Socialiniai tinklai ir bendravimo pavojai

PAMOKA 2

ĮVADAS

Socialiniai tinklai šiandien yra viena iš pagrindinių bendravimo ir informacijos dalijimosi priemonių. Jie leidžia mums palaikyti ryšius, išreikšti save, mokytis, atrasti bendraminčių. Tačiau kartu jie kelia ir naujus pavojus, kurie ypač aktualūs jaunimui. Virtualioje erdvėje ne visada galime būti tikri, kas slypi kitoje ekrano pusėje, o klaidos gali turėti ilgalaikių pasekmių.

Šioje teorinėje dalyje aptarsime pagrindinius pavojus, susijusius su socialiniais tinklais, ir sužinosime, kaip juos atpažinti bei apsisaugoti.

KIBERNETINĖS PATYČIOS

Kibernetinės patyčios apibrėžiamos kaip sistemingas, pasikartojantis kito asmens priekabiavimas, užgauliojimas ar šmeižtas elektroninėmis priemonėmis (Smith et al., 2008). Skirtingai nuo tradicinių patyčių, jos pasižymi nuolatiniu prieinamumu (auką galima pasiekti bet kada) ir potencialiai neribota auditorija (žinutės ar nuotraukos gali būti platinamos masiškai).

KIBERNETINĖMIS PATYČIOMIS VADINAME TOKĮ ELGESĮ, KAIP:

- Įžeidinėjimai viešai. Kai tavo „Instagram“ ar „TikTok“ paskyroje kiti rašo keiksmažodžius, pravardes ar komentarus, kurie verčia jaustis gėdingai ar nemaloniai.
- Gandų skleidimas. Kai kažkas sugalvoja istoriją apie tave ar tavo draugą ir pradeda ją platinti per žinutes ar socialinius tinklus. Pavyzdžiui, klasės draugai paskleidžia, kad tu „su kažkuo draugauji“, nors tai netiesa.
- Apsimetimas kitu. Kai kažkas susikuria netikrą paskyrą tavo vardu arba prisijungia prie tavo profilio ir rašo kitiems, apsimesdamas tavimi. Pavyzdžiui, kitas asmuo apsimeta savo bendraklase ir jos vardu siunčia įžeidžiančias žinutes kitiems.

KIBERNETINĖMIS PATYČIOMIS VADINAME TOKĮ ELGESĮ, KAIP:

- Asmeninės informacijos paviešinimas. Kai kas nors apgaule išgauna tavo nuotraukas, vaizdo įrašus ar net slaptažodžius ir paskui visa tai paviešina be tavo leidimo.
- Atstūmimas. Kai tave specialiai išmeta iš „Messenger“ grupės ar nepriima į „Discord“ pokalbį, kad pasijustum vienišas.
- Persekiojimas. Kai gauni nuolatines grasinančias žinutes, pavyzdžiui: „Žinau, kur gyveni“ arba „Tave suseksi“.
- Filmavimas be sutikimo. Kai kas nors slapta filmuoja tave nepatogioje situacijoje – pvz., kai nesiseka atsakyti pamokoje ar per kūno kultūrą, ir paskui tą vaizdo įrašą paviešina, kad visi matytų.

Istorinis kontekstas

Nuo pirmųjų interneto forumų XX a. pabaigoje patyčios iš realaus pasaulio persikėlė į virtualią erdvę. Skirtumas tas, kad internete jos yra nuolatinės: komentarai, įrašai ar nuotraukos lieka prieinami ilgą laiką, juos gali matyti plati auditorija.

TYRIMAI

- UNICEF duomenimis, pasaulyje maždaug 1 iš 3 paauglių yra patyręs kibernetines patyčias bent kartą.
- Lietuvoje 2019 m. „Vaikų linijos“ apklausa parodė, kad beveik 30 % moksleivių susidūrė su įžeidimais ar šmeižtu internete.

PSICHOLOGINĖS PASEKMĖS

Kibernetinės patyčios siejamos su:

- nerimu, depresija (Kowalski et al., 2014),
- savivertės sumažėjimu,
- suicidinėmis mintimis kai kuriais atvejais.

APSISAUGOJIMAS

- Aktyviai naudoti blokavimo ir pranešimo („report“) funkcijas.
- Dokumentuoti incidentus (ekrano kopijos).
- Įtraukti mokyklos bendruomenę – tyrimai rodo, kad ankstyva intervencija mažina pasekmes.

SEKSTINGAS

Sekstingas (angl. sexting) – tai angliškų žodžių „sex“ ir „texting“ junginys. Sekstingas – atvirai seksualaus turinio žinučių, apnuogintų ar nuogų kūnų nuotraukų, filmukų siuntimas ar gavimas naudojantis mobiliuoju telefonu, kompiuteriu ar kita skaitmenine priemone. Reiškinys paplito kartu su išmaniųjų telefonų ir momentinių žinučių programėlių („Snapchat“, „WhatsApp“) išpopuliarėjimu. Dažnai šie vaizdai siunčiami savanoriškai, tačiau neretai jie yra spontaniški, t.y. nepagalvojama apie tai, kas vyks su šia informacija toliau. Sekstingas problema tampa tada, kai nuotraukos dedamos viešai socialiniuose tinkluose arba yra platinamos kitaip. Pavyzdžiui, paliktas vaikinas išplatino buvusios draugės jam siųstas nuotraukas, kuriose mergina yra apsinuoginusi.

SEKSTINGAS

Didžiausias sekstingo pavojus yra tas, kad išsiuntęs žinutę ar nuotrauką tu nebegali kontroliuoti, kas bus su ja toliau. Seksualaus turinio informacija gali pasiekti kitus žmones, su kuriais tokia informacija dalintis nenorėtum.

Lietuvoje, kaip ir daugelyje kitų šalių, nuogo ar apsinuoginusio vaiko, paauglio nuotraukų platinimas yra laikomas nusikaltimu, tad visi prisidedantys prie tokios medžiagos skleidimo – pažeidžia įstatymą!

SEKSTINGO PAVOJAI

Siųsdamas seksualinio turinio žinutę rizikuoji susidurti su tam tikrais pavojais:

- Niekada negali būti garantuotas, kad žmogus, kuriuo pasitiki siųsdamas tokio pobūdžio žinutę, nenorės to parodyti kitiems, nesvarbu, ar iš pasididžiavimo, ar iš pasimetimo;
- Niekada nežinai, ar jis/ji patikimai saugos ir užtikrins, kad kiti žmonės nepamatytų tavo nuotraukos, filmuko ar žinutės;
- Tai, ką patalpini internetinėje erdvėje ar išsiunti žinutėje, ten ir pasilieka. Tų žinučių, nuotraukų, filmukų tu jau nebegali kontroliuoti, ištrinti, ištaisyti. Tavo kūno nuotrauka, filmukas ar seksuali žinutė jau yra nebe tavo vieno nuo to momento, kai paspaudi „siųsti“;

SEKSTINGO PAVOJAI

- Apnuoginto ar visai nuogo tavo kūno nuotraukos, seksualinio turinio filmukai ar žinutės gali būti keliami į tau nežinomas internetines svetaines, grupes;
- Tokia medžiaga gali patekti į tau pažįstamų ir nepažįstamų žmonių akiratį, patraukti pedofilų dėmesį ir gali būti naudojama tau nepriimtinais tikslais ne tik tavo bendraamžių, tačiau ir suaugusiųjų tarpe;
- Tu gali būti šantažuojamas ir iš tavęs gali reikalauti pinigų, jei norėtum sustabdyti intymios informacijos apie tave plitimą;
- Nuotrauka, filmukas ar tekstas, esantis internetinėje erdvėje, yra komentuojamas, vertinamas kitų žmonių (dažnai tai daroma anonimiškai), todėl tai gali skatinti patyčias. Patyčios internete – labai rimta problema, jas sunkiau kontroliuoti, kadangi įtraukiama daug žmonių, o informacija sklinda labai greitai.

Taigi, atmink, kad vienintelis žmogus, kuriuo tu gali pasitikėti, jog privačios nuotraukos išliktų privačiomis – esi tu pats!

KAIP NETAPTI SEKSTINGO AUKA?

- <u>Nuotraukos likimas.</u> Vos tik išsiųsi savo nuotrauką ar žinutę, tu nebekontroliuosi situacijos. Kol nuotrauka tavo telefone, gali daryti ką nori. Išsiuntus ją, kitas žmogus sprendžia, ką su ja daryti. Nuotrauka, žinutė gali būti išplatinta socialiniuose tinkluose, išsaugota daugybės žmonių skaitmeninėse priemonėse, net platinama pedofilų tinklapiuose. Nepamiršk, kad daugybė žmonių gali ne tik pamatyti tavo nuotrauką, bet ir ją komentuoti, tyčiotis iš tavęs.

KAIP NETAPTI SEKSTINGO AUKA?

- Nuotraukos gavėjas. Dabar tau atrodo, kad ją matys tik tas žmogus, kuriam ją siunti, bet pagalvok, kas būtų, jei tą nuotrauką pamatytų tavo tėvai, mokytojai, kaimynai, močiutė, geriausias draugas ar draugė? Taip gali nutikti, jei žmogus, kuriuo tu pasitiki tyčia arba netyčia pasidalins tavo nuotrauka su kitu žmogumi, o šis dar su kitu ir taip toliau. Tad prieš siųsdamas nuotrauką visada pagalvok, kaip tu jaustumeis, jei ją pamatytų tavo artimieji.

KAIP NETAPTI SEKSTINGO AUKA?

