

# ŽINIASKLAIDOS ĮTAKA VAIKŲ PSICHIKOS SVEIKATAI IR PREVENCIJOS PRIEMONĖS

R. Adlienė  
Valstybinis psichikos sveikatos centras

## Įvadas

Žiniasklaidos priemonės šiuo metu yra viena pagrindinių suaugusiųjų ir vaikų užimtumo formų. Šiandien daugelis vertybių, nuostatų, elgesio pavyzdžių yra perduodami ne tiesiogiai, bet per žiniasklaidos priemones (televiziją, spaudą, radiją, garso ir vaizdo įrašus, internetą ir pan.). Ji svarbi vaiko asmenybės ugdytoja ir formuotoja, veikianti vaiko psichiką bei charakterį. Žiniasklaidos priemonės tapo viena pagrindinių suaugusiųjų ir vaikų užimtumo formų, dėl ko vaikams stinga dėmesio ir bendravimo ne tik su tėvais, bet ir su bendraamžiais. Savo laisvalaikį ir ne tik, vis daugiau vaikų leidžia virtualioje aplinkoje arba prie televizoriaus ekrano. Tačiau net ir vaikiškose laidose, filmuose, pramoginėse laidose gausu smurtinių, patyčias rodančių epizodų, kurie sustiprina neigiamas nuostatas, neigiamai veikia psichiką. Smurtinis turinys veikia vaiko psichiką, gali kelti nerimą, baimę, miego sutrikimus ir hiperaktyvumą.

Televizijoje rodomas smurtas sustiprina vaikų nuostatas į agresiją ir konfliktus tikrame gyvenime. Smurtinės scenos vaiką skatina įsijausti į demonstruojamų scenų vaidmenis, dažnai matydami tokius vaizdus, pripranta prie jų ir tampa mažiau jautrūs. Tokie vaikai sprenddami tarpusavio konfliktus, yra linkę panaudoti smurtą, kaip veiksmingą problemų sprendimo priemonę, tampa abejingiesni smurtui televizijos ekranuose bei gyvenime. Dažnai vaikai, ypač iki 8 metų amžiaus, negali suprasti skirtumo tarp išgalvotų ir realių dalykų televizijoje. Vaikai linkę kartoti ekrane matomą elgesį, ypač, kai elgesys kaip nors apdovanojamas ar yra nebaudžiamas. Mėgdžiojimas televizijoje matytų personažų veiksmus ir ne tik teigiamus, vaikui tampa lyg gyvenimo taisyklė.

Užsienio autoriai pateikia 2 rūšių žiniasklaidos poveikio klasifikaciją (*1 lentelė*). Teigiama, kad egzistuoja dviejų rūšių poveikio tipai. Vienas tipas pasireiškia per trumpą laikotarpį, kitas – per ilgą.

*1 lentelė. Žiniasklaidos poveikis*

Poveikio tipas	Poveikio pasireiškimo laikotarpis	
	Trumpas	Ilgas
Fiziologinis	laikinas pasipriešinimas ar atsitraukimas	fiziologinis pripratimas
Psichologinis	laikina baimė	psichologinis pripratimas
Pažinimo	specifinių veiksmų ir pamokų išmokimas	modelių apibendrinimas, socialinių normų išmokimas
Nuomonės	naujų nuostatų kūrimas ar esamų pakeitimas	nuostatų ir įsitikinimų stiprinimas
Elgesio	imitavimas ar kopijavimas, protrūkis, aktyvumas, greita reakcija, kurstymas, patrauklumas	naujų elgesio modelių taikymas

Vaikai daug laiko praleidami prie televizorių ekranų, susiduria su kriminalinėmis laidomis, kuriose gausu smurtinių scenų, nusikaltimų, nes tokios laidos rodomos po kelis kartus per savaitę ir

pati žiniasklaida suinteresuota platinti tokią informaciją, kadangi visuomenę labiausiai domina laidos apie sunkius nusikaltimus ir su kuo detalesniu pateikimu.

