Co-funded by the European Union

MOTERŲ E-SAUGUMAS

PRIEMONIŲ RINKINYS



NUMERIS: 2024-1-LT02-KA210-YOU-000243179
DATA: 01/10/2024 - 31/03/2026

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

Turinys

Pagrindiniai tikslai ir uždaviniai 3

Veiklos ir rezultatai 4

Partneriai 5

Faktai apie smurtą prieš moteris internete ir ne tik 7

Saugumo internete stiprinimas 10

Moduliai 12

Išvados 65

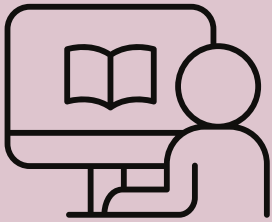
Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

Pavadinimas: Moterų e-saugumas
Numeris: 2024-1-LT02-KA210-YOU-000243179
Data: 01/10/2024 - 31/03/2026

PAGRINDINIS TIKSLAS

Suteikti jaunoms moterims iš nepalankioje padėtyje esančių šeimų įgūdžių ir žinių, reikalingų saugiai naršyti internetinėje erdvėje, atpažinti ir reaguoti į smurtą dėl lyties internete (OGBV) ir tapti informuotomis skaitmeninėmis pilietėmis.



TIKSLAI

- Suteikti jaunimui, ypač jaunoms moterims iš nepalankioje padėtyje esančių grupių, svarbiausių skaitmeninio ir medijų raštingumo įgūdžių, kad jie galėtų saugiai naršyti interneto erdvėje ir joje dalyvauti.
- Stiprinti šių asmenų gebėjimus atpažinti OGBV ir priekabiavimo internete atvejus, reaguoti į juos ir atsigauti po jų.
- Skatinti ir palengvinti aktyvų jaunimo dalyvavimą internetinėse diskusijose ir pilietinėje veikloje, skatinant jų, kaip informuotų ir įsitraukusių skaitmeninių piliečių, vaidmenį.
- Sukurti ir platinti priemones, pavyzdžiui, e. saugumo priemonių rinkinį ir kortų žaidimą, siekiant šviesti jaunimą apie saugumą internete ir OGBV pasekmes.
- Siekti sukurti tokią interneto aplinką, kurioje visi asmenys, nepriklausomai nuo lyties ar kilmės, galėtų dalyvauti nebijodami priekabiavimo ar diskriminacijos.

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

VEIKLOS

- Projekto valdymas ir įgyvendinimas, sklaida.
- Skaitmeninio raštingumo ir saugumo internete priemonių rinkinio, skirto migruojančiam jaunimui, kūrimas pasitelkiant neformalųjį ir formalųjį mokymąsi.
- Vietiniai mokymai.
- Tarptautinis susitikimas Ispanijoje.
- Elektroninio saugumo kortelių žaidimo ir vadovo kūrimas.

REZULTATAI

- Pastebimas išreikštas tikslinių grupių patiriamo OGBV atvejų sumažėjimas.
- Didesnis dalyvavimas: didesnis nepalankioje padėtyje esančio jaunimo dalyvavimas interneto forumuose, diskusijose ir pilietinėje veikloje.
- Platesnis OGBV iššūkių pripažinimas ir supratimas bendruomenėje, dėl to sukuriama palankesnė ir įtraukesnė internetinė aplinka.
- Veiksmingas e. saugumo priemonių rinkinio ir kortų žaidimo naudojimas įvairiose aplinkose, parodant jų naudingumą šviečiant apie saugumą internete.
- Padidėjęs jaunų moterų ir nepalankioje padėtyje esančių jaunuolių savarankiškumas ir pasitikėjimas savo jėgomis orientuojantis skaitmeniniame pasaulyje.



Co-funded by the European Union

IVAIGO

TeneLearning

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

PARTNERIAI

Lietuva

IVAIGO siekia, kad nepalankioje padėtyje esančioms grupėms, ypač moterims ir jaunimui, būtų suteikta daugiau galimybių įgyti skaitmeninio raštingumo, socialinės įtraukties ir švietimo. Daugiausia dėmesio jie skiria tokioms svarbiausioms visuomenės problemoms kaip diskriminacija, skaitmeninė transformacija ir moterų įgalinimas. IVAIGO, turėdama žiniasklaidos raštingumo, skaitmeninių priemonių ir turinio kūrimo patirties, vadovavo tokiems projektams kaip „Tool4Youth“ ir „EDUMOM“, kuriuose sprendžiami saugumo internete, informuotumo apie netikras naujienas ir skaitmeninių įgūdžių ugdymo klausimai. Jų darbas, ypač organizuojant seminarus ir kuriant priemonių rinkinius, atitinka projekto eSAFETY WOMEN tikslą - suteikti jaunoms moterims įgūdžių, kad jos galėtų saugiai naršyti interneto erdvėje ir kovoti su smurtu dėl lyties internete.

Ispanija

Tenerifėje (Ispanija) įsikūrusi „TeneLearning“ siekia suteikti asmenims būtiniausių įgūdžių, kad jie galėtų klestėti šiuolaikinėje skaitmeninėje ir socialinėje aplinkoje. Centras siūlo įvairius kursus, kuriuose daugiausia dėmesio skiriama gerovei, mokymuisi lauke, tvarumui, įtraukčiai ir informacinėms technologijoms, puoselėjant palankią aplinką asmeniniam ir profesiniam augimui. „TeneLearning“ iniciatyvomis sprendžiamos pagrindinės visuomenės problemos, tokios kaip internetinis smurtas dėl lyties (OGBV) ir skaitmeninė sauga, siekiant sušvelninti neigiamą OGBV poveikį, pavyzdžiui, nerimą, depresiją ir socialinę izoliaciją, ypač pažeidžiamoms gyventojų grupėms. Per seminarus, paskaitas ir interaktyvias diskusijas „TeneLearning“ didina skaitmeninį raštingumą, pasitikėjimą savimi ir atsparumą, įgalindama dalyvius atsakingai naršyti ir formuoti internetinę erdvę, kartu ugdydama jų kūrybiškumą ir karjeros įgūdžius.

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

PARTNERIAI

Turkija

KSKD (Tvaraus vystymosi asociacija) yra nauja, dinamiška organizacija, kurios misija - skatinti teigiamus pokyčius ir tvarią praktiką mūsų bendruomenėse. Mūsų vizija - kurti ateitį, kurioje aplinkosauginė, socialinė ir ekonominė gerovė darniai sugyventų, o žmonės klestėtų subalansuotoje ir teisingoje visuomenėje:
1. Dalyvių įgalinimas naudotis socialinės žiniasklaidos priemonėmis jų projektams komunikuoti, reklamuoti, finansuoti ir valdyti, siekiant didinti jaunų žmonių užimtumą ir kurti nesmurtinį bendravimą socialinėje žiniasklaidoje;
2. Dalyvių skatinimas dalytis savo asmenine ir profesine patirtimi naudojant socialinę žiniasklaidą darbe su jaunimu, dirbant komandoje ir kuriant tinklus;
3. Dalyvių įsidarbinimo galimybių didinimas tobulinant socialinės žiniasklaidos įgūdžius ir kuriant asmeninį prekės ženklą.

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

FAKTAI APIE SMURTĄ PRIEŠ MOTERIS INTERNETE IR NE TIK

Lietuva

➔ Lietuvoje užfiksuotas vienas didžiausių smurto dėl lyties atvejų Europos Sąjungoje. Tyrimų duomenimis, beveik kas trečia moteris Lietuvoje yra patyrusi fizinį ar seksualinį smurtą nuo 15 metų amžiaus. (https://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-main-results-report)

➔ 2020 m. Lietuvos policija užregistravo daugiau nei 16 000 smurto artimoje aplinkoje atvejų. Tai sudaro maždaug 62 proc. visų šalyje užregistruotų smurtinių nusikaltimų, o tai rodo, kad smurtas šeimoje yra opi smurto artimoje aplinkoje forma. (https://en.wikipedia.org/wiki/Domestic_violence_in_Lithuania)

➔ Lietuvos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos atlikto tyrimo duomenimis, 26 proc. 18-29 metų amžiaus jaunų moterų yra patyrusios priekabiavimą internete. Tai apima persekiojimą, nepageidaujamą seksualinį priekabiavimą ir įžeidžiančius komentarus socialiniuose tinkluose. (https://en.wikipedia.org/wiki/Domestic_violence_in_Lithuania)

➔ Baltijos socialinių mokslų instituto atliktos apklausos duomenimis, apie 70 proc. jaunų moterų Lietuvoje yra susidūrusios su neigiamais komentarais ar priekabiavimu internete, o tai rodo, kad ši demografinė grupė yra pažeidžiama dėl skaitmeninių smurto prieš moteris formų. (https://www.bissurveys.com/)

