

# PAVOJAI INTERNETE: KAIP JŲ IŠVENGTI

Daugelis mokyklinio amžiaus vaikų kasdien leidžia laiką prie ekranų ir internete. Čia daug galimybių, bet gausu ir pavojų.

## PAVOJAI INTERNETE:

- Asmeninės informacijos ir duomenų atskleidimas.
- Amžiaus neatitinkantis, žalingas turinys.
- Internetinės patyčios ir smurtas.
- Nuogo kūno vaizdų siuntimas.
- Bendravimas su nepažįstamais.

## SUSIDŪRĘ SU PAVOJINGOMIS SITUACIJOMIS, VAIKAI IR PAAUGLIAI GALI:

- Jausti nerimą, baimę, gėdą.
- Užsisklęsti ir atsiriboti.
- Patirti mokymosi sunkumų.
- Nesilaikyti taisyklių ir susitarimų, elgtis agresyviai.

Daugiau informacijos apie vaikų saugumą internete:  
[www.pvc mokymai.lt](http://www.pvc mokymai.lt)



Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą galite nemokamai pasitarti su psichologu:

**TĖVŲ LINJA**  
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: [www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt)

**pagalba sau**  
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

## KAIP APSAUGOTI VAIKUS?

- Domėkitės programėlėmis, bendravimo platformomis, įrenginiais, kuriuos naudoja vaikas/paauglys.
- Kalbėkitės apie tai, ką vaikai veikia prie ekranų, su kuo bendrauja ir susipažįsta.
- Įdiekite tėvų kontrolės įrankius ir juos aptarkite su vaikais.
- Laikykitės aiškių šeimos susitarimų dėl ekranų naudojimo.
- Pasikalbėkite su vaiku, kaip jis reaguotų nesaugiose situacijose.
- Drąsinkite vaiką kreiptis pagalbos.
- Rūpestingai reaguokite į vaiko pranešimą apie pavojingas situacijas.
- Rodykite tinkamą savo elgesio pavyzdį internete.
- Praneškite apie smurtą prieš vaiką: <https://vaikoteises.lt/> ir <https://epolicija.lt/>
- Informuokite apie netinkamą turinį: <https://www.draugiskasinternetas.lt/> ar <https://www.svarusinternetas.lt/>



Paramos vaikams centras  
Children Support Centre



VALSTYBINIS  
PSIHIKOS  
SVEIKATOS  
CENTRAS



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA