



SAUGUMAS INTERNETE

Vis daugiau vaikų ir paauglių kasdien naudojami informacinėmis technologijomis. Internetas tapo neatsiejama mūsų gyvenimo dalimi. Nauja informacija, nauji draugai, galimybė bendrauti su žmonėmis iš viso pasaulio, siųsti ir gauti elektroninius laiškus, žaisti žaidimus, tyrinėti kelionių maršrutus, kurti.. ir visa tai – tik dalis to, ką dar galima nuveikti internete. Tačiau yra ir kita pusė. Naujos technologijos gali leisti skriaudėjams ir kitiems žmonėms, kurie netinkamai elgiasi, lengviau Tave pasiekti, pasinaudoti Tavo informacija, tyčiotis ar kitaip skaudžiai įžeidinėti. Virtualioje erdvėje gali slypėti įvairių pavojų, todėl naudotis informacinėmis technologijomis reikėtų apdairiai.

Kaip saugiai elgtis internete?

Asmeninė informacija:

- **Nesidalink asmenine informacija internete apie save, savo draugus ir šeimą.** Pavyzdžiui, neviešink savo ar kitų namų adreso, telefono ir kt., nes yra žmonių, siekiančių pasipelnyti ar neteisėtai pasinaudoti kitų žmonių asmenine informacija ar kitaip pakenkti.
- **Atsakingai pasirink savo vartotojo vardą.** Reikėtų vengti viešinti savo pilną vardą ir pavardę, geriau yra pasirinkti tinkamą slapyvardį. Tačiau provokuojantis vartotojo vardas (pavyzdžiui, "seksiukė") gali iššaukti kitų neigiamą reakciją, priekabiavimą, patyčias.
- **Kruopščiai apgalvok ir saugok savo prisijungimo duomenis.** Saugiausia vieta asmeniniams slaptažodžiams – galvoje, geriausia išmokti juos mintinai, neužsirašinėti ir nesakyti netgi geriausiems savo draugams. Tai kiekvieno žmogaus asmeninė paslaptis.
- **Venk skelbti virtualioje erdvėje, siųsti kitiems žmonėms savo nuotraukas, vaizdus.** Atmink, kad internetas yra viešas informacijos šaltinis. Kartais net nesusimąstome apie tai, kad informacija patekusi į internetą labai greitai plinta ir ją gali pamatyti didelis skaičius žmonių. **Kartą internete paskelbta nuotrauka ten lieka amžiams!** Pašalinti galima tik nuorodas į jas, o pačias nuotraukas ir toliau galima rasti naudojantis paieškos sistemomis. Nuotrauką bet kas gali nukopijuoti, platinti, saugoti tiek internete, tiek savo kompiuteryje, ir tolesnio platinimo visiškai nebeįmanoma kontroliuoti, lygiai kaip nebegalima nuotraukos visiškai pašalinti iš interneto.

Svetimos nuotraukos gali būti panaudojamos piktam, ne tik patyčioms, sumenkinimui, šantažui bet ir suklastojant asmens tapatybę, kai vienas žmogus apsimeta kitu.

Ypatingai reikia vengti internete skelbti provokuojančias ir kitokias nuotraukas, kurios gali būti panaudojamos šantažui! Kartais erotinių nuotraukų gavėjas jas išplatina draugams (smagumo dėlei ar norėdamas atsikeršyti panelei, kad jį paliko)...

Bendravimas su nepažįstamais:

- **Bendravimas su nepažįstamais žmonėmis gali būti pavojingas.** Geriausia neatsakinėti į netikėtus, nepažįstamus elektroninius laiškus ir trumpąsias žinutes, ypač, jei nėra aišku, kas juos rašo.
- **Jeigu nepažįstami žmonės Tau grasina ar kitaip gąsdina, būtinai pranešk apie tai suaugusiems.**
- **Nesusitik su nepažįstamu internetiniu draugu be tėvų leidimo.** Geriausiai, kad į susitikimą Tave lydėtų suaugęs, kuriuo pasitiki. Nepamiršk, kad niekada nežinai, kas iš tikrųjų yra Tavo internetinis draugas.

Jeigu susidūrei su netinkamu elgesiu internete?

- Jeigu susidūrei su elektroninėmis patyčiomis, pirmiausiai, NEREAGUOK (neatsakinėk) į jokių bandymus susisiekti (pvz., žinutes, skambučius, el. laiškus), kuriais norima trukdyti ar reikalaujama atkreipti dėmesį. Atsakymas, dėmesio atkreipimas skatina tęsti patyčias;
- Jeigu elektroninėje erdvėje susidūrei su informacija, kuri Tave gąsdina, verčia jaustis nepatogiai, INFORMUOK apie tai tėvus / mokytojus arba pranešk organizacijoms ar žmonėms, kurie gali padėti. Galima kreiptis į svetainės administratorių arba "karštąją liniją" (formą galima užpildyti www.draugiskasinternetas.lt);
- NEPANAIKINK ŽINUČIŲ, LAIŠKŲ. Jeigu siekiama pasityčioti, įbauginti, užpulti, juos galima išsaugoti ir pateikti policijai ar kitai organizacijai kaip įrodymus;
- BLOKUOK SIUNTĖJĄ/ pakeisk privatumo nustatymus;
- KALBĖK SU ŽMONĖMIS, KURIAIS PASITIKI. Pokalbis su tėvais, draugais, mokytojais ir kitais žmonėmis – puikus būdas pradėti spręsti patyčių situaciją;
- Elektroninėje erdvėje ir PATS ELKIS PAGARBIAI – nežemink ir nesityčiok iš kitų. Gali atrodyti, jog toks elgesys kitų nežeidžia: "tai tik žaidimas", "visi taip daro". Tačiau patyčios tiek realiaame, tiek virtualiaame gyvenime skaudina kitą žmogų.

Išvalgiai naudokis internetiniais prietaisais!

- Niekada nesifotografuok ir nesiųsk tokios nuotraukos, kokios nenorėtum rodyti tėvams.
- Suprask, jog visas tavo siųstas nuotraukas, nori to ar ne, pamatys ne tik tas, kam siunti, bet ir kiti.
- Gavęs bet kokią nepadorią nuotrauką, prieš ištrindamas, parodyk ją suaugusiems, — pavyzdžiui, tėvams, mokytojui, socialiniam darbuotojui.

Taigi neskubėk siųsti intymių nuotraukų, bet iš pradžių atsakyti sau į keletą klausimų:

- kodėl norisi siųsti nuotrauką šiam žmogui?
- ar norėčiau, kad šią nuotrauką pamatytų tėvai, mokytojai ar visai nepažįstami žmonės?
- kas bus, jei nuotraukos nenusiųsiu?
- kas nutiktų mano nuotraukoms, jei susipykčiau su draugu?

Čia gali pasitikrinti, ar esi saugus internete - <http://testas.draugiskasinternetas.lt/>

Jeigu abejoji dėl savo saugumo, esi pasimetęs, jautiesi tarsi patekusi (-ęs) į „spąstus“ internete, nori pasitarti, kaip elgtis, KREIPKIS į savo mokyklos psichologą ar kitą suaugusį tau patikimą žmogų, paskambink į “Vaikų liniją” nemokamu numeriu 116 111. Taip pat gali rašyti laišką ppt@tarnyba.kretinga.lm.lt arba skambinti numeriu 8 445 78939.



Informaciją paruošė
Kretingos rajono švietimo centro
pedagoginės psichologinės pagalbos
skyriaus psichologė Eglė Deksnienė