➔ Smurto tiek internete, tiek ne internete aukos dažnai kenčia nuo psichikos sveikatos problemų. Tyrimai rodo, kad 65 proc. moterų, patyrusių smurtą prieš moteris, nurodė nerimo ar depresijos simptomus, o tai rodo didelį psichologinį tokio smurto poveikį. (https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women)

➔ Lietuva padarė teisinę pažangą spręsdama smurto artimoje aplinkoje problemą, įskaitant 2011 m. priimtą Apsaugos nuo smurto artimoje aplinkoje įstatymą. Tačiau teisės aktai, konkrečiai skirti smurtui dėl lyties internete, tebėra riboti ir fragmentiški (https://eige.europa.eu/publications-resources/publications/lithuania-laws-policies-domestic-violence)

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

FAKTAI APIE SMURTĄ PRIEŠ MOTERIS INTERNETE IR NE TIK

Ispanija

➔ Naujausi Ispanijos duomenys rodo nerimą keliantį smurto dėl lyties atvejų augimą: 32 proc. padaugėjo jaunų aukų, ypač 30-44 metų amžiaus asmenų. Didelė dalis smurto atvejų buvo susiję su dabartiniais arba buvusiais romantiniais partneriais.
https://www.theolivepress.es/spain-news/2024/05/17/gender-violence-surges-in-spain-number-of-young-victims-increased-by-32-last-year-figures-show/

➔ Pandemijos metu Ispanijoje smurto artimoje aplinkoje atvejų padaugėjo, nes buvo uždarytos patalpos, o dėl ribotų galimybių naudotis pagalbos paslaugomis aukų padėtis dar labiau pablogėjo.
https://english.elpais.com/society/2021-06-17/in-spain-gender-violence-claims-more-lives-in-last-30-days-than-in-first-four-months-of-2021.html

➔ Ispanija, remiama „JT moterų“, yra pirmoji, kuri stengiasi panaikinti smurtą prieš moteris ir mergaites, naudodama administracinius duomenis, kad pagerintų politiką, įvertintų intervencijas ir geriau apsaugotų aukas.
https://www.unwomen.org/en/news-stories/take-five/2023/07/take-five-how-spain-is-using-administrative-data-to-help-end-violence-against-women-and-girls

➔ Pirmaisiais 2023 m. mėnesiais Ispanijoje beveik 18 proc. padaugėjo moterų, nukentėjusių nuo smurto dėl lyties, ir tai rodo, kad kovojant su šia nuolatine problema reikia skubiai imtis griežtesnių apsaugos priemonių ir visuomenės įsikišimo.
https://www.theolivepress.es/spain-news/2023/06/14/female-victims-of-gender-violence-in-spain-up-by-nearly-18-in-early-months-of-2023/

➔ 98 proc. moterų Ispanijoje patiria priekabiavimą gatvėje, iš jų 80 proc. su juo susiduria kas mėnesį. Šis priekabiavimas didina nerimą ir mažina savivertę, todėl daugelis moterų yra priverstos riboti savo judėjimą ir vengti viešų erdvių, o tai rodo, kad jis daro didelį poveikį jų psichinei savijautai ir laisvei.
https://phys.org/news/2024-10-street-women-spain-frequency-anxiety.html

➔ Tyrimai rodo, kad 20 proc. priekabiavimą internete patyrusių ispanų moterų gavo netinkamų žinučių per socialinius tinklus ir trumpųjų žinučių platformas, tokias kaip „Instagram“, „Facebook“ ir „WhatsApp“.
https://letslaw.es/en/gender-based-crimes-digital-violence/

Co-funded by the European Union
IVAIGO
TeneLearning
Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

FAKTAI APIE SMURTĄ PRIEŠ MOTERIS INTERNETE IR NE TIK

Turkija

➔ Maždaug 38 proc. moterų Turkijoje per savo gyvenimą patyrė fizinį ir (arba) seksualinį smurtą. Interviu: Kaip Turkijos nesugebėjimas apsaugoti moterų gali kainuoti jų gyvybes | Human Rights Watch

➔ 2021 m. Turkijoje užregistruoti 307 moterų nužudymo atvejai. Kova su smurtu šeimoje Turkijoje: Mirtinas nesugebėjimo apsaugoti poveikis | HRW

➔ 14,7 proc. 20-24 metų amžiaus moterų buvo ištekėjusios arba gyveno santuokoje iki 18 metų. Šalies faktų suvestinė | UN Women Data Hub

➔ Socialinių tinklų platformos yra dažniausia kibernetinių patyčių vieta Turkijoje. Turkija: dažniausios kibernetinių patyčių platformos 2018 m. | Statista

➔ Internetinio smurto aukos dažnai patiria nerimą, depresiją ir socialinę atskirtį, todėl būtina sukurti išsamias paramos sistemas. Turkijoje smurtas prieš moteris yra nebaudžiamas - Global Voices

➔ 2020 m. tyrimas atskleidė, kad 58 proc. moterų Turkijoje patyrė priekabiavimą internete, įskaitant grasinimus ir nepageidaujamą atvirą turinį.Turkija | Pasaulio banko lyčių duomenų portalas

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

SAUGUMO INTERNETE DIDINIMAS

Skaitmeninio raštingumo svarba kovojant su smurtu dėl lyties

Šiandienos skaitmeninėje aplinkoje mūsų buvimas internete tapo neatskiriama mūsų gyvenimo dalimi, daranti įtaką tam, kaip mes bendraujame, gauname informaciją ir dalyvaujame bendruomenių veikloje. Tačiau plečiantis skaitmeninėms platformoms, jos taip pat gali kelti pavojų vartotojams, ypač moterims ir socialiai atskirtoms grupėms, patirti įvairias internetinio smurto formas, įskaitant smurtą dėl lyties (GBV). Prieš moteris nukreiptas smurtas internete gali būti įvairių formų: kiberstalkingas, priekabiavimas, grasinimai, doxxingas, nepageidaujami atviri pranešimai ir netgi tapatybės vagystė. Tokie žalingi veiksmai ne tik trikdo, bet ir gali padaryti didelę žalą, sukelti psichologinę įtampą, nerimą, o sunkiais atvejais – socialinę izoliaciją ar profesinius sunkumus.

Tačiau turėdami reikiamas žinias ir įrankius, vartotojai gali imtis aktyvių veiksmų, kad apsisaugotų ir sustiprintų atsparumą šioms grėsmėms. Šiame procese labai svarbu stiprinti skaitmeninį raštingumą. Skaitmeninis raštingumas – tai ne tik pagrindiniai techniniai įgūdžiai, bet ir kritinių įgūdžių bei žinių, reikalingų saugiai ir užtikrintai naršyti internete, įgijimas. Pavyzdžiui, gebėjimas atpažinti pavojaus ženklus pranešimuose ar įrašuose, supratimas, kaip pranešti apie piktnaudžiaujančius vartotojus ar juos blokuoti, ir gebėjimas atpažinti sukčiavimo atpažinimą yra pagrindiniai įgūdžiai, kurie padidina asmens saugumą. Be to, visapusiškas skaitmeninis raštingumas suteikia vartotojams galimybę veiksmingai valdyti savo skaitmeninį pėdsaką, nustatyti griežtą privatumo kontrolę, atpažinti klaidingą informaciją ir apsaugoti asmens duomenis, kad būtų sumažinta išnaudojimo rizika.

Toks raštingumas skatina ne tik savisaugą, bet ir informuotesnį, ryžtingesnį požiūrį į skaitmeninį bendravimą. Kai žmonės yra skaitmeniniai raštingi, jie yra geriau pasirengę ginti savo teises internete, konstruktyviai reaguoti į netinkamą elgesį ir remti kitus, kurie gali susidurti su panašiomis problemomis. Be to, stiprus skaitmeninio saugumo ir atsakomybės jausmas padeda kurti internetines bendruomenes, kuriose vertinama pagarba, orumas ir įtrauktis.

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

Be asmeninės saugos, skaitmeninio raštingumo stiprinimas daro platesnį poveikį visuomenei, nes neutralizuoja žalingą internetinio smurto prieš moteris poveikį bendruomenėms. Kuo daugiau žmonių geba atpažinti skaitmenines grėsmes ir priešintis joms, tuo internetinės platformos tampa saugesnės ir įtraukesnės visiems. Tarpusavyje susijusiame pasaulyje skaitmeninis raštingumas yra įgalinimo forma – būtinas įgūdis, skatinantis atsparumą, pasitikėjimą savimi ir labiau subalansuotą bei pagarbų skaitmeninį kultūrą.