- Galimi pavojai. Išsiųsta vienintelė nuotrauka gali staiga pasiekti tūkstančius žmonių, nes dalintis informacija internete labai paprasta. Jei bendrauji su žmogumi naudodamas kamerą ir tik kelioms sekundėms parodai savo apnuogintą/nuogą kūną, žinok, kad per tą laiką galima tave nufotografuoti. Ir net ne vieną kartą.

KAIP NETAPTI SEKSTINGO AUKA?

- Ko tu sieki. Prisimink, kad jei tu nori atkreipti į save dėmesį, sužavėti, patikti kitam žmogui, tai seksualių nuotraukų ir žinučių siuntimas tikrai nėra tinkamas būdas. Nepasiduok spaudimui, kai tau sakoma, kad privalai kažką padaryti, jog “užsitarnautum” meilę – tave mylintis ir gerbiantis žmogus niekada neverstų tavęs to daryti.

KAIP NETAPTI SEKSTINGO AUKA?

- Žinok. Tavo kūnas yra tavo nuosavybė ir tu visada turi teisę pasakyti “NE”.
- Pagalba. Jei nežinai, ką daryti, abejoji, jautiesi nepatogiai, nejaukiai, pasikalbėk su suaugusiu žmogumi, kuriuo pasitiki – mama, tėčiu, kaimyne, mokytoja, IT specialistu mokykloje, draugo ar draugės mama, psichologe, būrelio vadove ar kitu patikimu suaugusiuoju ar paskambink į pagalbos vaikams ar jaunimui liniją.

KĄ DARYTI, JEIGU JAU IŠSIUNTEI NUOTRAUKĄ?

- Pasikalbėk su žmogumi, kuriam išsiuntei nuotrauką ir paprašyk, kad ją ištrintų.
- Išsiaiškink, kur pasklido informacija.
- Išsaugok pokalbio su šiuo žmogumi nuotraukas, kad galėtum jas parodyti policijai kaip įrodymus.
- Būtinai pasakyk apie tai suaugusiam žmogui, kuriuo pasitiki. Pagalvok, kas jis galėtų būti – mama, tėtis, mokytoja, IT specialistas mokykloje, būrelio vadovas, psichologė, socialinė darbuotoja ar kitas suaugęs žmogus. Taip, tikrai nelengva apie tai kalbėtis, bet labai svarbu apie tai papasakoti suaugusiems, kad jie padėtų užkirsti kelią tolesniam nuotraukos, filmuko ar žinutės platinimui.
- Jei vaizdai plinta socialiniame tinkle, paprašyk šio tinklo administratoriaus, kad jis pašalintų intymius tavo vaizdus, kaip pažeidžiančius taisykles.
- Visada gali paskambinti į vaikų ar jaunimo liniją pasikonsultuoti apie tolesnius veiksmus.
- Imkis veiksmų tuojau pat!

Prisimink, kad jei tau nėra 18 metų, tavo nuogo ar apnuoginto kūno nuotraukos platinimas yra įstatymo pažeidimas.

KĄ DARYTI, JEIGU GAVAI NUOTRAUKĄ?

- Ignoruok visas įtartinas privačias žinutes, gautas iš draugų ir kitų žmonių socialiniuose tinkluose.
- Neplatink nuotraukos toliau, net jei tavęs labai prašo ar visi tavo draugai ją platina. Jei taip atsitiktų su tavo nuotrauka, ar norėtum, kad ji nestabdomai plistų?
- Pasikalbėk su žmogumi, kuris platina nuotrauką ir paprašyk, kad ją ištrintų.
- Jei vaizdai plinta socialiniame tinkle, paprašyk šio tinklo administratoriaus, kad jis pašalintų intymius tavo vaizdus, kaip pažeidžiančius taisykles.
- Užpildyk formą apie neteisėtą turinį internete (galima anonimiškai) svetainėje www.draugiskasinternetas.lt
- Pasakyk suaugusiam žmogui, kuriuo pasitiki – mamai, tėčiui, mokytojai, psichologei, socialinei darbuotojai ar kitam patikimam suaugusiam.

Realūs atvejai

Jungtinėje Karalystėje 2021 m. tyrimai parodė, kad kas trečias paauglys buvo bent kartą prašytas atsiųsti seksualinio pobūdžio nuotrauką.

Lietuvoje taip pat pasitaikė atvejų, kai nutekintos nuotraukos buvo naudojamos šantažuoti ar net parduodamos.

PASEKMĖS

- Reputacijos praradimas, ypač mokykloje.
- Psichologinis spaudimas, gėda, baimė.
- Teisinė atsakomybė – jeigu dalijamasi nepilnamečių nuotraukomis, tai laikoma vaikų pornografija.

GROOMING

Grooming – tai procesas, kai suaugęs asmuo užmezga santykius su nepilnamečiu internete, siekdamas jį išnaudoti.

Kaip tai vyksta?