Televizijoje matomo smurto poveikis vaiko psichikai gali būti pastiprintas kai nepilnametis mato savo šeimos aplinkoje smurtaujančią tėvą ar motiną, kai sudrausminimui namuose taikomos kūno bausmės. Iš savo patyrimo vaikas daro išvadą, kad taip elgiasi visi žmonės. Tai patvirtina agresyvaus elgesio nuostatų ir elgesio išmokimo socialinio išmokimo teorija. Žmogus elgesio mokosi iš aplinkos, kartu ir iš televizijos. Stebint televizijoje elgesio modelius, išmokstama, koks elgesys yra tinkamas, t. y. už kokį elgesį apdovanojama, o už kokį baudžiama. Suvokdami rodomą smurtą kaip sėkmingą problemų sprendimo būdą, vaikai gali imituoti televizijoje rodomus elgesio modelius. Kitaip tariant, žiniasklaida pateikia pavyzdžių, kaip elgtis tam tikrose situacijose ir ši patirtis papildo žinias, gautas iš šeimos.

Mokslininkai rekomenduoja neleisti žiūrėti televizoriaus mažesniems nei 2 metų vaikams, nes tai gali neigiamai veikti jų smegenų vystymąsi, dėl ko vėliau gali pasireikšti miego sutrikimai, hiperaktyvus ir destruktivus elgesys, prastesni pasiekimai mokykloje, žemesnio intelekto rizika. Nesaikingas televizoriaus žiūrėjimas naikina gebėjimą mąstyti, stabdo protinį vystymąsi, slopina kalbos naudojimą, vaizduotę, loginį mąstymą, neigiamai veikia vaiko bendravimo įgūdžių raidą, iškreipia socialinių vaidmenų suvokimą.

Stebėdami smurto scenas vaikai tampa agresyvesniais ir kasdieniniame gyvenime. Paaugliai, žiūrintys televizorių daugiau kaip 4 val. per dieną, dažniau nusikalsta, vartoja psichoaktyvias medžiagas, o tie vaikai, kurie mėgsta žiūrėti siaubo filmus, detektyvus, yra agresyvesni nei jų bendraamžiai, jie linkę į nepaaiškinamą pyktį, priešišumą, neapykantą sau ir kitiems.

Be televizijos, vaikų labai pamėgta sritis – kompiuteriniai žaidimai. Yra nustatyta, kad vaikai žaidžiantys agresyvius žaidimus yra agresyvesni savo varžovų atžvilgiu, nei tie, kurie žaidžia nesmurtinius žaidimus. Ypač didelę įtaką kompiuteriniai žaidimai daro tiems, kurie ir iš prigimties yra linkę į agresyvumą. Vaikai, žaisdami kompiuterinius žaidimus, kiekvieną kartą mokosi priešiško, agresyvių veiksmų, tuo pačiu formuojama nuomonė, kad aplinkiniai irgi elgsis agresyviai, ir teigiamą požiūrį į smurto vartojimą, nes tai puiki priemonė problemoms spręsti. Kompiuteriniai žaidimai modeliuoja konfliktinių situacijų elgesį ir yra kaip mokomoji medžiaga agresyviai elgesiui.

Kita žiniasklaidos priemonė – internetas, kuris teikia didelių galimybių vaikams mokytis, bendrauti, leisti laisvalaikį, tačiau jie čia nėra apsaugoti nuo įvairaus pobūdžio neigiamos informacijos. Vaikams, kurie anksti pradeda naudotis kompiuteriais, lėtėja loginio mąstymo vystymasis.

Galimos rizikos internete:

- pornografija;
- patyčios;
- seksualinio turinio žinutės;
- kontaktai ir susitikimai su nepažįstamais žmonėmis, su kurias ryšys buvo užmegztas internete;
- žalingo turinio informacija;
- piktnaudžiavimas asmeniniais duomenimis;
- priklausomybė.

Pernelyg ilgo sėdėjimo prie kompiuterio galimos pasekmės ne tik fizinės (nutukimas, stuburo iškrypimai, regėjimo problemos, akių nuovargis, sausumas ar peršėjimas, sprando, pečių juostos, nugaros, juosmens srities skausmai ir pan.) bet ir priklausomybė nuo kompiuterio.