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

MODULIAI

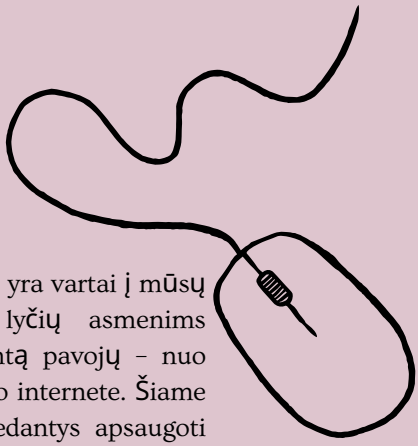
1. Saugus prietaiso naudojimas
2. Saugus ryšys
3. Bendravimas socialiniuose tinkluose
4. Gyvenimo valdymas internete
5. Pažintys ir santykiai
6. Sudėtingų situacijų valdymas
7. Kibernetinės patyčios
8. Neapykanta internete
9. Skaitmeninis pėdsakas
10. Melagingos naujienos
11. „Catfishing“
12. Trolinimas
13. Sutikimas dalytis nuotraukomis ir vaizdo įrašais
14. Laiko socialiniuose tinkluose balansavimas

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

1 MODULIS

Saugus prietaiso naudojimas



APŽVALGA

Vis labiau susijusiame pasaulyje mūsų įrenginiai yra vartai į mūsų privatų gyvenimą. Moterims ir skirtingų lyčių asmenims skaitmeninio saugumo trūkumas gali kelti rimtą pavojų – nuo duomenų vagystės iki stebėjimo ir priekabiavimo internete. Šiame modulyje pristatomi pagrindiniai įrankiai, padedantys apsaugoti save ir savo įrenginius nuo dažniausiai pasitaikančių grėsmių.

PAGRINDINIAI TIKSLAI

Baigę šį modulį, jūs sugebėsite:

- Nustatyti stiprius saugumo parametrus savo įrenginyje.
- Apsaugoti asmeninę informaciją nuo skaitmeninių grėsmių.
- Saugiai prisijungti prie tinklų, pvz., „Wi-Fi“ ir „Bluetooth“.
- Atpažinti įtartiną veiklą ar bandymą sukčiauti ir į tai reaguoti.

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

Slaptažodžių apsauga: naudokite ilgus, sudėtingus slaptažodžius, kuriuose yra didžiosios ir mažosios raidės, skaičiai ir simboliai. Niekada nenaudokite tų pačių slaptažodžių skirtingose paskyrose.

Programinės įrangos atnaujinimai: reguliarūs atnaujinimai pašalina žinomas pažeidžiamąsias vietas. Nustatykite savo įrenginį taip, kad jis būtų atnaujinamas automatiškai, kad būtų užtikrinta apsauga.

Dviejų veiksnių autentifikavimas (2FA): po slaptažodžio įvedimo pridedamas antrasis veiksmas (pvz., tekstinis pranešimas arba programėlės kodas), kuris užtikrina

Viešojo „Wi-Fi“ tinklo saugumas: vengti internetinės bankininkystės ar asmeninės informacijos dalijimosi atviruose tinkluose. Jei reikia, naudoti virtualų privatų tinklą (VPN), kad užšifruoti savo ryšį.

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

VEIKSMŲ VADOVAS

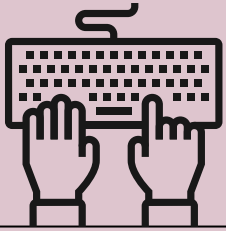
1. Kaip nustatyti stiprų slaptažodį
   - Eikite į savo įrenginio nustatymus.
   - Raskite saugumo arba privatumo nustatymų skyrių.
   - Pasirinkite parinktį, leidžiančią pakeisti arba nustatyti slaptažodį.
   - Sukurkite slaptažodį, sudarytą iš mažiausiai 12 simbolių, įskaitant raides, skaičius ir simbolius.
2. Dviejų veiksnių autentifikavimo įjungimas
   - Eikite į programos arba paslaugos (pvz., savo el. pašto paskyros) saugumo nustatymus.
   - Pasirinkite parinktį „Dviejų veiksnių autentifikavimas“.
   - Pasirinkite, kaip norite gauti antrąjį patvirtinimo kodą (pvz., SMS žinute arba autentifikavimo programėle).
   - Vykdykite nurodymus, kad užbaigtumėte nustatymą.

REALAUS GYVENIMO PAVYZDYS

Pavyzdys: Aleksas gauna el. laišką, kuriame teigiama, kad jis yra iš banko, ir prašoma prisijungti ir patikrinti sąskaitos duomenis. Laiškas atrodo oficialus, tačiau Aleksas pastebi kažką keisto URL adrese. Prieš atsakydamas Aleksas patikrina URL adresą ir supranta, kad jis nėra iš tikrojo banko. Užuot spustelėjęs nuorodą, Aleksas praneša apie bandymą sukčiauti banko klientų aptarnavimo tarnybai.

REFLEKTYVUSIS KLAUSIMAS:

Ką turėtumėte daryti, kai į savo įrenginį gaunate įtartinų el. laiškų ar pranešimų?



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

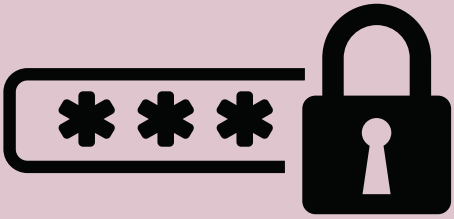
INTERAKTYVI VEIKLA

Apklausa: Kiek saugus jūsų įrenginys?

- Ar per pastarąjį mėnesį atnaujinote savo prietaiso programinę įrangą? Taip / Ne
- Ar jūsų prietaise įjungtas dviejų veiksnių autentifikavimas? Taip / Ne
- Ar vengiate naudotis viešuoju Wi-Fi be VPN viešai neskelbtinoms užduotims atlikti? Taip / Ne
- Ar jūsų įrenginio slaptažodžiai yra stiprūs (bent 12 simbolių)? Taip / Ne
- (Remdamiesi atsakymais pateikite grįžtamąjį ryšį ir pasiūlykite, kaip pagerinti prietaisų saugumą).

APIBENDRINIMAS

- Always use strong, unique passwords for your devices and accounts.
- Keep your software up to date.
- Use two-factor authentication for extra security.
- Avoid public Wi-Fi for sensitive tasks unless using a VPN.
- By following these practices, you'll significantly reduce the risk of your device being compromised.

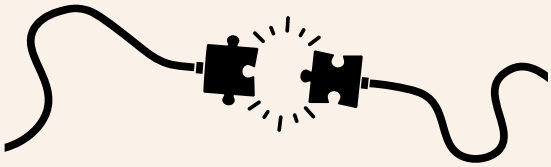


Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

2 MODULIS

Saugus ryšys



APŽVALGA

Mūsų įrenginiai nuolat jungiasi prie skaitmeninio pasaulio – per „Wi-Fi“, programas, „Bluetooth“ ir „Cloud“ paslaugas. Tačiau už patogumo gali slypėti pavojus, ypač moterims. Nuo piktnaudžiautojų sekimo per bendrus tinklus iki privataus turinio perėmimo ar nutekinimo – šie ryšiai gali kelti rimtą grėsmę, jei jų nevaldomi atsargiai.

Šis modulis padės jums kontroliuoti savo skaitmeninius ryšius, pateikdamas praktinius įrankius ir saugumo patarimus, atspindinčius realių moterų gyvenimą, darbą ir išlikimą internete.

PAGRINDINIAI TIKSLAI

Baigę šį modulį, jūs sugebėsite:

- Suprasti, kaip nesaugūs ryšiai gali būti naudojami jūsų stebėjimui ar žalos padarymui.
- Saugiai prisijungti prie „Wi-Fi“, programėlių ir internetinių paslaugų, ribojant riziką.
- Suprasti su „Bluetooth“, sinchronizavimu debesyje ir bendrai naudojamais įrenginiais susijusią riziką.
- Naudoti įdiegtas priemones, kad blokuotumėte, ribotumėte ar šifruotumėte skaitmeninį prieigą.

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

- Viešojo Wi-Fi saugumas: visada naudokite VPN, kai jungiatės prie viešųjų Wi-Fi tinklų, ypač kai prieinate prie konfidencialios informacijos.
- Saugios interneto naršyklės: naudokite patikimas interneto naršykles su įdiegtomis saugumo funkcijomis ir įsitikinkite, kad jos yra reguliariai atnaujinamos.
- Programų leidimai: peržiūrėkite programų prašomus leidimus ir apribokite prieigą tik iki to, kas būtina jų veikimui.
- „Bluetooth“ ir debesų saugumas: būkite atsargūs, kai suporuojate įrenginius per „Bluetooth“, ir naudokite šifruotas debesų saugojimo paslaugas konfidencialiems duomenims.

