SKAITMENINĖS
ETIKOS
CENTRAS

Kaip saugiai gyventi skaitmeniniame pasaulyje

2020-12-09

KAIP JIE JAUČIASI

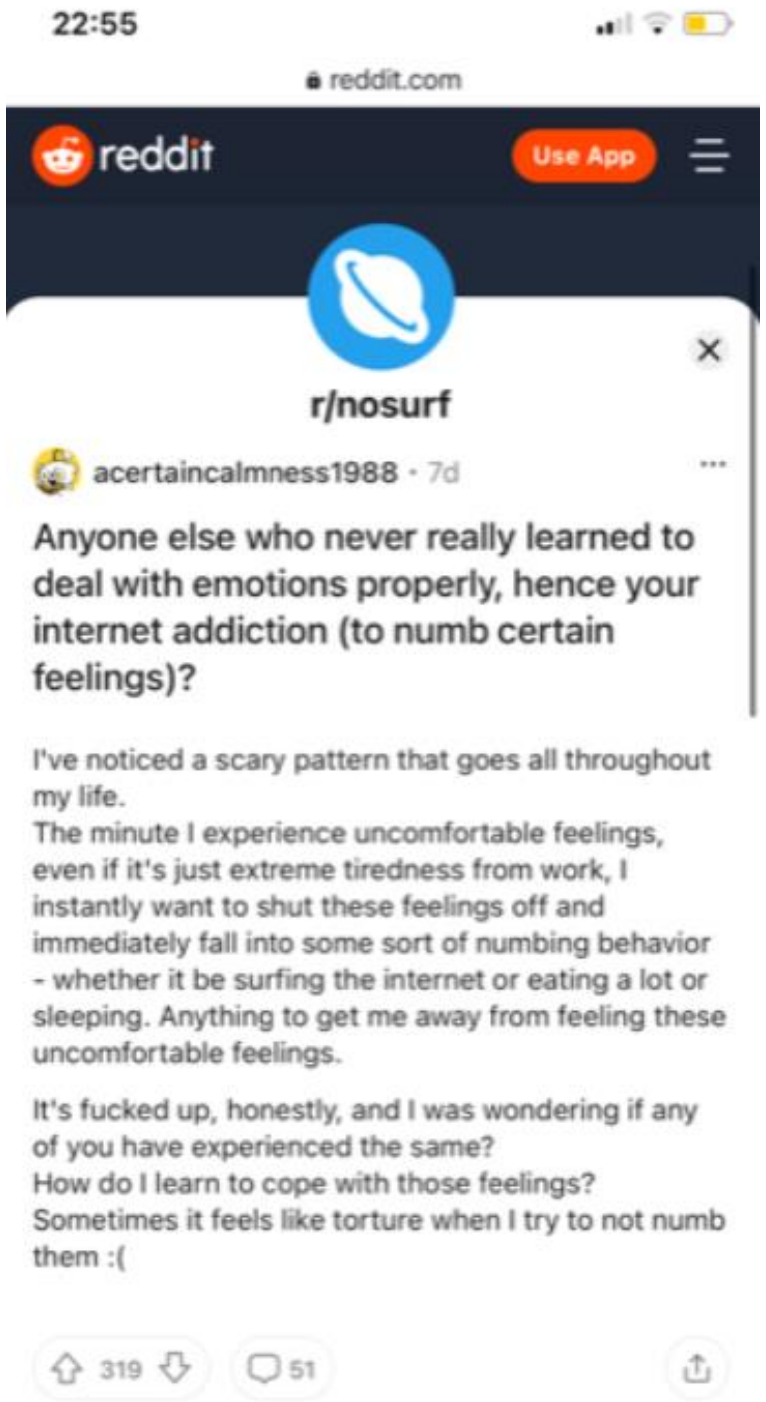
Nuotrauka Adam Jang iš Unsplash

18 - beviltiškai pasenę

Nuotrauka Rainier Ridao

Nuotrauka RF._.studio iš Pexels

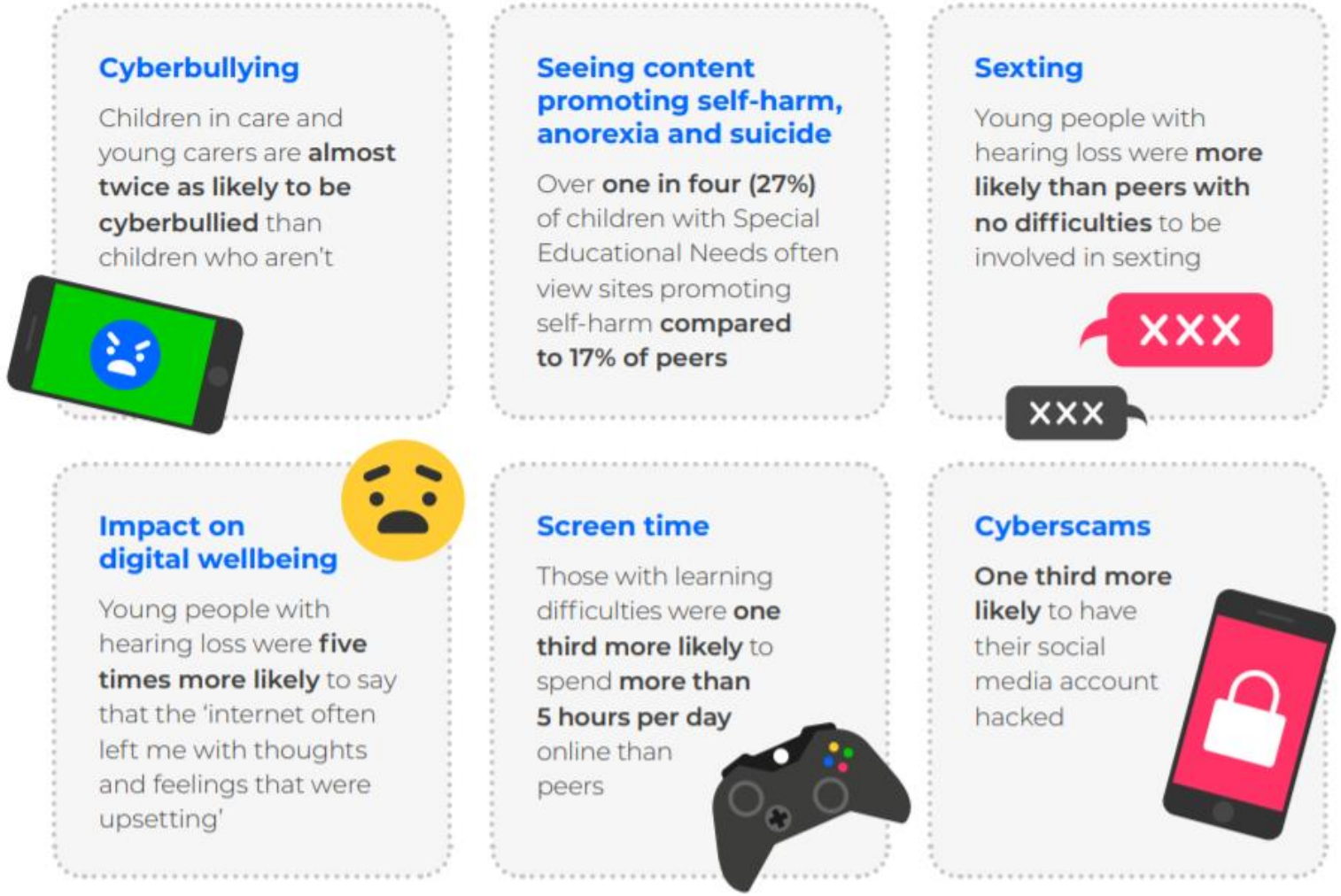
NoSurf


22:55
reddit.com
reddit
Use App
r/nosurf
acertaincalmness1988 · 7d
Anyone else who never really learned to deal with emotions properly, hence your internet addiction (to numb certain feelings)?
I've noticed a scary pattern that goes all throughout my life.
The minute I experience uncomfortable feelings, even if it's just extreme tiredness from work, I instantly want to shut these feelings off and immediately fall into some sort of numbing behavior - whether it be surfing the internet or eating a lot or sleeping. Anything to get me away from feeling these uncomfortable feelings.
It's fucked up, honestly, and I was wondering if any of you have experienced the same?
How do I learn to cope with those feelings?
Sometimes it feels like torture when I try to not numb them :(
319
51

SPECIALIŲJŲ POREIKIŲ VAIKAI

Lengviau nei bendraamžiai:

- E. patyčių taikiniai
- Linkę į savęs žalojimo, savižudybių turinį
- Įtraukiami į sekstingą
- 5 kartus dažniau nuliūdinami internete
- Dažniau leidžia 5 h /d internete
- Dažniau nulaužiami jų socialiniai profiliai



internet matters.org

Ką reikėtų daryti?

- Specialistai ir priemonės
- Problemų identifikavimas
- Į procesą – įsitraukti kuo anksčiau
- Vaikams – intensyvesnis palaikymas ir daugiau mokymų

VISOSE SRITYSE

Šeimos susitarimas

Puikus būdas pradėti taikų šeimos pokalbį apie tai, kaip internetu naudotis saugiai ir atsakingai bei kur brėžti aiškias ribas.