Priklausomybė paauglystėje atsiranda gana greitai, nes paauglių organizmas dar nesubrendęs ir neatsparus, o centrinė nervų sistema tik formuojasi. Paauglių priklausomybė vystosi 14–18 metų amžiaus tarpsnyje. Internetinė erdvė trikdo paauglių psichiką. Jie ieško savęs naujose erdvėse, testuoja pojūčius, neigia autoritetus.

Priklausomybė nuo interneto yra apibūdinama kaip noro naudotis internetu valdymo sutrikimas, kai pasireiškia kliniškai reikšmingi simptomai ir trunka ne mažiau kaip vienerius metus.

Priklausomybę lemia ne pats kompiuteris, o socialinės ar psichologinės žmogaus problemos.

Kokie žmonės greičiau įsitraukia į virtualų gyvenimą:

- neturintys tvirtos tapatybės, besiblaškantys ir nelaimingi;
- stokoja savigarbos, yra vieniši, impulsyvūs, menkų socialinių įgūdžių;
- sergantys psichikos sutrikimais (nerimo ar nuotaikos sutrikimai, piktnaudžiauja psichoaktyviosiomis medžiagomis).

Žalingo įpročio naudotis internetu sutrikimą arba kitaip vadinamu patologiniu internetu vartojimu, ar priklausomybe nuo interneto, sudaro pažintiniai ir elgesio simptomai. Šiam sutrikimui būdinga uždarumas, nervingumas, pablogėjusi nuotaika, sumažėjusi tolerancija ir savitvarda.

Pagal Amerikos psichiatrų asociacijos kriterijus, priklausomybė nuo interneto nustatoma, jei 12-os mėnesių laikotarpyje pasireiškia bent 3 iš šių kriterijų:

- vis ilgiau naudojama internetu;
- sumažinus ar nutraukus naudojimąsi internetu kelių dienų ar mėnesio laikotarpiu išsivysto bent 2 simptomai: psichomotorinis sujaudinimas, nerimas, liūdesys, dirglumas, valingi ar nevalingi pirštų judesiai, įkyrios mintys, sapnai apie internetą, depresija.
- nutraukimo simptomai susilpnėja ar išnyksta vėl pradėjus naudotis internetu.
- internetu naudojama ilgiau ir dažniau, nei suplanuota.
- reikšmingai daug laiko skiriama dalykams susijusiems su internetu.
- sumažėja arba visai nedalyvaujama kitoje aktyvioje veikloje (būreliai, susitikimai su draugais).

Socialiniai tinklai, tai tarpusavio bendravimo forma, kuri yra labai populiari tarp paauglių ir jaunimo. Pagrindinės socialinių tinklų internetinėje erdvėje populiarumo priežastys yra: lengvai prieinami, mažos išlaidos, vartotojas jaučiasi neribojamas. Tačiau, socialiniai tinklai gali būti ir žalingi:

- socialiniais tinklais naudojasi daug įvairių žmonių, kurie gali pasinaudoti jauno žmogaus naivumu ir pakenkti jam;
- patyčios;
- priklausomybė.

Priklausomybė nuo socialinių tinklų, tai nenusakomas noras naudotis socialiniu tinklu ir praleisti jame laiką. Tai psichologinė priklausomybė, ji sukelia psichologinį diskomfortą, dažnai pasireiškiantį elgesio sutrikimais. Būdingi simptomai: irzlumas, depresyvumas, nerimas, nepaisoma aplinkinių nuomonė, galvos, nugaros, sprando skausmai, sutrikusi mityba. Ši priklausomybė yra labai panaši į kitas priklausomybės formas (priklausomybės nuo kompiuterio, psichoaktyvių medžiagų medžiagų ir kt.). Didžiausia grėsmė įgyti priklausomybę nuo socialinių tinklų turi paaugliai, nes jie yra linkę skirti daug dėmesio technologijoms, bendravimo naujovėms ir lengvai keičia tiesioginį bendravimą į virtualų, dėl ko kenčia jų psichinė, fizinė ir socialinė raida.

Pagrindiniai veiksniai, skatinantys priklausomybę nuo socialinių tinklų:

- nuolat kintantis, iliuzinis turinys;
- nesudėtingas prieinamumas, mažos išlaidos, nesudėtingas, nėra didelių reikalavimų;
- anonimiškumas;
- didesnis suprantamas intymumas, lengviau vystomi santykiai.