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

VEIKSMŲ VADOVAS

1. Kaip naudoti VPN saugiam Wi-Fi ryšiui
   - Atsisiųskite VPN programėlę iš patikimo tiekėjo.
   - Atidarykite VPN programėlę ir prisijunkite.
   - Pasirinkite serverio vietą ir prisijunkite prie jo.
   - Prieš naudodami viešąjį Wi-Fi, įsitikinkite, kad VPN yra aktyvus.
2. Kaip nustatyti programos leidimus
   - Eikite į savo įrenginio nustatymus.
   - Raskite skyrių, skirtą programoms ir leidimams.
   - Pasirinkite programą, kurią norite koreguoti.
   - Išjunkite nereikalingus leidimus (pvz., kamera, mikrofonas), jei jie nėra reikalingi programai.

REALAUS GYVENIMO PAVYZDYS:

Scenarijus: Maria prijungia savo telefoną prie viešojo Wi-Fi tinklo kavinėje. Ji aktyvuoja savo VPN prieš įvedant bet kokius asmeninius duomenis ar patikrindama savo banko sąskaitą. Po to ji atsijungia nuo Wi-Fi, kad potencialūs įsilaužėliai negalėtų perimti jos duomenų.

REFLEKTYVUSIS KLAUSIMAS:

Kokių veiksmų imatės prieš naudodami viešąjį „Wi-Fi“ tinklą tokioms užduotims kaip apsipirkimas internetu ar banko operacijos?



Co-funded by the European Union
IVAIGO
TeneLearning
Educational and training centre

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

INTERAKTYVI VEIKLA:

Testas: Kiek saugus yra jūsų ryšys?

- Ar naudojate VPN prisijungdami prie viešojo Wi-Fi tinklo? Taip / Ne
- Ar reguliariai peržiūrite programų leidimus? Taip / Ne
- Ar užtikrinate, kad jūsų naršyklė būtų reguliariai atnaujinama? Taip / Ne
- Ar naudojate šifruotą debesų saugyklą savo konfidencialiems failams? Taip / Ne
- (Pateikite atsiliepimus remdamiesi jų atsakymais ir pasiūlykite patobulinimus.)

APIBENDRINIMAS:

- Visada naudokite VPN, kai jungiatės prie viešojo Wi-Fi tinklo.
- Saugumo sumetimais nuolat atnaujinkite savo naršyklę ir programas.
- Peržiūrėkite ir apribokite programų leidimus.
- Konfidencialiems duomenims naudokite šifruotą debesų saugyklą.

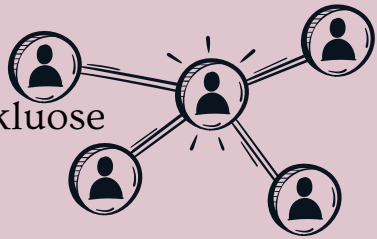


Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

3 MODULIS

Bendravimas socialiniuose tinkluose



APŽVALGA

Internetinės erdvės gali būti nepaprastai naudingos moterims – jos suteikia platformas, kuriose galima užmegzti ryšius, išreikšti save ir kurti bendruomenes. Socialiniai tinklai, elektroninis paštas, žaidimų platformos ir internetiniai forumai suteikia galimybių užmegzti draugystes, užsiimti aktyvizmu, kūryba ir mokytis. Tačiau tos pačios erdvės gali kelti rimtą pavojų vartotojams, ypač dėl lyties pagrįsto priekabiavimo, piktnaudžiavimo vaizdais, asmeninės informacijos atskleidimo ar tapatybės atskleidimo.

Tai, kaip save pristatote internete, gali turėti įtakos ne tik jūsų saugumui, bet ir emocinei gerovei bei savarankiškumui. Norint saugiai naršyti šiose erdvėse, būtina suprasti, kaip veikia jūsų matomas ir nematomas skaitmeninis pėdsakas.

Šiame modulyje nagrinėjama, kaip bendrauti socialiniuose tinkluose internete, išlaikant kontrolę savo tapatybei, privatumui ir riboms. Taip pat pristatoma dažnai pamirštama tema: metaduomenys – paslėpta informacija, pridedama prie jūsų nuotraukų ir failų, kuri gali netyčia atskleisti asmeninius duomenis, pvz., vietovės ar įrenginio informaciją.

PAGRINDINIAI TIKSLAI

Baigę šį modulį, jūs sugebėsite:

- Saugiai dalytis asmenine informacija internete.
- Atpažinti ir išvengti priekabiavimo ar kibernetinio priekabiavimo internete.
- Suprasti privatumo nustatymus socialinių tinklų platformose ir kitose internetinės komunikacijos priemonėse.
- Priimti pagrįstus sprendimus dėl savo matomumo, saugumo ir emocinių ribų internete.
- Paaiškinti, kas yra metaduomenys, kodėl jie svarbūs ir kaip juos valdyti ar pašalinti prieš dalijantis turiniu.

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

Privatumo nustatymai socialiniuose tinkluose
Dauguma platformų leidžia jums kontroliuoti, kas mato jūsų įrašus, kas gali komentuoti ir kas gali jums siųsti žinutes. Naudokite nustatymus „Tik draugams“ arba „Artimiems draugams“ įrašams, kuriuose yra asmeninė informacija. Tokios platformos kaip „Instagram“, „TikTok“ ir „Facebook“ taip pat siūlo įrankius, leidžiančius paslėpti jūsų istoriją nuo konkrečių naudotojų arba visiškai išjungti komentarus. Atminkite: privatumo nustatymai gali keistis laikui bėgant, todėl juos reikia reguliariai peržiūrėti.

Lytimi pagrįstas priekabiavimas ir kibernetinis priekabiavimas
Moterys ir merginos patiria tikslingas priekabiavimo formas internete: išvadavimas, grasinimai seksualine prievarta, kūno išvadavimas, rasistinis priekabiavimas ir persekiojimas. Tai nėra tik „pikti komentarai“ – tai žalingi ir kontroliuojantys veiksmai. Sužinokite, kaip dokumentuoti prievartą (ekrano kopijos su laiko žymėmis), pranešti apie ją per platformos mechanizmus ir kreiptis pagalbos į pagalbos tarnybas. Prievarta niekada nėra aukos kaltė.

Saugaus dalijimosi praktika
Venkite dalytis realaus laiko buvimo vieta, asmenine rutina ar informacija, kurią galima sudėlioti į vieną visumą (pvz., gatvių pavadinimai, mokyklos ar darbo vietos pavadinimai, šeimos nariai). Apsvarstykite, ar tai, ką dalijatės, gali būti panaudota jūsų buvimo vietai nustatyti, jūsų tapatybei pasisavinti ar jums grasinti.

El. pašto ir tapatybės apsauga
Venkite spaudžiant nuorodas ar atsisiųsdami priedus iš nepažįstamų el. laiškų. Moterys vis dažniau tampa suklastotų pranešimų, kurie atrodo esantys iš personalo skyrių, pažinčių tarnybų ar vyriausybinių agentūrų, taikiniu.
Tai dažnai yra sukčiavimo atpažinimo atakos, kurių tikslas – surinkti asmeninę informaciją ar įdiegti šnipinėjimo programinę įrangą.



Co-funded by the European Union
IVAIGO
TeneLearning
Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

Metaduomenys – nematoma rizika

Net jei niekada tiesiogiai nesidalinate savo buvimo vieta, jūsų nuotraukose ir failuose dažnai yra paslėpta informacija, vadinama metaduomenimis. Metaduomenys yra „duomenys apie duomenis“. Pavyzdžiui:

- Nuotraukose, padarytose išmaniaisiais telefonais, dažnai įterpiamos GPS koordinatės, data/laikas ir įrenginio modelis.
- Dokumentuose gali būti nurodyta autoriaus pavardė, naudota programinė įranga ir redagavimo istorija.

Kodėl tai svarbu? Piktadariai ir smurtautojai naudoja metaduomenis, kad galėtų sekti moterų namus, darbo vietas ar kasdienius įpročius. Jei nuotrauką įkeliate tiesiai iš savo telefono, kas nors, turintis paprastas priemones, gali išgauti joje esančius paslėptus GPS duomenis. Namų smurto aukoms, aktyvistėms ar bet kurioms moterims, besirūpinančioms savo privatumu, labai svarbu suprasti metaduomenų reikšmę.