1. Užmezgamas ryšys – draugiškos žinutės, pagyrimai.
2. Įgyjamas pasitikėjimas – dalijamasi paslaptimis, klausiama apie problemas.
3. Izoliacija – ragina nesakyti draugams ar tėvams.
4. Eskalacija – prašymai atsiųsti nuotraukas, susitikti realybėje.

TYRIMAI

- Europolo duomenimis, grooming atvejai auga kartu su privačių susirašinėjimų platformų populiarumu. Didžiausią riziką kelia „end-to-end encrypted“ programėlės, kuriose sunku identifikuoti pažeidėjus.

PSICHOLOGIJA

Groomeriai naudoja manipuliaciją, siekdami įgyti aukos priklausomybę ir emocinį ryšį. Dažnai taikoma „gaslighting“ technika – auka pradedama kaltinti, jei prieštarauja

PASEKMĖS

- Seksualinis išnaudojimas.
- Psichologinės traumos.
- Teisiniai nusikaltimai.

APSISAUGOJIMAS

- Būti atsargiems su „naujais draugais“.
- Nesidalinti privačia informacija su nepažįstamais.
- Pranešti suaugusiesiems apie įtartinas žinutes.

SKAITMENINIS PERSEKIOJIMAS (STALKING)

Skaitmeninis persekiojimas – kai asmuo nuolat stebi, seka ar kontroliuoja kito veiklą internete.

Kaip tai atrodo?

- Nuolatinės žinutės ar skambučiai.
- Nepageidaujami komentarai, net po blokavimo.
- Sekimas per socialinius tinklus ar lokacijos žymas.

PASEKMĖS

- Auka gali jausti nesaugumą, baimę, prarasti privatumą. Tai laikoma priekabiavimu ir kai kuriais atvejais – nusikaltimu.

APSISAUGOJIMAS

- Keisti privatumo nustatymus.
- Nenaudoti lokacijos žymėjimo.
- Pranešti teisėsaugai, jei persekiojimas tęsiasi.

NETIKROS PASKYROS (FAKE ACCOUNTS)

Netikra paskyra – tai vartotojo profilis, sukurtas apsimetant kitu asmeniu ar visiškai išgalvotu personažu.

Tipologija

- Catfishing: apsimetama kitu žmogumi, dažnai siekiant romantinių ar finansinių tikslų.
- Botai: automatizuotos paskyros, kurios platina reklamą ar dezinformaciją.
- Troliai: realūs vartotojai, provokuojantys konfliktus.

NETIKROS PASKYROS (FAKE ACCOUNTS)

Tikslai

- Apgauti (phishing).
- Sukčiavimas (prašymai pinigų).
- Manipuliacija (skleisti melagingą informaciją).

TYRIMAI

- „Facebook“ 2021 m. ištrynė daugiau nei 1,3 mlrd. netikrų paskyrų.
- „Oxford Internet Institute“ tyrimai rodo, kad dezinformacija ypač dažnai naudojama politinėse kampanijose.

APSISAUGOJIMAS

- Tikrinti, ar paskyra turi realių draugų, nuotraukų, istoriją.
- Nepriimti nepažįstamų draugų kvietimų.
- Pranešti apie netikrą profilį platformai.

TEISINIAI ASPEKTAI

- Kibernetinės patyčios – gali būti traktuojamos kaip šmeižtas ar grasinimai.
- Sexting – nepilnamečių atveju laikoma vaikų pornografija (BK 162 str.).
- Grooming – kriminalinis nusikaltimas (BK 151 str.).
- Stalking – Lietuvoje kvalifikuojamas kaip persekiojimas (BK 148^1 str.).
- BDAR – duomenų apsaugos reglamentas saugo asmens privatumą ir riboja duomenų tvarkymą.

KAIP VISA TAI VEIKIA ASMENĮ?

Psichologinis poveikis

- Trumpalaikės pasekmės: stresas, nerimas, nemiga, mokymosi motyvacijos sumažėjimas.
- Ilgalaikės pasekmės: depresija, socialinė izoliacija, nepasitikėjimas savimi, vengimas bendrauti su žmonėmis.
- Savivertė: nuolatinis patyčių ar grasinimų poveikis gali suformuoti įsitikinimą, kad „aš esu nevertingas“.

Socialinės pasekmės

- Santykių su draugais ir šeima silpnėjimas.
- Mokyklos lankomumo sumažėjimas.
- Rizika pasitraukti į uždarą virtualų pasaulį, vengiant realių santykių.

KAIP ATPAŽINTI, KAD VYKSTA PRIEKABIAVIMAS AR IŠNAUDOJIMAS?

1. Elgesio pokyčiai: vaikas ar jaunuolis tampa uždaras, liūdnas, praleidžia daug laiko telefone, bet nenori rodyti, ką veikia.
2. Fiziniai simptomai: galvos skausmai, miego sutrikimai, prasta koncentracija.
3. Skaitmeniniai ženklai: nuolat gaunamos žinutės iš vieno asmens, dažnas „tag'inimas“, įkyrūs komentarai.
4. Staigus reputacijos pokytis: apie asmenį plinta nuotraukos ar vaizdo įrašai, kurie jį kompromituoja.