Pradėti pokalbį apie naujus susitarimus gali būti nelengva. Jums padės žemiau esantys klausimai. Aptarkite labiausiai tinkančius jūsų šeimai, o kitoje lapo pusėje užrašykite priimtus susitarimus.

Pokalbio pradžiai

- Ką mėgstame veikti internete?
- Kokių turime įrenginių, prietaisų, žaidimų, kurie yra prijungti prie interneto?
- Kokias programėles, žaidimus ar svetaines internete lankome dažniausiai?
- Kokie naudojimosi technologijomis susitarimai būtų naudingi mūsų šeimai?

Laikas „prisijungus“

- Kiek laiko mes praleidžiame prie ekranų?
- Kaip jaučiamės, kai prie ekranų pabūname per trumpai ar per ilgai?
- Kaip naudojimasis ekranais veikia mūsų šeimos laiką?
- Ką galime padaryti, kad neperdozuotume technologijų?

Dalinimasis

- Kuo dalintis internete galima ir kuo – nesaugu?
- Ką turime patikrinti, prieš pasidalindami internete nuotrauka ar video?
- Kaip saugoti savo ir kitų asmeninę informaciją?
- Ar mums būtų pravartu turėti bendrą šeimos el. pašto adresą jungiantis prie naujų paskyrų?
- Ar žinome, kaip naudotis privatumo nustatymais, saugotis tvirtais slaptažodžiais ir kodėl tai svarbu?
- Kaip saugiai transliuoti ir kurti turinį, kuris tuoj pat pranyksta?

Turinys

- Ką galime padaryti, jei internete pamatome kažką nemalonaus ar netinkamo?
- Kada paspausti nuorodą, parsisiųsti žaidimą, programėlę ar dokumentą yra nepavojinga?
- Ar žinome, ką reiškia žaidimų ir programėlių, kuriomis naudojamės, amžiaus apribojimai?
- Kokiose svetainėse galime lankytis?

Bendraujame internete

- Su kuo bendraujame ir žaidžiame internete? Ar tuos žmones pažįstame tik internete, ar ir realiame gyvenime?
- Kaip saugiai bendrauti su žmonėmis, kuriuos pažįstame tik internete? Kaip atskirti nepatikimus žmones?
- Kaip internete galime būti gerais draugais?

Jei visgi kažkas įvyksta ne taip...

- Ką galime padaryti, jei kažką pamačius ar išgirdus internete pasijuntame negerai?
- Ką turime daryti, jei žmogus, kurį pažįstame tik internete, prašo mūsų nuotraukos ar asmeninės informacijos, kviečia susitikti?
- Ką žinome apie galimybę pranešti apie pastebėtą netinkamą turinį, įrašą ar komentarą? Ar galime lengvai surasti reikiamą *report* mygtuką socialinių tinklų svetainėse? Ar naudojamės karštąja interneto linija **www.svarusinternetas.lt** pranešti apie netinkamą turinį internete?

Pabaigai

- Kaip tėvų kontrolės įrankiai gali padėti mūsų šeimai?
- Kas bus, jei vienas iš mūsų nesilaikys šeimos susitarimo?
- Kada turime peržiūrėti ir atnaujinti šį šeimos susitarimą?

Aptarus jūsų šeimos naudojimąsi technologijomis ir internetu, pagalvokite apie paprastus veiksmus, kurių galėtumėte imtis. Peržvelkite pavyzdžius skirtingo amžiaus susitarimo dalyviams.

IKI 10 METŲ

Mes susitariame	Atsakingas
NAUDOSIUOSI TELEFONU ____ MIN PER DIENĄ	GINTĖ IR MANTIS
Pasirūpinsiu, kad mėgiamiausi vaikų žaidimai kompiuteryje būtų patogiai jiems pasiekiami	Tėtis

IKI 13 METŲ

Mes susitariame	Atsakingas
Internete pamatęs kažką negero, nemalonaus, pasakysiu apie tai mamai ar tėčiui	*Aistė ir Marija*
Imsiu naudoti tėvų kontrolės įrankius, bet vaikams augant juos peržiūrėsiu	*Mama*

14 METŲ IR VYRESNI

Mes susitariame	Atsakingas
Pasirūpinsiu, kad visos mano socialinių tinklų paskyros būtų privačios	*Rapolas ir Mykolas*
Nesidalinsiu savo vaikų nuotraukomis be jų sutikimo	*Mama*

Daugiau patarimų – **www.e-etika.lt**

Informacija parengta pagal **www.childnet.com**

Greiti sprendimai -

bet kokio amžiaus vaikams ir suaugusiems

- Valgome

Foto: www.thefamilydinneerproject.org

Greiti sprendimai -

bet kokio amžiaus vaikams ir suaugusiems

- 1 h / d. - fizinė veikla.
- 0,5 h - pokalbiams su šeima, draugais.