Veiksmų vadovas

Kaip nustatyti privatumo parametrus socialiniuose tinkluose

- Eikite į savo socialinio tinklo paskyros nustatymus.
- Raskite privatumo skyrių ir nustatykite savo įrašų matomumo parametrus (pvz., „Tik draugams“).
- Įjunkite dviejų veiksnių autentifikavimą, kad užtikrintumėte papildomą apsaugos lygį.
- Reguliariai peržiūrėkite, kas gali jus žymėti ar peržiūrėti jūsų istorijas.

Kaip tvarkyti metaduomenis prieš dalijimąsi:

- Išjunkite vietos žymėjimą: „iPhone“ telefonuose eikite į „Nustatymai“ > „Privatumas“ > „Vietos paslaugos“ > „Kamera“ ir nustatykite „Niekada“ arba „Klausti“. „Android“ telefonuose atidarykite „Kamera“ > „Nustatymai“ > „Vietos žymės“ ir išjunkite jas.
- Pašalinkite metaduomenis iš esamų vaizdų: „Windows“ sistemoje dešiniuoju pelės mygtuku spustelėkite failą > „Savybės“ > „Išsamiau“ > „Pašalinti savybes“. „Mac“ sistemoje atidarykite vaizdą „Peržiūra“ > „Įrankiai“ > „Rodyti inspektorių“ > „Informacija“ > pašalinkite GPS duomenis.
- Naudokite nemokamas valymo programas: tokios priemonės kaip „ExifCleaner“ (stacionarus kompiuteris), „Scrambled EXIF“ („Android“) arba „Metapho“ („iOS“) gali greitai pašalinti.

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

Kaip pranešti apie kibernetinį priekabiavimą ar priekabiavimą:

- Naudokite platformos pranešimo įrankį, kad pažymėtumėte netinkamą turinį.
- Užblokuokite vartotoją, kad išvengtumėte tolesnio priekabiavimo.
- Dokumentuokite pranešimus ir vaizdus su laiko žymėmis kaip įrodymus.
- Jei reikia, kreipkitės į pagalbos grupes ar vietos valdžios institucijas.

REALAUS GYVENIMO PAVYZDŽIAI

Emma įkelia nuotrauką į „Instagram“ ir vėliau gauna įžeidžiančius komentarus. Ji naudoja platformos privatumo nustatymus, kad apribotų, kas gali komentuoti, ir užblokuoja priekabiavusį vartotoją. Emma taip pat sužino, kad jos nuotraukoje buvo paslėpti vietos duomenys. Ji išjungia geotaggingą savo telefone, kad ateityje įkelti įrašai neatskleistų jos buvimo vietos, ir pasidalina tuo, ką sužinojo, su draugais, kad jie taip pat būtų saugesni.

REFLEKTYVUSIS KLAUSIMAS:

- Kokių veiksmų imtumėtės, jei susidurtumėte su kibernetiniu priekabiavimu ar priekabiavimu socialiniuose tinkluose?
- Kokia nematoma informacija (metaduomenys) gali būti jūsų naujausiuose įrašuose ar nuotraukose?
- Kaip galite suderinti saviraišką ir saugumą internete?



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

INTERAKTYVI VEIKLA

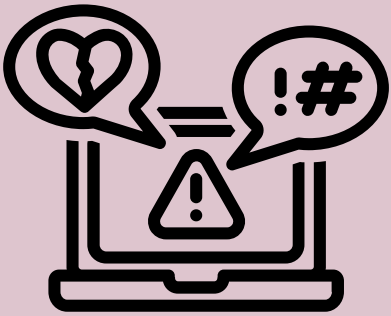
Testas: Ar esate saugūs internete?

- Ar reguliariai keičiate privatumo nustatymus? Taip / Ne
- Ar vengiate dalytis asmenine informacija, pvz., buvimo vieta ir kontaktiniais duomenimis, internete? Taip / Ne
- Ar žinote, kaip pranešti apie kitą asmenį ir jį užblokuoti internete? Taip / Ne
- Ar įjungėte dviejų veiksnių autentifikavimą savo socialinių tinklų paskyrose? Taip / Ne
- Ar žinote, kaip patikrinti ir pašalinti metaduomenis iš savo nuotraukų? Taip / Ne

Grupinė veikla: Pratinkitės pašalinti metaduomenis iš pavyzdinės nuotraukos ir koreguoti privatumo nustatymus. Aptarkite, kaip tai padeda jums jaustis labiau kontroliuojančiais situaciją.

APIBENDRINIMAS:

- Nustatykite savo socialinių tinklų privatumo parametrus, kad galėtumėte kontroliuoti, kas gali peržiūrėti ir komentuoti jūsų įrašus.
- Visada praneškite apie internetinį priekabiavimą ar kibernetinį patyčias ir blokuokite juos.
- Venkite dalytis asmenine informacija ar realaus laiko buvimo vieta internete.
- Metaduomenys yra svarbūs: pašalinkite juos arba tvarkykite, kad apsaugotumėte savo paslėptą skaitmeninį pėdsaką.
- Būkite budrūs ir atsakingi bendraudami internete.



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

4 MODULIS

Gyvenimo valdymas internete



APŽVALGA

Daugeliui moterų gyvenimo pareigos – sąskaitų apmokėjimas, apsipirkimas, pinigų siuntimas – vis dažniau atliekamos internetu. Tačiau šis patogumas kelia ir pažeidžiamumą.

Nuo sukčiavimo atpažinimo atakų, kurios atrodo kaip oficialūs banko laiškai, iki apgaulingų internetinių parduotuvių, renkančių asmens duomenis, moterys susiduria su realiais pavojais, kai tvarko kasdienes užduotis internete. Šios grėsmės taip pat gali būti naudojamos finansinei kontrolei piktnaudžiaujant ar tapatybės vagystei.

Šis modulis skirtas tam, kaip apsaugoti savo finansinę ir asmeninę informaciją, kad niekada nebūtų pažeista jūsų autonomija ir privatumas.

PAGRINDINIAI TIKSLAI

Baigę šį modulį, jūs sugebėsite:

- Saugiai atlikti internetinės bankininkystės ir finansines operacijas.
- Atpažinti ir išvengti sukčiavimo atpažinimo ir apgaulingų tinklalapių.
- Naudotis saugiomis internetinės prekybos praktikomis, kad apsaugotumėte asmens duomenis.

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

Internetinės bankininkystės saugumas
Naudokite tik patvirtintas savo banko programas ar svetaines. Niekada nesinaudokite bankininkystės paslaugomis per elektroniniu laišku ar žinute atsiųstą nuorodą. Visada įjunkite dviejų veiksnių autentifikavimą (2FA), kuris reikalauja antrojo veiksmo, pvz., į jūsų telefoną atsiųsto kodo, prieš prisijungiant.

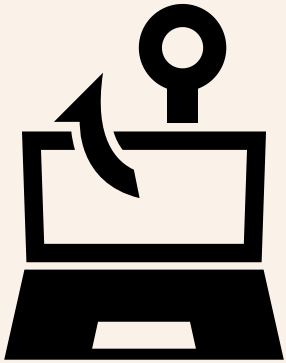
Co-funded by the European Union
IVAIGO
TeneLearning
Educational and training centre

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

Sukčiavimo atpažinimas ir tapatybės vagystė
Sukčiavimo atpažinimo laiškai dažnai imituoja bankų, komunalinių paslaugų įmonių ar pristatymo paslaugų laiškus. Šie sukčiai gali būti nukreipti į moteris, naudojant skubius raštus, emocinį manipuliavimą ar grasinimus (pvz., „Jūsų sąskaita bus uždaryta, jei nedelsiant nesiimsite veiksmų“). Smurtą naudojantys partneriai taip pat gali apsimesti institucijomis, kad gautų prieigą prie jūsų duomenų ar sąskaitų.

Saugus apsipirkimas internete
Prieš įvedant mokėjimo duomenis, įsitikinkite, kad svetainė naudoja „https://“ ir matomą spynos piktogramą. Vietoj debetinių kortelių naudokite kredito korteles arba patikimas mokėjimo platformas, pvz., „PayPal“. Niekada neapsipirkite naudodamiesi viešuoju „Wi-Fi“, nebent naudojate VPN.

Sukčiavimo ir finansinio piktnaudžiavimo stebėjimas
Reguliariai tikrinkite banko veiklą – ne tik dėl išorinio sukčiavimo, bet ir siekdami aptikti finansinio piktnaudžiavimo požymius (pvz., be leidimo paimti pinigai, jūsų vardu atlikti pirkimai). Saugokite savo finansinių sąskaitų ir prisijungimo duomenų sąrašą saugioje vietoje.