KAIP ATPAŽINTI, KADA ŽMOGUS NĖRA TAS, KUO DEDASI?

Internete labai paprasta apsimesti kitu žmogumi. Netikros paskyros ar „catfishing“ atvejai dažni tiek tarp jaunimo, tiek tarp suaugusiųjų.

Į ką atkreipti dėmesį?

1. Profilio informacija: naujai sukurtos paskyros su mažai turinio, be draugų ar su pasikartojančiomis nuotraukomis.
2. Kalbėjimo stilius: jei asmuo rašo keista kalba, nuolat spaudžia siųsti nuotraukas ar greitai pereina prie asmeniškų temų.
3. Spaudimas susitikti: prašymas pasimatyti realybėje, nors bendraujate vos kelias dienas.
4. Per daug gerai, kad būtų tiesa: per daug komplimentų, siūlomos dovanos, staigus „įsimylėjimas“.

Pavyzdys

Paauglys gauna draugystės kvietimą iš bendraamžio, tačiau profilyje vos viena nuotrauka. Po kelių žinučių pradeda prašyti telefono numerio ir nuotraukų. Tai – signalas, kad paskyra gali būti netikra.

KĄ DARYTI, JEI GAUNI ĮŽEIDŽIANČIĄ AR ĮTARTINĄ ŽINUTĘ?

1. Nereaguok emocingai. Neatsakinėk įžeidžiančiai – tai dažnai skatina priekabiautoją tęsti.
2. Blokuok siuntėją. Kiekviena platforma („Instagram“, „TikTok“, „Messenger“) turi blokavimo funkciją, kuri užkerta kelią gauti tolesnes žinutes.
3. Naudok pranešimo funkciją („Report“). Socialiniai tinklai turi algoritmus, kurie tikrina praneštą turinį. Daugybė atvejų baigiasi paskyros pašalinimu.
4. Išsaugok įrodymus. Padaryk ekrano nuotrauką (screenshot). Tai svarbu, jei reikės kreiptis į mokytoją ar teisėsaugą.
5. Pasikalbėk. Jei jautiesi nesaugiai, kreipkis į patikimą suaugusįjį. Bendraamžių pagalba svarbi, bet ji ne visada pakankama.

JEI TAI NUTINKA TAVO DRAUGUI:

- Parodyk palaikymą. Nesakyk „tiesiog nekreipk dėmesio“.
- Skatink kalbėtis. Primink, kad jis nėra kaltas.
- Pranešk kartu. Padėk draugui užblokuoti ar pranešti apie priekabiautoją.
- Įtrauk suaugusiuosius. Jei draugas bijo, gali pats pasikalbėti su mokytoju ar tėvais.

PAPRASTOS FUNKCIJOS, KURIOS GALI TAVE APSAUGOTI

- Blokavimas: neleidžia asmeniui matyti tavo profilio ar rašyti tau žinučių.
- Privatumo nustatymai: gali pasirinkti, kas mato tavo įrašus (visi, draugai, tik tu).
- Komentarų filtravimas: kai kurios platformos leidžia automatiškai blokuoti žeminančius komentarus.
- Dviejų žingsnių patvirtinimas (2FA): papildoma apsauga, jei kas nors bando prisijungti prie tavo paskyros.

KODĖL NETURĖTUM PLATINTI ĮŽEIDŽIANČIO TURINIO AR TYČIOTIS IŠ KITŲ?

Psichologinės pasekmės aukai

- Įžeidžiantis komentaras ar paviešinta nuotrauka gali atrodyti kaip smulkmena, tačiau aukai tai gali reikšti ilgalaikį nerimą, gėdą ar net depresiją.
- Tyrimai rodo, kad aukos dažnai jaučia sumažėjusią savivertę, vengia mokyklos ar draugų.

KODĖL NETURĖTUM PLATINTI ĮŽEIDŽIANČIO TURINIO AR TYČIOTIS IŠ KITŲ?

Pasekmės tau pačiam

- Teisinė atsakomybė: už įžeidimus, grasinimus ar nuotraukų platinimą gali grėsti administracinė ar net baudžiamoji atsakomybė. Net paaugliams gali būti taikoma atsakomybė pagal BK straipsnius.
- Reputacijos žala: tavo komentarai ar įrašai gali likti internete visam laikui. Vėliau juos gali pamatyti darbdaviai ar universitetai.
- Santykių praradimas: draugai ar bendraamžiai gali nustoti pasitikėti, jei tu esi tas, kuris dalijasi įžeidžiančiu turiniu.

Empatijos aspektas

Svarbu suprasti:, kad tai, kas vienam atrodo kaip „juokas“, kitam gali būti skaudi patirtis. Skaitmeninėje erdvėje empatijos barjeras dažnai mažesnis, nes nematome kito žmogaus reakcijos.