Psichologiniai elgesio požymiai, kurie galėtų būti sietini su priklausomybe nuo socialinių tinklų:

- nuolat galvojama apie socialinį tinklą ir veiklą jame;
- gerokai pailgėjęs naudojimosi socialiniais tinklais laikas, siekiant pasitenkinimo;
- nepasinaudojus socialiniu tinklu kelias dienas pasireiškia depresija, bloga nuotaika, nerimas, dirglumas, nuobodulys;

- socialiniais tinklais naudojamasi, siekiant pagerinti savijautą;
- naudojamasi socialiniais tinklais, kai nebuvo planuota;
- bandymai nesėkmingai nutraukti naudojimąsi socialiniais tinklais;

## **Kaip sušvelninti gaunamos informacijos poveikį vaikui**

*Vaikams iki 7 metų vadovautis principu – televizorius atima brangų laiką, kurį verta panaudoti vaiko lavinimui. Sutrumpinkite vaiko televizijos žiūrėjimo laiką iki 30 minučių per dieną ir atrinkite programas, kurias leisite jam žiūrėti. Nors vaikas neišvengiamai girdės ar matys jam netinkančios informacijos, kad ir kaip ribosite namuose žiniasklaidos priemones, svarbu, kad padėtumėte vaikui teisingai suprasti išgirstą ar pamatytą informaciją. Aptarkite su vaiku, jeigu atrodo nuliūdęs, ką jis pamatė ar išgirdo ar kas jį išgąsdino.*

Suaugusiesiems rekomenduojama nežiūrėti žinių laidų, kai šalia yra jaunesnis nei 6 metų vaikas. Kartu su suaugusiais ir tik kartais galima leisti žiūrėti 6–11 metų vaikams. Į vaiko klausimus apie vieną ar kitą įvykį atsakykite tuoj pat. Aptarkite galimus pavojingų situacijų įveikimo būdus. Jei pastebėjote pasikeitusį vaiko elgesį (nerimą, nemigą, verksmą be priežasties), jam pažiūrėjus netinkamų laidų, apribokite televizijos žiūrėjimo laiką ir kreipkitės pas specialistus.

*Nuo 7 iki 11 metų.* Pasirinkite keletą laidų, kurias leisite žiūrėti vaikui. Tokio amžiaus vaikai pageidautina, kad žiūrėtų ugdomo poveikio laidas: mokslinės, kultūrinės, laidos apie gyvūnus, gamtą, istoriją ir pan. iki 5 valandų per savaitę. Tėvai turėtų kontroliuoti visą gaunamą informaciją, tačiau nebūtina blokuoti visą netinkančią šio amžiaus vaikams informaciją. 7 metų vaikas jau geriau supranta supantį pasaulį, todėl jam galima leisti kartais žiūrėti karo veiksmus, tik žinoma, be žudymo scenų.

Žinių laidas žiūrėkite kartu su vaiku, diskutuokite ir aptarkite matytus įvykius. Jei yra galimybė – vietoj televizijos rinkitės žurnalus, laikraščius – aptarkite juos. Stebėkite ir kontroliuokite kokiose svetainėse naršė vaikas.

*Paaugliai nuo 11 metų.* Šiuo laikotarpiu labai svarbu, kad tėvai padėtų paaugliui padaryti teisingas išvadas apie matytus ar girdėtus įvykius. Todėl kartu žiūrėkite ir aptarinėkite žinių laidas. Pasakykite savo nuomonę apie vieną ar kitą įvykį. Leiskite paaugliui išsakyti savo nuomonę, net jei su ja nesutinkate. Papasakokite vaikui apie interneto grėsmes ir galimybes.