Co-funded by the European Union
IVAIGO
TeneLearning
Educational and training centre
Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

- Kaip užtikrinti internetinės bankininkystės saugumą
  - Naudokite stiprius, unikalius slaptažodžius savo bankininkystės programėlėse ar svetainėje.
  - Įjunkite dviejų veiksnių autentifikavimą (2FA), kad užtikrintumėte papildomą apsaugą prisijungdami prie savo sąskaitų.
  - Visada atsijunkite nuo bankininkystės sesijos po sandorio užbaigimo, ypač viešuose ar bendrai naudojamuose į
- Kaip atpažinti sukčiavimo atpažinimo laišką
  - Atkreipkite dėmesį į tokius požymius kaip bendri sveikinimai (pvz., „Gerbiami klientai“), įtartini siuntėjo adresai ir skubūs pranešimai, kuriuose prašoma pateikti konfidencialius duomenis.
  - Niekada nespaudžiokite nuorodų ir neatsisiųskite priedų iš nežinomų šaltinių.
  - Jei gaunate įtartiną laišką ar pranešimą iš savo banko ar bet kurios finansų įstaigos, susisiekite su jais tiesiogiai per oficialius kanalus, kad patikrintumėte jo autentiškumą
- Kaip saugiai apsipirkti internete
  - Apsipirkite tik svetainėse, kurių URL adrese yra „https://“, kuris rodo saugų ryšį.
  - Naudokite patikimus mokėjimo būdus, pvz., kredito korteles arba patikimas mokėjimo sistemas, pvz., „PayPal“, o ne debeto korteles.
  - Venkite pirkimų svetainėse, kurios atrodo nepatikimos, turi prastą reputaciją arba neturi klientų aptarnavimo kontaktinės informacijos.

REALAUS GYVENIMO PAVYZDŽIAI

Scenarijus: Jonas gauna elektroninį laišką, kuris atrodo esąs iš jo banko, kuriame prašoma paspausti nuorodą, kad patvirtintų jo paskutinį sandorį. Elektroniniame laiške jaučiama skuba ir grasinama užblokuoti jo sąskaitą. Jonas prisimena modulyje išmoktą patarimą ir nespaudžia nuorodos. Vietoj to jis tiesiogiai atidaro savo banko programėlę ir nemato jokių įspėjimų. Jis susisiekia su savo banku, kad praneštų apie sukčiavimo atpažinimą.

REFLEKTYVUSIS KLAUSIMAS:

Kokių priemonių galite imtis, kad apsaugotumėte save nuo sukčiavimo ir apgaulių tvarkydami finansus internete ar pirkdami prekes?

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

INTERAKTYVI VEIKLA

Testas: ar esate pasirengę saugioms internetinėms operacijoms?

- Ar naudojate unikalius ir stiprius slaptažodžius savo internetinės bankininkystės ir pirkimo sąskaitoms? Taip / Ne
- Ar įjungėte dviejų veiksnių autentifikavimą (2FA) savo internetinės bankininkystės sąskaitai? Taip / Ne
- Ar reguliariai tikrinate savo banko sąskaitų išrašus ir kredito kortelės veiklą, ar nėra neteisėtų sandorių? Taip / Ne
- Ar perkate internetu tik saugiose svetainėse (ieškokite https://)? Taip / Ne
- (Pateikite atsiliepimus pagal jų atsakymus ir rekomenduokite veiksmus, kuriais būtų galima pagerinti jų saugumo internete praktiką.)

APIBENDRINIMAS

- Naudokite oficialias bankų programas ir įjunkite dviejų veiksnių autentifikavimą (2FA) visoms finansinėms sąskaitoms.
- Būkite skeptiški dėl skubių el. laiškų ar pranešimų, net jei jie atrodo teisėti.
- Pirkite tik saugiose svetainėse ir naudodami atsekamus mokėjimo būdus.
- Reguliariai tikrinkite savo sąskaitas, kad laiku pastebėtumėte sukčiavimą ar finansinį piktnaudžiavimą.
- Saugokite savo finansinių sąskaitų ir slaptažodžių sąrašą saugioje ir privačioje vietoje.

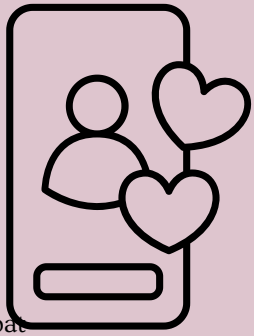


Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

5 MODULIS

Pažintys ir santykiai



APŽVALGA

Pažintys internete gali suteikti jėgų, padėti užmegzti ryšius, rasti draugų ir sudaryti galimybes kurti santykius.
Tačiau daugeliui moterų ir socialiai atskirtų grupių tai taip pat kelia unikalių pavojų: priekabiavimą, manipuliaciją, persekiojimą po atstūmimo ir seksualinį prievartavimą.

Suprasti šiuos pavojus nereiškia vengti pasimatymų – tai reiškia apsirūpinti priemonėmis, kurios padės saugiai ir užtikrintai bendrauti, apsaugoti savo privatumą, atpažinti pavojaus ženklus ir ginti savo ribas.

Šis modulis pateikia išsamias strategijas, kaip elgtis internetiniuose pažinčių portaluose ir santykiuose, daugiausia dėmesio skiriant:

- Privatumo ir saugumo praktika.
- Persekiojimo atpažinimas ir reagavimas į jį.
- Seksualinio prievartavimo atpažinimas ir pasipriešinimas jam.
- Sveikų, pagarbų santykių kūrimas internete.

PAGRINDINIAI TIKSLAI

Baigę šį modulį, dalyviai:

- Suprasti, kaip kurti ir valdyti saugius internetinių pažinčių profilius.
- Anksti atpažinti manipuliacinį ir prievartinį elgesį.
- Atpažinti įvairių tipų persekiotojus ir žinoti, kaip saugiai reaguoti.
- Suprasti seksualinę prievartą ir kaip ji pažeidžia sutikimą.
- Išugdyti įgūdžius, kaip nustatyti ribas ir ieškoti pagalbos, jei patiriama žala.

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

1.Privatumas ir ribos nuo pat pradžių

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

- Venkite anksti pokalbiuose atskleisti savo vardą ir pavardę, namų adresą, darbo vietą, kasdienį tvarkaraštį ar informaciją apie vaikus.
- Iš pradžių naudokite tik programėlės vidines žinutes; neskubėkite duoti telefono numerio ar prisijungti prie socialinių tinklų.
- Apsvarstykite galimybę naudoti antrinį el. paštą/numerį (pvz., „Google Voice“) papildomai saugai užtikrinti.
- Nesijauskite priversti susitikti, kol nesate tam pasirengę.

2. Manipuliuojančio elgesio ir pavojaus ženklų atpažinimas
- Meilės puolimas: pernelyg dažni komplimentai, per ankstyvi pokalbiai apie ateities planus.
- Manipuliavimas: verčia jus abejoti savo jausmais ar prisiminimais.
- Ribų peržengimas: ignoruoja ar abejoja jūsų nustatytais ribų.
- Finansiniai sukčiavimai: staigios „neatidėliotinos situacijos“ ar prašymai duoti pinigų.
- Kontrolės siekimas: reikalauja nuolatinio bendravimo, pavydi kitų santykių.

3. Persekiojimas po atsisakymo
Kai kurie asmenys blogai reaguoja, kai nustatomi ribos arba nutraukiamas kontaktas. Tai gali peraugti iš nepageidaujamų žinučių į sekimą ar priekabiavimą.

Įvairūs persekiotojų profiliai:
- Atstumtas persekiotojas: atsisako pripažinti, kad santykiai ar bendravimas baigėsi.
- Intymumo ieškotojas: fantazuoja apie gilius santykius be sutikimo.
- Nekompetentingas gerbėjas: socialiai nesuvokiantis, atkaklus nepaisant mandagaus atmetimo.
- Piktas persekiotojas: motyvuotas pykčiu, kerštu ar teisėmis.
- Plėšrus persekiotojas: naudoja apgalvotas taktikas, įskaitant stebėjimą ar buvimo vietos sekimą.

Dažni persekiojimo elgesio modeliai:
- Pakartotiniai skambučiai ar žinutės po aiškaus atmetimo.
- Atsiradimas nekviestas vietose, kurias dažnai lankote.
- Kreipimasis į jūsų draugus ar šeimos narius, kad susisiektų su jumis.

Co-funded by the European Union
IVAIGO
TeneLearning
Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

- Sukuria netikrus paskyrus, kad stebėtų jūsų veiklą.
- Grasina arba skelbia jūsų asmeninę informaciją internete (doxxing).