SOCIALINIŲ TINKLŲ PASKYRŲ ATSEKAMUMAS

Daugelis jaunų žmonių mano, kad internete galima būti „anonimiškam“. Tačiau iš tikrųjų:

- Kiekviena žinutė, nuotrauka ar įrašas palieka skaitmeninį pėdsaką (IP adresas, laikas, įrenginio duomenys).
- Socialinių tinklų bendrovės saugo prisijungimų istoriją ir gali ją perduoti teisėsaugai.
- Net ištrintas turinys dažnai lieka serveriuose.

SOCIALINIŲ TINKLŲ PASKYRŲ ATSEKAMUMAS

Reali praktika

- Lietuvoje teisėsauga yra sėkmingai išaiškinusi ne vieną kibernetinių patyčių atvejį, pasitelkdama socialinių tinklų ar telekomunikacijų operatorių duomenis.
- Tai reiškia, kad anonimiškumas yra iliuzija – beveik visada galima nustatyti, kas yra tikrasis siuntėjas.

SOCIALINIŲ TINKLŲ PASKYRŲ ATSEKAMUMAS

Pamoka jaunimui

- Internete tu ne tik vartotojas, bet ir atsakingas bendruomenės narys.
- Prieš rašydamas komentarą ar dalindamasis nuotrauka, paklausk savęs: „Ar aš norėčiau, kad tai kas nors padarytų man?“
- Atmink – tai, ką įkeli šiandien, gali būti matoma ir po 5 ar 10 metų.

BENDRAVIMO KULTŪRA SOCIALINIUOSE TINKLUOSE

Kodėl svarbu?

- Jaunimas socialiniuose tinkluose formuoja savo socialinį identitetą.
- Bendravimo būdas daro įtaką tam, kaip jus suvokia draugai, mokytojai, būsimi darbdaviai.
- Net maži pasirinkimai (emoji, sarkazmas, memai) gali būti skirtingai interpretuojami.

BENDRAVIMO KULTŪRA SOCIALINIUOSE TINKLUOSE

Svarbūs principai

1. Skaitmeninė empatija – suprask, kad kito žmogaus emocijos yra tikros, net jei jų nematai ekrane.
2. Auksinė taisyklė: elgtis taip, kaip norėtum, kad elgtųsi su tavimi.
3. Konfliktų valdymas: neatsakyti pykčiu į pyktį; jei diskusija tampa įžeidi, nutraukti ją arba pranešti.
4. Privatumas bendravime: dalinkis tik tuo, ką saugu atskleisti (nuotraukos, asmeniniai pokalbiai).

BENDRAVIMO KULTŪRA SOCIALINIUOSE TINKLUOSE

Dalijimasis turiniu

- Prieš dalindamasis, paklausk savęs:
  - Ar ši informacija tikrai naudinga ir saugi?
  - Ar aš nepažeidžiu kito žmogaus privatumo?
  - Ar turinys negali būti suprastas neteisingai?
- Pozityvus dalijimasis: naudok tinklus ne tik pramogai, bet ir mokymuisi, bendradarbiavimui, saviraiškai.

TYRIMAI

- „Common Sense Media“ (2022) parodė, kad 54 % paauglių gailėjosi bent vieno savo įrašo socialiniuose tinkluose.
- Psichologai pabrėžia, kad „momentinis patvirtinimas“ (like’ai) verčia jaunimą skubotai kelti turinį, nespėjant pagalvoti apie pasekmes.

Praktinė užduotis

JAUNIMAS

- Įsivertinimas: „Ar aš pasidalinčiau šiuo įrašu, jei jį matytų mano močiutė ar būsimas darbdavys?“
- Analizė: peržvelk paskutinius 5 savo įrašus – ar jie rodo tave taip, kaip norėtum būti suvokiamas?

MOKYTOJAI

- Naudoti diskusijų metodus: analizuoti realias socialinių tinklų situacijas, aptarti emocijas.
- Skatinti mokinius kurti pozityvaus turinio kampaniją (pvz., klasės „gerų žodžių savaitė“ socialiniuose tinkluose).

BOTAI SOCIALINIUOSE TINKLUOSE

Kas tai yra?

- Botas – automatinė paskyra, valdoma programinės įrangos, o ne žmogaus.
- Sukurti tam, kad masiškai dalintųsi turiniu, rašytų komentarus ar skleisdami žinutes darytų įtaką nuomonėms.

BOTAI SOCIALINIUOSE TINKLUOSE

Kur jie pasitaiko?

- Instagram/Twitter: netikros paskyros, siunčiančios sekimo ar draugystės užklausas.
- Facebook: automatiniai komentarai po įrašais („uždirbk milijoną per dieną“).
- YouTube/TikTok: komentarų spam’as, siekiantis nukreipti į apgaulingas nuorodas.