### **Ką turėtų žinoti tėvai:**

*(televizija)*

- nustatyti televizijos žiūrėjimo taisykles vaikui (pvz.: kiek laiko (per dieną, savaitę) vaikas gali praleisti prie televizoriaus, atrinkti laidas savaitei, kurias vaikas galės žiūrėti);
- taisyklės turi būti aiškios, pastovios, taikomos nuo mažens;
- išsiaiškinti kokias laidas ir kiek ilgai vaikas žiūri;
- ar žiūrimų laidų pateikiama informacija sutampa su Jūsų patirtimi, vertybėmis, ar vaikas jas supranta taip pat?
- pravartu televizorių žiūrėti kartu su vaiku (bet tik vaikams tinkančias laidas, filmus ir pan.);
- paaiškinti vaikui, kad ekrane rodomas smurtas yra aktorių vaidyba, o realiame gyvenime tai nėra geriausias būdas spręsti problemas, nes sukelia nemalonių išgyvenimų, kartais net gali sukelti grėsmę gyvybei;
- neleisti vaikui žiūrėti žiaurių scenų, tačiau viską būtina paaiškinti, aptarti;
- parodyti ir sudominti vaikus naudoti kitus informacijos šaltinius, pasiimant kartu į biblioteką, ieškant atsakymų žinyuose, enciklopedijose.

*(internetas)*

- domėtis savo vaiko veikla prie kompiuterio;
- stebėti ar vaiko elgesys nepakitęs, ar nėra liguisto noro sėdėti prie kompiuterio ir interneto;
- įsitikinti, kad vaikas neatskleidžia savo asmeninės informacijos;
- atkreipti dėmesį, kur lankosi vaikas.

*(bendros)*

- atminti, moralizuojančios taisyklės neveikia (pvz., grasinimai, bauginimai);
- skatinkite vaikus užsiimti aktyvia veikla (sportas, menas, muzika);

- nevenkite bendrauti su vaikais;
- nustatykite naudojimosi kompiuteriu taisykles, diskutuokite su jais apie socialinius tinklus, priklausomybę nuo jų, galimas rizikas ir grėsmes bei kaip jas atpažinti, kaip elgtis.

### **Rekomendacijos specialistams**

- mokyklos vaidmuo paauglio gyvenime yra ypač svarbus. Specialistai turėtų skatinti vaikus ir paauglius užsiimti jiems patinkančia veikla, lankyti sporto būrelius;
- specialistai pastebėję priklausomybės požymius, turi informuoti tėvus, kad paauglys kuo greičiau gautų reikiamą pagalbą ir palaikymą;
- mokyklos kompiuteriuose turėtų būti įdiegtos apsaugos sistemos, kurios neleistų vaikams prisijungti prie netinkamų ugdymui tinklų (pvz. socialinių tinklų). Internetas mokykloje turi būti naudojamas išskirtinai mokymuisi;
- mokykloje turėtų vykti diskusijos apie žiniasklaidos naudą ir žalą. Švietimas šia tema padėtų vaikams suvokti galimas grėsmes, didintų socialinį ir psichologinį atsparumą. Diskusijų grupės turėtų vykti padedant specialistui. Grupės gali būti diferencijuojamos pagal lytį ir amžių, kai diskutuojama specifinėmis temomis, kur merginų ir vaikų veikla ir patirtis (pvz. socialiniuose tinkluose) yra skirtinga, todėl ir patirtis nevienoda.

Vienas svarbiausių suaugusiųjų (tėvų ir specialistų dirbančių su vaikais) uždavinių – ugdyti informacinio bendravimo kultūrą bei kritinį mąstymą, kuris padėtų analizuoti ir vertinti situaciją informacinėje erdvėje.

Tai įgyvendinama, vykdant informacinio raštingumo programas. Vaikai išmoksta matyti pavaizduotus negatyvius reiškinius (smurtą, nusikaltimus ir kt.) ne kaip tikrąją tiesą, bet kaip informacijos pateikiančio asmens subjektyvią nuomonę, su kuria ne visada būtina sutikti. Jie tampa kritiškai sąmoningi, suprantantys žiniasklaidos įtaką jų gyvenimui bei turintys savo nuomonę, bet neprarandantys savo vertybių.

Informacinis raštingumas suteikia reikiamų kompetencijų (žinių, įgūdžių), suvokti žiniasklaidos vaidmenį ir funkcijas visuomenėje, suprasti sąlygas, kuriomis medijos gali atlikti savo funkcijas; kritiškai vertinti jų turinį, tinkamai išreikšti save..