4. Seksualinis prievartavimas

Seksualinis prievartavimas pažeidžia sutikimą. Tai apima bet kokį elgesį, kuriuo daromas spaudimas, manipuliuojama ar bauginama, siekiant priversti ką nors užsiimti seksualine veikla be jo laisvo ir entuziastingai duoto sutikimo. Tai dažnai prasideda internete.

Prievartos formos:

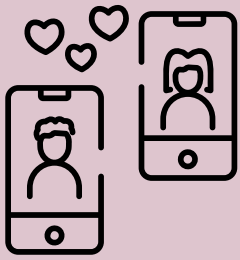
- Verbalinis spaudimas: pakartotinis prašymas nepaisant atsisakymo; kaltės jausmo sukėlimas.
- Grasinimai ar bauginimas: grasinimas nutraukti santykius ar pakenkti reputacijai.
- Seksualinis šantažas: grasinimas paviešinti intymias nuotraukas.
- Piktnaudžiavimas įgaliojimais: galios disbalanso naudojimas spaudimui daryti (pvz., darbdavys/mentorius).
- Psichoaktyvių medžiagų vartojimas: pasinaudojimas apsvaigusiu asmeniu.
- Emocinis manipuliavimas: teiginiai, pvz., „Jei mane mylėtum, tu...“ arba kaltinimai už atsisakymą.

Kodėl vyksta prievarta:

Teisė, noras kontroliuoti, sutikimo švietimo trūkumas, žalingos kultūrinės naratyvos apie atkaklumą ar „privalomą“ intymumą.

Psichologinis poveikis:

Aukos gali jausti kaltę, gėdą, sumišimą, nerimą, padidintą budrumą ar depresiją. Supratimas, kad prievarta niekada nėra aukos kaltė, yra labai svarbus gijimui.



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

Saugaus internetinio pažinčių profilio kūrimas

1. Naudokite neatpažįstamas nuotraukas; vengti orientyrų, kurie atskleidžia jūsų namų/darbo vietą.
2. Sukurkite vartotojo vardus, kuriuose nėra jūsų pilno vardo ar gimimo datos.
3. Venkite susieti pažinčių profilius su viešais socialinių tinklų paskyromis.
4. Būkite atsargūs dalindamiesi savo buvimo vieta; išjunkite buvimo vietos žymes programėlėse ir nuotraukose.

Saugus bendravimas ir susitikimai

- Pradėkite nuo žinučių programoje.
- Jei įmanoma, prieš susitikimą paskambinkite vaizdo skambučiu, kad patikrintumėte tapatybę.
- Jei susitinkate, pasirinkite viešą, gerai apšviestą vietą.
- Susitarkite dėl savo transporto.
- Pasakykite patikimam draugui, kur einate, ir, jei įmanoma, pasidalykite savo buvimo vieta.

Reagavimas į persekiojimą ar priekabiavimą

1. Pasitikėkite savo instinktais: jei elgesys atrodo įžeidžiantis, vertinkite jį rimtai.
2. Užblokuokite visus kontaktus: pažinčių programoje, socialiniuose tinkluose, žinučių platformose ir telefone.
3. Dokumentuokite įrodymus: ekrano kopijas, skambučių žurnalus, žinutes su laiko žymėmis.
4. Informuokite patikimus kontaktus: draugai, šeima ir kolegos gali padėti jums išlikti saugiam ir budriam.
5. Praneškite: naudokite programoje esančias pranešimo priemones ir, jei grėsmė didėja, apsvarstykite galimybę kreiptis į teisėsaugos institucijas.
6. Padidinkite asmeninį saugumą: pakeiskite įpročius, peržiūrėkite namų saugumą, sugriežtinkite socialinių tinklų privatumą.

Kaip išvengti seksualinio prievartavimo ir kaip reaguoti į jį

1. Žinokite savo ribas: aiškiai išreikškite, kas jums priimtina.
2. Bendraukite ryžtingai: vartokite „aš“ teiginius – „Aš nesu tam pasirengęs“, „Noriu, kad viskas vyktų lėtai“.

Co-funded by the European Union

IVAIGO

TeneLearning
Educational and training centre

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

3. Atpažinkite prievartos taktiką: atkreipkite dėmesį į kaltės jausmo sukėlimą, nuolatinius prašymus ar grasinimus.
4. Pasitikėkite savo intuicija: nepatogumas yra pagrįstas įspėjamasis ženklas.
5. Apsaugokite savo skaitmeninę erdvę: blokuokite, keiskite privatumo nustatymus, ištrinkite provokuojantį turinį.
6. Kreipkitės pagalbos: draugai, konsultantai ir pagalbos telefonai gali suteikti išteklių ir pagalbos.

REALAUS GYVENIMO PAVYZDŽIAI

1 scenarijus – Atstumtas persekiotojas:
Po dviejų pasimatymų Sara pasako Deividui, kad nejaučia tarpusavio ryšio. Davidas pradeda kasdien siųsti žinutes ir pasirodo prie jos buto. Sara užfiksuoja visus incidentus, užblokuoja jį, papasakoja draugams ir kreipiasi į policiją. Persekiojimas baigiasi po teisėsaugos institucijų įsikišimo.

2 scenarijus – Intymumo ieškotojas:
Ana trumpai pasikalba su Jonu. Po savaitės jis siunčia meilės laiškus ir vadina ją „savo būsima žmona“. Kai ji jį užblokuoja, jis suranda jos „Facebook“ profilį. Anna užrakina savo socialinių tinklų profilius ir praneša apie jį.

3 scenarijus – seksualinis spaudimas (žodinis spaudimas):
Marijos internetinis partneris spaudžia ją siųsti intymias nuotraukas. Kai ji atsisako, jis sako, kad ji „žudo santykius“. Marija supranta, kad tai manipuliacija, užblokuoja jį ir kreipiasi pagalbos į moterų pagalbos grupę.

4 scenarijus – seksualinis šantažas:
Sofija dalijasi intymiomis nuotraukomis su žmogumi, kuriuo pasitikėjo. Po kelių mėnesių jis grasina jas paviešinti, jei ji neatsiųs daugiau. Sofija nesutinka, išsaugo įrodymus, praneša apie jį policijai ir platformai bei kreipiasi į terapeutą emocinės pagalbos.



Co-funded by the European Union
IVAIGO
TeneLearning
Educational and training centre

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

REFLEKTYVUSIS KLAUSIMAS:

- Kokias konkrečias ribas norite nustatyti prieš susitikdami su kuo nors internete?
- Kaip galite atskirti tikrą meilę nuo manipuliacinio meilės bombardavimo?
- Jei draugas pasipasakotų, kad jį persekioja, kaip jam padėtumėte?
- Kodėl svarbu atskirti prievartą nuo abipusiai sutikto intymumo?

INTERAKTYVI VEIKLA

Testas: ar jūsų pažintys internete yra saugios?

- Ar vengiate dalytis asmenine informacija, pavyzdžiui, namų adresu ar darbo vieta? Taip / Ne
- Ar kada nors susidūrėte su pavojaus ženklais internetiniuose santykiuose? Taip / Ne
- Ar jaučiatės patogiai prašydami patarimo patikimam draugui, jei nesate tikri dėl kažko? Taip / Ne

APIBENDRINIMAS

- Internetiniai pasimatymai yra saugiausi, kai jūs kontroliuojate savo asmeninę informaciją ir tempą.
- Persekiojimas po atmetimo yra rimtas pažeidimas: blokuokite, dokumentuokite, praneškite, ieškokite pagalbos.
- Seksualinis prievartavimas niekada nėra jūsų kaltė: tai apima žodinį spaudimą, manipuliaciją, grasinimus ir seksualinį šantažą.
- Sutikimas turi būti entuziastingas, nuolatinis ir savanoriškas.
- Sveiki santykiai gerbia jūsų autonomiją ir saugumą.

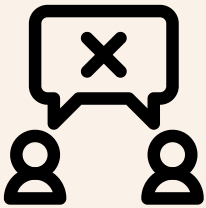


Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

6 MODULIS

Sudėtingų situacijų valdymas



APŽVALGA

Internetinės erdvės suteikia ryšį ir galimybes, tačiau jos taip pat gali sukelti konfliktus ir žalą. Kartais tai pasireiškia kasdienėmis nesutarimais komentarų srautuose, o kartais perauga į priekabiavimą, grasinimus ar netgi išnaudojimą. Moterys neproporcingai dažnai susiduria su šia žala dėl lyties pagrįsto piktnaudžiavimo ir galios disbalanso internete.

Šiame modulyje išmoksite strategijų, kaip elgtis sudėtingose situacijose – nuo ramybės išlaikymo ginčo internete metu iki reagavimo į rimtus piktnaudžiavimo atvejus, pvz., šantažą nuotraukomis (seksualinis šantažas). Šie įgūdžiai yra labai svarbūs jūsų saugumui, orumui ir psichinei gerovei užtikrinti.