BOTAI SOCIALINIUOSE TINKLUOSE

Kodėl tai pavojinga?

- **Skleidžia dezinformaciją (politika, sąmokslo teorijos, klaidingi faktai).**
- **Naudojami cyberbullying'ui (automatiniai įžeidimai).**
- **Gali apgauti – sukelti įspūdį, kad „visi taip galvoja".**

BOTAI SOCIALINIUOSE TINKLUOSE

Kaip atpažinti botą?

- Mažai arba visai nėra asmeninių nuotraukų.
- Neįprasti vardai (pvz., „user4739201“).
- Vienodi ar labai dažni komentarai skirtinguose puslapiuose.
- Sekėjų skaičius neatitinka aktyvumo (tūkstančiai sekėjų, bet 2 nuotraukos).

BOTAI SOCIALINIUOSE TINKLUOSE

Ką daryti su botais?

- Nepriimti draugystės/sekimo užklausų.
- Naudoti „Report“ funkciją.
- Mokytis kritiškai vertinti turinį – jei komentarų daug, bet jie identiški, greičiausiai tai automatika.

PRISIJUNGIMAS PRIE SOCIALINIŲ TINKLŲ IR PASKYRŲ APSAUGA

Kodėl tai svarbu?

- Socialiniai tinklai yra pagrindinė jaunimo komunikacijos erdvė.
- Paskyros yra tarsi skaitmeninis namas – jei jis neužrakintas, bet kas gali patekti ir naudoti tavo vardą bei tapatybę.
- „Meta“ (Facebook, Instagram) duomenimis, kasmet milijonai paskyrų tampa phishing atakų ar slaptažodžių nutekinimo aukomis.

PRISIJUNGIMAS PRIE SOCIALINIŲ TINKLŲ IR PASKYRŲ APSAUGA

Dažniausi pavojai

1. **Silpni slaptažodžiai – „123456“ ar gimtadienio data nulaužiama per sekundes.**
2. **Tas pats slaptažodis kelioms paskyroms – jeigu nuteka viena, pažeidžiamos visos.**
3. **Phishing laiškai ar žinutės – apsimetama „Instagram support“, „Facebook security“, siunčiamos apgaulingos nuorodos.**
4. **Neapsaugoti įrenginiai – paliktas telefonas be PIN ar biometrinio užrakto.**

KAIP APSAUGOTI PASKYRĄ?

1 žingsnis. Stiprus slaptažodis

- Bent 12 simbolių.
- Raidės (didžiosios + mažosios), skaičiai, simboliai.
- Pvz.: !Mokykla2024Saugiai

2 žingsnis. Dviejų faktorių autentifikacija (2FA)

- Prisijungiant prašoma papildomo kodo (SMS, autentifikavimo programėlė).
- Net jei slaptažodis nutekės, paskyra liks apsaugota.

3 žingsnis. Prisijungimų patikrinimas

- „Facebook/Instagram → Settings → Security → Where you're logged in" – peržiūrėkite, ar nėra nepažįstamų įrenginių.
- Jei yra – log out from all devices.

4 žingsnis. Atsargumas su nuorodomis

- Tikrinti URL: facebook.com ≠ faceboook-security.net.
- Niekada nesuvesti slaptažodžio gavus įtartiną žinutę.

5 žingsnis. Įrenginių saugumas

- Naudoti PIN arba biometrinį atrakinimą.
- Įjungti automatinį ekrano užsirakinimą.

KĄ DARYTI, JEI TAVO SOCIALINĖS PASKYRA BUVO NULAUŽTA?

Pirmi žingsniai

- Pakeisk slaptažodį – iškart, jei dar turi prieigą.
- Patikrink prisijungimus – atsijunk nuo visų įrenginių („Log out of all devices“).
- Įjunk dviejų faktorių autentifikaciją (2FA) – kad užblokuotum tolesnius prisijungimus.

KĄ DARYTI, JEI TAVO SOCIALINĖS PASKYRA BUVO NULAUŽTA?

Jei nebeturi prieigos

- Naudok paskyros atkūrimo funkcijas („Forgot password?“).
- Naudok registruotą el. paštą arba telefoną patvirtinimui.
- Jei pažeidėjas pakeitė duomenis – kreipkis į socialinio tinklo pagalbą („Help Center“).

KĄ DARYTI, JEI TAVO SOCIALINĖS PASKYRA BUVO NULAUŽTA?

Papildomi žingsniai

- Pranešk draugams, kad jie neatsilieptų į įtartinas žinutes nuo tavo paskyros.
- Patikrink, ar nėra paviešinto asmeninio turinio.
- Jei paskyra buvo panaudota nusikalstamai veiklai (pvz., sukčiavimui) – kreipkis į policiją.

INTERNETO IR SOCIALINIŲ TINKLŲ PRIKLAUSOMYBĖ

Kas tai yra?