Skaitmeniniame pasaulyje vaikų naudojimas informacinėmis technologijomis ateityje tikėtina, kad augs. Juo labiau, kad dauguma šiuolaikinių tėvų leidžia net ir mažiems vaikams naudotis skaitmeninėmis technologijomis, išvelgdami ugdomąjį poveikį. Tokie vaikai puikiai jaučiasi informacinėje erdvėje, tačiau jiems reikalinga pagalba padedanti rasti informaciją ir suvokti atsakymus. Todėl informacinis raštingumas turi būti ugdomas įvairiose amžiaus grupėse, įskaitant ir ikimokyklinį amžių. Lavinant skaitmeninį raštingumą bei įgūdžius informuojama apie interneto saugumą, prie interneto prijungtų įrenginių naudą vaikams ir suteikiamą pagalbą.

Atsakingas ir saugus naudojimas kompiuteriu, padeda vaikams lavinti skaitmeninio raštingumo įgūdžius leidžia palaikyti gerus tarpasmeninius santykius, skatina kūrybingumą ir saviraišką.

### **ĮSIVERTINIMAI IR TESTAI**

Ir suaugusiems pravartu pasitikrinti save.

Atsakykite į klausimus:

1. Ar žiūrite televiziją visuomet, kai turite laisvo laiko?
2. Ar žiūrite televiziją, kai valgotė, kai kalbatės su vaiku?
3. Ar žiūrite televiziją, kai laida jums nepatinka?
4. Ar paliekate įjungtą televizorių, kai jo nežiūrite?

Jeigu į daugelį klausimų atsakėte „taip“, reiškia televizorius yra būtina ir nepakeičiama Jūsų kasdieninio gyvenimo dalis, tai reiškia, kad esate „pakeliui“ į priklausomybę. Nustatyta, kad žiūrint

televizorių jau po 30 sek. smegenų veiklos aktyvumas sulėtėja, žmogus atsipalaiduoja, todėl dažnai žiūrime net ir tada, kai nieko įdomaus nerodo.

---

## Testas

### Priklausomybė nuo interneto

Ar jums rūpi internetas, ar galvojate apie jį, kai juo nesinaudojate?

Ar jaučiate poreikį praleisti vis daugiau laiko internete?

Ar jaučiate, kad nebegalite kontroliuoti savo potraukio naršyti internete?

Ar jaučiatės sunerimę ar susierzinę, kai stengiatės sumažinti ar visai nutraukti naudojimąsi internetu?

Ar jūs jungiatės prie interneto, siekdami pabėgti nuo problemų ar išvengti bejėgiškumo, kaltės, nerimo jausmų, depresijos ir pan.?

Ar meluojate savo šeimos nariams arba draugams, norėdami nuslėpti, kaip dažnai ir ilgai naršote internete?

Ar jūs rizikuosite nutraukti reikšmingus asmeninius ryšius, prarasti darbą, išsilavinimo ar karjeros galimybes vien tam, kad galėtumėte naršyti internete?

Ar jūs vis vien jungiatės prie interneto, nors ir žinote, kad internetui išleidžiate pernelyg daug pinigų?

Ar atsijungę nuo interneto, jaučiatės prislėgti, irzlūs, esate blogos nuotaikos?

Ar Jūs naršote internete ilgiau, nei iš pradžių planavote?

prof. Kimberly S. Young

Jeigu teigiamai atsakėte į 4 ir daugiau klausimų, reikėtų susimąstyti, ar netampate priklausomas nuo interneto.

Šaltinis – „Kai internetas tampa žalingu įpročiu“,  
Valstybinis psichikos sveikatos centras, 2005

---

## ĮSPĖJAMIEJI PRIKLAUSOMYBĖS NUO INTERNETO ŽENKLAI

1. Ar jaučiatės užvaldytas interneto (galvojate apie tai, kur jau lankėtės, planuojate, kur naršysite toliau)?

2. Ar jaučiate poreikį vis daugiau laiko skirti internetui, kad pasiektumėte pasitenkinimą?

3. Ar jau bandėte keletą kartu save kontroliuoti, trumpiau naudotis internetu?

4. Ar jaučiatės pavargęs, be nuotaikos, nusivylęs ir irzlus, kai bandote mažiau laiko naršyti internete ar visai juo nesinaudoti?

