www.draugiskasinternetas.lt).
- **Vengti vietų elektroninėje erdvėje**, kur galima sutikti skriaudėjus. Pavyzdžiui, jeigu prie tavęs priekabiuojama tau žaidžiant internetinį žaidimą, pabandyk susirasti kitą vietą ar būdą, kaip galėtum žaisti šį žaidimą ar paieškok kitų žaidimo partnerių.
- **Kalbėti su žmonėmis**, kuriais pasitiki. Pokalbis su tėvais, draugais, mokytojais ir kitais žmonėmis, kuriais pasitiki yra puikus būdas pradėti spręsti elektroninių patyčių situaciją. Taip pat visuomet gali paskambinti ar parašyti į „Vaikų liniją“.

Būk saugus pats ir padėk kitiems jaustis saugiai elektroninėje erdvėje!

Naudingos nuorodos:

www.bepatyciu.lt

www.vaikulinija.lt

www.draugiskasinternetas.lt

Vaikų linija

Pagalba vaikams ir paaugliams telefonu **116 111** kasdien nuo 11 iki 21 val. ir internetu www.vaikulinija.lt

www.vaikulinija.lt | www.bepatyciu.lt
www.facebook.com/vaikulinija | www.facebook.com/bepatyciu

Projekto „Saugusis internetas“ partneriai:



ITC



RAŠŲ
REGULIAVIMO
TARYBA



Vaikų linija
116 111 www.vaikulinija.lt



INHOPE
ins@fe

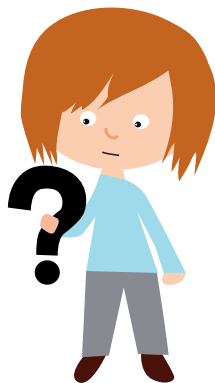
Lankstinuko leidyba finansuojama
Europos Sąjungos programos
„Saugusis internetas“ lėšomis.



Rekomendacijos
vaikams

- Vaikai gali tyčiotis vieni iš kitų įvairiausiais būdais: prasivardžiuoti, apkalbinėti ir netgi muštis. Taip pat vaikai gali tyčiotis vieni iš kitų elektroninėje erdvėje, pavyzdžiui, rašyti žeidžiančius komentarus, žinutes ar laiškus, įkelti socialiniuose tinkluose negražias ir pašaipias nuotraukas.
- Kartais patyčios gali atrodyti panašios į draugų pajukavimus, juk tikriausiai ne vienam yra tekę juokais pasakyti draugui: „Na tu ir kvailėlis!“, ar kaip kitaip pašiepti. Vis dėlto labai svarbu, kad žinotum: patyčios nėra humoro forma!
- Kai juokaujama, linksma būna abiem žmonėms, o tyčiojantis linksma tik vienam vaikui – kitas tuo metu jaučiasi labai įskaudintas.

Jeigu pats nesi patyręs patyčių, bet stebi netinkamą elgesį su tavo bendraamžiais:



- **Nepalaikyk skriaudėjų.** Dažnai skriaudėjai mėgsta tyčiotis matant, girdint kitiems. Patyčios gali tapti dar aršesnės, kai jaučiamas kitų vaikų palaikymas ir susidomėjimas. Jeigu į tavo rankas pateko kitą žeminanti informacija, neperdavinėk ir nepersiuntinėk jos kitiems, bet iš karto parodyk suaugusiems.
- **Nebūk abejingas.** Tavo abejingumas gali būti suprastas kaip pritarimas patyčioms.
- **Nesityčiok,** nors taip elgiasi tavo draugai. Lengva prisijungti prie kitų vaikų ir priekabauti prie ko nors, kas yra silpnesnis. Nesityčiodamas parodysi skriaudėjams, kad galima elgtis ir kitaip.
- **Būk draugiškas** vaikui, kuris patiria patyčias. Parodyk jam, kad matai, kas su juo vyksta ir kad tai tau rūpi. Nebūtina tapti patyčias patiriančio vaiko draugu, tavo dėmesys ir ištiesta pagalbos ranka padės jam pasijusti ne tokiu vienišu.
- **Paragink vaiką,** kuris patiria patyčias, pasipasakoti suaugusiajam, kuriuo jis pasitiki, arba pasiūlyk susisiekti su „Vaikų linija“.

Norėdamas prisidėti prie patyčių mažinimo, pirmiausiai pradėk nuo savęs.

Kaip ir realiame gyvenime, elektroninėje erdvėje galioja tam tikras bendravimo etiketas, kuris padeda jaustis saugiai bendraujant tarpusavyje:

- Prieš siųsdamas laišką ar žinutę, **patikrink**, ar teisingai nurodėi adresatus, ar iš tiesų informaciją siunti tiems, kam norėtum išsiųsti. Kartais tam tikra konfidenciali informacija netyčia gali pasiekti tuos, kurie neturėtų jos matyti.
- **Ar informacija verta dėmesio?** Kartais žmonės gaišta savo ir kitų laiką, siųsdami įvairiausių nereikalingą informaciją, taip prisidedami prie gandų skleidimo.
- **Atsargiai skaityk ir neatsakinėk** į laiškus, kurie pateko į šlamštlaiškių („spam“) dėžutę, ar kitus įtartinus laiškus, žinutes. Juose gali būti kenksminga informacija.
- **Neplatink** ir neviešink informacijos apie kitus žmones, jų neatsiklausęs.



- **Neskubėk** atsakyti į piktus laiškus. Dažnai gavus piktą laišką, norisi į jį atsakyti tuo pačiu, tačiau skubus atsakymas gali tik pabloginti esamą situaciją. Bendraudamas elektroninėje erdvėje turi puikią galimybę neskubėti su atsakymu ir pagalvoti prieš jį išsiųsdamas.
- **Kruopščiai apgalvok**, kokią informaciją apie save nori pateikti. Venk skelbti savo asmeninę informaciją (telefono numerį, gyvenamos vietos adresą, mokyimo įstaigos pavadinimą ir t. t.). Prisimink, kad informacija, kurią platini internete, tampa prieinama daugeliui žmonių, taigi neviešink informacijos internete, kurios nenorėtum rodyti savo tėvams ar kitiems savo aplinkos suaugusiems.
- **Neįžeidinėk** kitų elektroninėje erdvėje. Prieš siųsdamas, pagalvok ir atsakyk sau į kelis klausimus: Kaip aš jausčiausi, jeigu kas nors tą patį padarytų/parašytų man? Ką pasakytų mokytojai, tėvai? Ar galėčiau tą patį pasakyti kitam ir realiame gyvenime? Kokių pasekmių aš galiu susilaukti už tokį elgesį?