Foto: Bewakoof.com Official, Unsplash

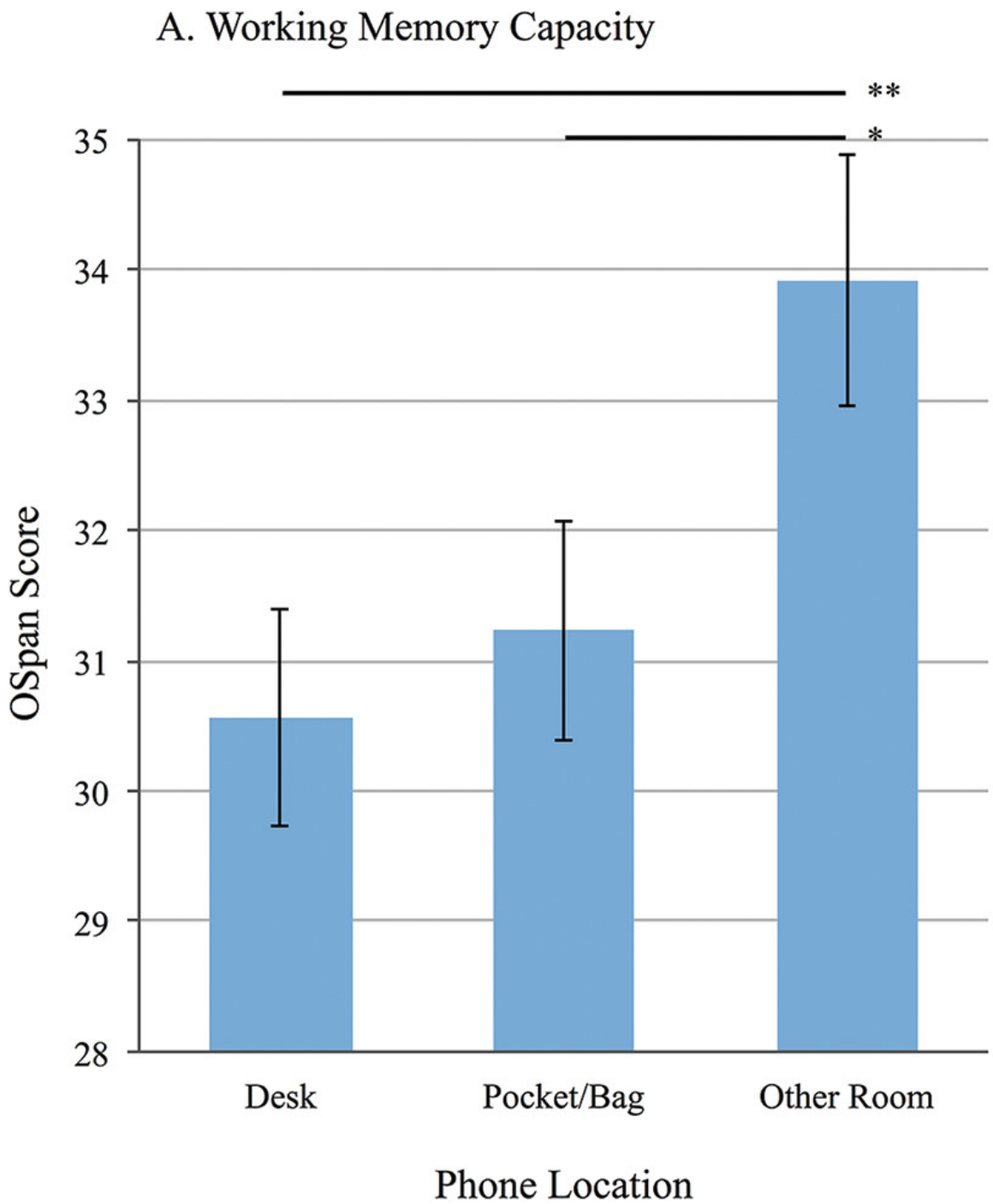
Greiti sprendimai -

bet kokio amžiaus vaikams ir suaugusiems

- 1 h prieš miegą
- Miegamasis

Foto: Innovatedcaptures-Dreamstime-com

Produktyvumas ir telefonas: ant stalo, kišenėje ar kitame kambaryje?


A. Working Memory Capacity
**
*
35
34
33
32
31
30
29
28
OSpan Score
Desk
Pocket/Bag
Other Room
Phone Location

HUFFPOST

SKAITMENINĖS
ETIKOS
CENTRAS

Steigėja
Rasa Jauniškienė
Projektų vystytoja,
komunikacijos konsultantė
rasa@e-etika.lt
+37068698686

Steigėja
Renata Gaudinskaitė
Komunikacijos, socialinės
atsakomybės ekspertė
renata@e-etika.lt
+37061000654