5. Ar liekate tinkle ilgiau nei planavote?

6. Ar rinkotės internetą nepaisydami rizikos, kad galite prarasti draugus, darbą, karjerą?

7. Ar melavote šeimos nariams, terapeutui ar kitiems asmenims norėdamas nuslėpti, jog esate priklausomas nuo interneto?

8. Ar naudojate internetą kaip būdą pabėgti nuo problemų ar pagerinti nuotaiką (pvz., nevilties, kaltės, nerimo jausmams slopinti)?

Jei į 2–3 klausimus atsakėte teigiamai, jums pats laikas susimąstyti kas ką valdo? Jūs kompiuterį ar kompiuteris jus? O jei teigiamai atsakėte į daugiau kaip pusę klausimų, jums reikia skubiai keisti savo elgesį ar net kreiptis pagalbos į specialistus.

---

Kaip padėti sau. Jei norite pakeisti savo elgesį, keletas praktinių patarimų, nuo ko pradėti.

### KIEK LAIKO AŠ PRALEIDŽIU INTERNETE

Suskaičiuokite, kiek laiko praleidžiate internete ir ką ten veikiate. Pasidarykite lentelę ir pasidėkite ją prie kompiuterio, kad nepamirštumėte užpildyti kiekvieną dieną. Arba įdėkite ją į savo darbalaukį kaip užsklandą, kuri kartais pasirodys ekrane. Tai tikrai neleis jums pamiršti ją pildyti.

Savaitė	Savaitės diena	Mėnesio pavadinimas		
		Kiek valandų praleidote internete	Ką veikėte (pokalbių svetainės, žaidimai, informacijos paieška ir pan.)	Pastabos (ar prie kompiuterio praleidote tiek laiko, kiek planavote, kokius jausmus tai sukėlė ir pan.)
<b>1</b>	pirmadienis			
	antradienis			
	trečiadienis			
	ketvirtadienis			
	penktadienis			
	šeštadienis			
	sekmadienis			
<b>2</b>	pirmadienis			
	antradienis			
	trečiadienis			
	ketvirtadienis			
	penktadienis			
	šeštadienis			
	sekmadienis			
<b>Ir t.t.</b>				

Užpildę lentelę, galite nusibrėžti grafiką ir pamatysite, kokiomis dienomis daugiausia laiko praleidžiate prie kompiuterio. Galite susidaryti tokią lentelę, kur laikas būtų suskirstytas pagal veiklos rūšis. Tada sužinosite, kam skiriate daugiausia laiko.

#### NAUDOTA LITERATŪRA:

BAGDŽIUVIENĖ, K. 2005. Individualus darbas mokykloje su agresyviais paaugliais: magistro darbas. Vilnius. Prieiga per internetą: [http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2005~D\\_20050607\\_153327-28674/VIEW](http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2005~D_20050607_153327-28674/VIEW). Žiūrėta [2014-09-16].

BULOTAITĖ, L. 2009. Priklausomybių anatomija, 2009, Vilnius.

Slušnys L., Šukytė D. 2014. Dėmesio: paauglystė. Vilnius

ŠŪMAKARIENĖ, A. Vaikas + televizorius = ?. 2008. Prieiga per internetą: <http://www.asirpsichologija.lt/index.php?id=85&category=12>. [Žiūrėta 2014-09-28].

ŠURKUTĖ, V. 2007. Internetas: nauda ir pavojai. *Gydymo menas*, Nr. 06-07 (141-142), p. 52–53.

ZAKS, J. Smurto žiniasklaidoje poveikis nepilnamečiams ir jo prevencija, Magistro baigiamasis darbas, 2005. Prieiga per internetą: [http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2005~D\\_20060322\\_122020-94086/VIEW](http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2005~D_20060322_122020-94086/VIEW). [Žiūrėta 2014-09-25].

BACYS, T. Jaunimo problemos ir jų įveika. Paauglių priklausomybė nuo socialinių tinklų internetinėje erdvėje, Vytauto Didžiojo universitetas. Prieiga per internetą: <http://www.vu.lt/leidyba/lt/component/k2/itemlist/category/182-archyvas>. [Žiūrėta 2014-10-02].