

# GAIRĖS TĖVAMS:

kaip apsaugoti vaiką nuo pavojingų iššūkių  
socialiniuose tinkluose

## 1. Būkite šalia – domėkitės vaiko kasdienybė

- Skirkite laiko pokalbiams apie tai, ką vaikas veikia internete.
- Neapsiribokite klausimu „Kaip praėjo diena?“ – klauskite konkrečiau: „Ką šiandien įdomaus matei internete?“, „Ar kažkas sukėlė tau keistų jausmų?“

## 2. Susitarkite dėl saugaus elgesio internete

- Aptarkite, kad vaikas niekada neturėtų dalyvauti veikloje, kuri kelia pavojų jo sveikatai, net jei tai atrodo kaip „žaidimas“ ar „iššūkis“.
- Priminkite, kad saugumas yra svarbiau nei noras įtikti kitiems.

## 3. Stebėkite ir pasitikėkite savo nuojauta

- Pokyčiai elgesyje (uždarumas, nuotaikų svyravimai, slaptumas su telefonu) gali būti svarbus signalas.
- Pastebėję įtartinus ženklus, kalbėkite su vaiku ramiai, be priekaištų ar kaltinimų.

## 4. Padėkite vaikui ugdyti kritinį mąstymą

- Mokykite vaiką klausti savęs: „Kas iš tikrųjų naudingas šiam iššūkiui?“, „Ką tai gali man pakenkti?“
- Skatinkite nepriimti iššūkių ar kvietimų akiai – visada pirmiausia pasitarti su suaugusiuoju.

## 5. Saugokite vaiką pasitelkdami technologijas

- Naudokite amžių atitinkančias apsaugos programas, nustatykite aiškius ekranų naudojimo limitus.
- Peržiūrėkite kartu naudojamą programėles, aptarkite jų turinį.

## 6. Nebijokite kreiptis pagalbos

- Jei jaučiate, kad situacija jus neramina, pasikonsultuokite su psichikos sveikatos specialistu, skambinkite pagalbos linijoms.
- Geriau reaguoti anksčiau nei per vėlai.

### Pagalbos kontaktai:

[Tu esi](http://www.tuesi.lt) Esantiems savižudybės krizėje ir ieškantiems pagalbos  
[www.tuesi.lt](http://www.tuesi.lt)

[Pagalba sau](http://pagalbasau.lt) Emocinės sveikatos link  
[pagalbasau.lt](http://pagalbasau.lt)