- **Interneto priklausomybė – tai perteklinis naudojimasis internetu, kuris pradeda trukdyti kasdieniam gyvenimui (Young, 1998).**
- **Socialinių tinklų priklausomybė – vienas iš šios priklausomybės tipų, kai žmogus jaučia poreikį nuolat tikrinti žinutes, komentarus, „patinka“ paspaudimus.**

INTERNETO IR SOCIALINIŲ TINKLŲ PRIKLAUSOMYBĖ

Psichologinis mechanizmas:

- **Veikia dopamino ciklas – kiekvieną kartą gavus pranešimą ar „like“, smegenys gauna mažą atlygio dozę.**
- **Tai skatina dažnai grįžti prie telefono, net jei nėra būtinybės.**
- **Panašu į lošimų ar kitų priklausomybių mechanizmą.**

TYRIMAI

- „Common Sense Media“ (2022): 50 % paauglių teigia, kad jaučia priklausomybę nuo savo telefonų.
- Europos Tarybos tyrimai rodo, kad 12–15 metų vaikai praleidžia internete vidutiniškai 3–4 val. per dieną, o dalis – net daugiau nei 6 val.

KAIP ATPAŽINTI PRIKLAUSOMYBĘ?

- Nerimas ar įtampa, kai negali prisijungti.
- Sunkumai susikaupti be telefono.
- Laiko praradimas (ketinai 10 minučių, praleidai valandą).
- Blogėjantys akademiniai rezultatai ar santykiai.
- Miego sutrikimai dėl naudojimosi telefonu iki vėlumos.

PASEKMĖS

- Mokymosi pasiekimų kritimas.
- Psichologinės problemos (nerimas, depresija).
- Sveikatos sutrikimai (sutrikęs miegas, galvos skausmai, fizinio aktyvumo trūkumas).

KAIP VALDYTI NAUDOJIMĄSI INTERNETU?

- „Screen Time“ arba „Digital Wellbeing“ nustatymai telefone – leidžia sekti ir riboti laiką.
- „No phone zones“ – vietos ar laikas be telefono (pvz., vakarienės metu, prieš miegą).
- Alternatyvi veikla – sportas, knygos, bendravimas gyvai.
- Savistaba – užsirašyti, kiek laiko praleidi internete, ir palyginti su savo jausena.
- Mokytojams – aptarti su mokiniais balansą tarp virtualios ir realios veiklos, skatinti sąmoningą naudojimąsi.

APIBENDRINIMAS

- Socialiniai tinklai yra galinga bendravimo priemonė – jie leidžia kurti ryšius, dalintis idėjomis, išreikšti save ir būti bendruomenės dalimi. Tačiau kartu tai yra erdvė, kurioje informacija sklinda greitai, ribos tarp viešo ir privataus dažnai išnyksta, o bendravimas ne visada yra saugus ar pagarbus.
- Šioje pamokoje susipažinote su pagrindiniais pavojais, kurie gali kilti bendraujant internete:
- nuo netinkamo turinio dalijimosi, elektroninių patyčių ir apsimetinėjimo kitu asmeniu iki persekiojimo, manipuliacijos ar paskyrų saugumo pažeidimų. Taip pat aptarėme, kodėl svarbu suprasti, kad už kiekvieno profilio yra tikras žmogus, o skaitmeniniai veiksmai gali turėti realias pasekmes.
- Saugus bendravimas internete prasideda nuo sąmoningumo: gebėjimo atpažinti rizikingas situacijas, kritiškai vertinti turinį, gerbti kitus ir žinoti, kada bei kur kreiptis pagalbos. Šie įgūdžiai yra svarbūs ne tik internete, bet ir kasdieniame gyvenime.

UŽDUOTIS “MANO ELGESYS SOC. TINKLUOSE”

- Skirkite kelias minutes refleksijai ir atsakykite sau (arba užrašų knygelėje) į šiuos klausimus:
- Kokius socialinius tinklus naudoju dažniausiai?
- Ar mano paskyros yra viešos ar privačios?
- Ar esu kada nors matęs (-iusi) įrašą ar komentarą, kuris galėjo žeisti kitą žmogų? Kaip į tai sureagavau?
- Ar žinočiau, ką daryti, jei gaučiau įžeidžiančią, grasinančią ar įtartiną žinutę?
- Kokius tris veiksmus galėčiau padaryti jau šiandien, kad mano bendravimas internete būtų saugesnis?

👉 Papildoma praktinė užduotis (nebūtina):

- Patikrink vieno naudojamo socialinio tinklo privatumo ir saugumo nustatymus. Įvertink, ar jie atitinka tavo poreikius, ir, jei reikia, juos atnaujink.

Kaip manai – ar internete elgiesi taip pat atsakingai ir pagarbiai, kaip bendraudamas (-a) gyvai?

AČIŪ UŽ DĖMESĮ

www.nekser.lt