

PAVOJINGI IŠŠŪKIAI SOCIALINIUIOSE TINKLUOSE

Socialiniuose tinkluose vis dažniau pasirodo pavojingi iššūkiai, kurie gali kelti rimtą grėsmę vaikų ir paauglių sveikatai bei gyvybei. Pavojingi iššūkiai yra įvairių užduočių ar veiklų rinkiniai, pateikiami socialiniuose tinkluose ar internetiniuose žaidimuose, kuriuose dalyvaujantys asmenys raginami atlikti sau ir (ar) kitiems pavojingus veiksmus. Šie iššūkiai, kurie dažnai pateikiami kaip nekalti žaidimai, palaipsniui tampa vis pavojingesni ir gali sukelti rimtų pasekmių, įskaitant emocinį stresą, psichologines traumas ir net savižudybę.

Šalia vaikų esantys mokytojai, tėvai bei kiti suaugusieji turi būti budrūs ir pasirengę atpažinti tokius pavojus. Jeigu vaikas pradeda elgtis kitaip nei įprasta – tampa uždaras, nenori kalbėti apie savo veiklą internete, vengia socialinio gyvenimo ar panašiai – tai gali būti ženklas, kad jis susiduria su pavojingais iššūkiais. Tokie iššūkiai dažnai orientuoti į emociškai pažeidžiamus vaikus ir paauglius, kurie siekia dėmesio, supratimo ar priklausymo grupei.

KOKIE IŠŠŪKIAI?

- **Gerti aušinimo skystį ar vartoti kitas chemines medžiagas** (nuodingas, sukeliančias nudegimus, vidaus organų veiklos sutrikimus, mirtį).
- **Kvėpuoti ar kitaip vartoti medžiagas, kurios sukelia dusimą** (pavojingų dujų, klijų ar kitų medžiagų įkvėpimas).
- **Naudoti traumą, sąmonės netekimą sukeliančią fizinę prievartą prieš save ar kitą asmenį** (smūgiavimas į galvą, pilvą, kitas kūno sritis, kvėpavimo takų užgniaužimas).

KODĖL TOKIE IŠŠŪKIAI YRA PAVOJINGI?

- Net **nedidelės dozės** nuodingų medžiagų gali sukelti **negrįžtamas pasekmes**: apsvaigimą, vėmimą, sąmonės netekimą, mirtį.
- Pasekmės **gali pasireikšti ne iš karto**, bet po kelių valandų ar dienų (pvz., inkstų, kepenų suirimas).
- Visame pasaulyje fiksuoti atvejai, **kai vaikai, dalyvaudami socialiniuose tinkluose plintančiuose iššūkiuose, žūsta ar tampa neįgalūs**.

KAS VAIKUS IR PAAUGLIUS SKATINA DALYVAUTI IŠŠŪKIUISE?

- **Noras priklausyti grupei**. Vaikams ir paaugliams ypač svarbu būti priimtiems, nesiskirti nuo kitų. Dalyvavimas iššūkiuose tampa būdu „įsilieti“ į grupę, pelnyti draugų pripažinimą.
- **Siekiamas statusas / populiarumas**. Socialiniuose tinkluose iššūkiai – tai greitas kelias gauti dėmesio („like’ų“, peržiūrų, komentarų). Vaikai nori atrodyti „kieti“, įrodyti savo drąsą ar „vertę“.
- **Spaudimas iš bendraamžių**. Tiesioginis ar netiesioginis spaudimas: „jei nedalyvausi – nebūsi mano draugu“. Kartais spaudimas maskuojamas „juokais“, bet vaikui tai – rimtas išbandymas.
- **Grasinimai, šantažas, manipuliacijos**. Kai kada vaikai verčiami dalyvauti iššūkiuose – bauginami, šantažuojami, psichologiškai paveikiami.

KAIP AP(SI)SAUGOTI NUO PAVOJINGŲ IŠŠŪKIŲ IR ATSAKINGAI REAGUOTI?

Ką gali daryti mokiniai?

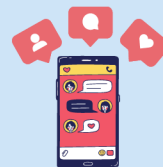
- **Neklausykite blogų patarimų** – jei kažkas ragina daryti kažką pavojingo, **tai nėra „kietas ir madingas“ iššūkis, o grėsmė gyvybei**.
- **Pasakykite „NE“** – tikri draugai neskatina daryti tai, kas kenkia.
- **Praneškite suaugusiems** – jei matote pavojingą turinį internete, sulaukėte kvietimo dalyvauti iššūkyje ar žinote, kad kažkas ketina jame dalyvauti, **kalbėkite su tėvais, mokytojais, kitais artimais suaugusiais asmenimis**.
- **Nesidalinkite kvietimais išbandyti savo galimybių ribas** – atsakingas sprendimas neplatinti šio turinio gali padėti apsaugoti kitus.

Ką gali daryti tėvai?

- **Stiprinkite emocinį ryšį su vaiku**.
- **Kalbėkite su vaikais apie pavojus** – paaiškinkite, kad **tokie iššūkiai nėra pramoga ar linksmybė**.
- **Stebėkite, kuo vaikas domisi socialiniuose tinkluose** – naudokite **tėvų kontrolės įrankius** vaiko išmaniojo įrenginio nustatymuose.
- **Reaguokite iškart** – jei pastebėjote, kad vaikas domisi saugai ir sveikatai grėsmę keliančiu turiniu, **ieškokite pagalbos** (mokyklos psichologas, emocinės ir psichologinės pagalbos tarnybų specialistai).

Ką gali daryti mokykla?

- **Stebėkite moksleivių elgesį ir reaguokite** į signalus, galinčius rodyti susidomėjimą pavojingais iššūkiais.
- **Organizuokite** paskaitas mokiniams apie socialinių tinklų saugumą.
- **Bendradarbiaukite** su mokinių tėvais, informuokite juos apie naujausias socialinių tinklų tendencijas ir pavojus.



KUR KREIPTIS PAGALBOS?

- Vaikų linija. Tel. 116 111 (kasdien 11:00–23:00, nemokamai); www.vaikulinja.lt
- Jaunimo linija. Tel. 0 800 28888 (visą parą, nemokamai); www.jaunimolinija.lt
- Tėvų linija. Tel. 0 800 900 12 (nemokamai, darbo dienomis 9.00 – 13.00 val. ir 17.00 – 21.00 val.); el. pašto adresas tevilinja@pvc.lt (konsultacija suteikiama per 7 darbo dienas); <https://pvc.lt/tevu-linija/apie-projekta/>
- Psichikos sveikatos centrai, dirba visose savivaldybėse, galima kreiptis nemokamos pagalbos ir be šeimos gydytojo siuntimo
- Bendrasis pagalbos telefonas 112, skubi psichiatrinė pagalba yra prieinama visą parą.

PRISIMINKITE

Svarbiausia – rūpintis savo saugumu ir kitų gerove. Budrumas ir atviras bendravimas gali padėti užkirsti kelią pavojingoms situacijoms.