PAGRINDINIAI TIKSLAI

Baigę šį modulį, jūs sugebėsite:

- Ramiai ir konstruktyviai spręsti nesutarimus internete.
- Taikyti konfliktų deeskalavimo techniką, kai diskusijos įkaista.
- Atpažinti, kada situacija peržengia ribą ir tampa priekabiavimu ar piktnaudžiavimu.
- Veiksmingai pranešti apie žalingą turinį ir žinoti, kur kreiptis pagalbos.
- Suprasti, kaip veikia šantažas naudojant nuotraukas, ir kokių neatidėliotinų bei ilgalaikių veiksmų imtis, jei jūs ar jūsų pažįstamas asmuo tampa tokio šantažo auka.

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

1. Kasdieniniai konfliktai ir jų sušvelninimas

Internete nesutarti yra normalu. Kyla karštos diskusijos, bet ne visi nesutarimai yra žalingi. Svarbiausia reaguoti taip, kad konfliktas neeskaluotų:

Co-funded by the European Union
IVAIGO
TeneLearning
Educational and training centre

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

- Išlikite ramūs; venkite įžeidimų ar sarkazmo.
- Remkitės faktais, o ne emocijomis.
- Pasitraukite, jei pokalbis tampa neproduktyvus ar priešiškas.

2. Priekabiavimas ir žalingas turinys

Kartais bendravimas internete peržengia ribą ir tampa piktnaudžiavimu: grasinimais, neapykantos kalba, moterų niekinimu ar koordinuotais išpuoliais. Tai nėra „tik nuomonės“ – tai žalingi veiksmai. Išmokite:

- Dokumentuoti piktnaudžiavimą (ekrano kopijos su laiko žymėmis).
- Naudoti platformos įrankius, kad praneštumėte apie grasinimus, neapykantos kalbą ar tapatybės pasisavinimą.
- Rimtais atvejais kreipkitės į moderatorius, interesų gynimo grupes ar teisėsaugos institucijas.

3. Sunkios formos prievarta: šantažas naudojant nuotraukas (seksualinis šantažas)

Ypač pavojinga internetinės prievartos forma – jūsų nuotraukų naudojimas kaip ginklo. Šantažas naudojant nuotraukas vyksta tada, kai kas nors grasina paskelbti asmenines ar intymias nuotraukas, kad priverstų jus paklusti – reikalauti daugiau turinio, pinigų, seksualinių paslaugų ar kontrolės jūsų elgesiu.

Tai gali atsitikti su nuotraukomis, kurios buvo pasidalintos pasitikint arba pavogtos apgaulės būdu. Tai susiję su galia ir baime, o ne su sutikimu.

Kaip veikia šantažuotojai

- Pasitikėjimo pelnymas: pagyrimai, emocinis manipuliavimas, apsimestinis romantiškas susidomėjimas (catfishing).
- Turinio gavimas: išgautos atviros ar asmeninės nuotraukos arba įsilaužimas į paskyras.
- Grasinimai: „Siųsk daugiau, arba aš tai nusiųsiu tavo šeimai“.
- Baimės taktika: skubūs terminai, kaltės jausmo sukėlimas („Tu pats tai sau užsitraukei“), izoliacija („Jei kam nors pasakysi, bus dar blogiau“).
- Net sumokėjus ar paklusus retai kada tai baigiasi; reikalavimai dažnai tik didėja.

Kas yra taikinys? Paaugliai, jauni suaugusieji, žmonės, ieškodami ryšių – bet auka gali tapti bet kas.

Kodėl aukos tyli? Bijodamos nuosprendžio, gėdos ar atskleidimo; tikėdamasi, kad paklusimas viską baigs. Tyla yra būtent tai, kuo pasikliauja šantažuotojai.

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

Dėl kasdienių nesutarimų:

- Išlikite ramūs, vengkite priešiškos kalbos.
- Atsakykite faktais arba atsiribokite.
- Nesijauskite įpareigoti „laimėti“ ginčą internete.

Dėl priekabiavimo ar grasinimų:

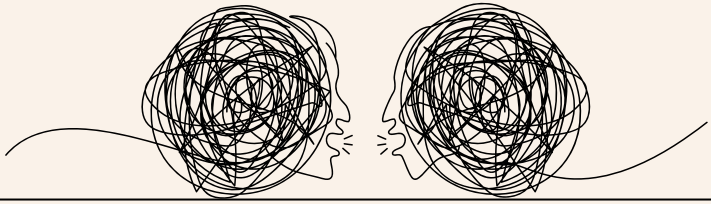
- Viską užfiksuokite ekrano kopijomis.
- Naudokitės platformos pranešimo funkcijomis.
- Blokuokite pažeidėjus.
- Jei grasinimai yra tikroviški ar nuolatiniai, kreipkitės į pagalbos organizacijas ar teisėsaugos institucijas.

Dėl šantažo naudojant nuotraukas:

1. Nepanikuokite, nemokėkite ir nesiųskite daugiau.
2. Nesileiskite į pokalbius: užblokuokite šantažuotoją visose platformose.
3. Rinkite įrodymus: darykite grasinimų ekrano kopijas, išsaugokite vartotojų vardus, el. laiškus, antraštes.
4. Apsaugokite paskyras: pakeiskite visus slaptažodžius, įjunkite dviejų veiksnių autentifikavimą (2FA), pašalinkite nežinomus įrenginius.
5. Praneškite:
    - Platformai (Instagram, TikTok ir kt.)
    - Pašalinimo paslaugoms (StopNCII.org, Google pašalinimas, DMCA pašalinimas)
    - Teisėsaugos ar kibernetinių nusikaltimų agentūroms (IC3.gov, Europol, vietos policija)

6. Pasakykite kam nors, kuo pasitikite: nutraukite slaptumą; parama sumažina gėdą ir baimę.

7. Jei nuotraukos yra paskelbtos: pateikite prašymus pašalinti (StopNCII.org, DMCA); užfiksuokite visus veiksmus.



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

8. Greitas kritinių situacijų kontrolinis sąrašas (per pirmąsias 10 minučių): užblokuokite, padarykite ekrano kopiją, pakeiskite slaptažodžius, įjunkite dviejų veiksnių autentifikavimą (2FA), praneškite apie tai ir pasakykite apie tai kam nors, kuo pasitikite.

REFLEKTYVUSIS KLAUSIMAS:

- Kaip reaguojate į nesutarimus internete? Kas padeda jums išlaikyti ramybę?
- Kada konfliktas tampa priekabiavimu?
- Ką darytumėte, jei kas nors grasintų paskelbti jūsų nuotraukas?
- Kokios pagalbos priemonės yra jūsų šalyje ar bendruomenėje internetinio priekabiavimo aukoms?

INTERAKTYVI VEIKLA

Apklausa:

- Ar stengiatės išlaikyti ramybę, kai susiduriate su konfliktu internete?
- Ar pranešate apie žalingą turinį, su kuriuo susiduriate?
- Ar kada nors sėkmingai sušvelninote konfliktą?
- Ar žinote, kokių veiksmų imtis, jei kas nors grasina paskelbti jūsų privačias nuotraukas?

Vaidmenų žaidimas: Poromis praktikuokitės padėti draugui, kuris atskleidžia seksualinį šantažą, nekaltindami jo; kartu sudarykite tolesnių veiksmų sąrašą.

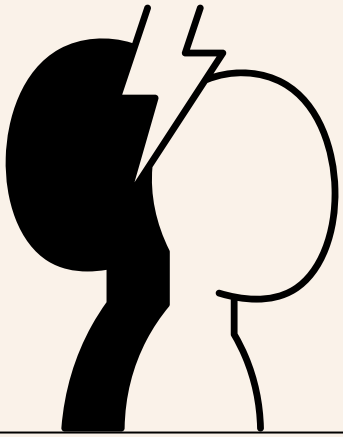


Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

APIBENDRINIMAS

- Sudėtingos situacijos internete gali būti įvairios – nuo nedidelių nesutarimų iki rimtų piktnaudžiavimo atvejų.
- Išlikite ramūs ir mandagūs; jei reikia, atsiribokite.
- Praneškite apie žalingą elgesį; viską užfiksuokite.
- Šantažas naudojant nuotraukas yra nusikaltimas; jūs nesate kalti. Nutraukite slaptumą, užfiksuokite, praneškite ir ieškokite pagalbos.
- Jūs nesate vieni; pagalba yra, o piktnaudžiautojo galia žlunga, kai jūs atgaunate savo balsą.



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

7 MODULIS
Kibernetinės patyčios



APŽVALGA

Kibernetinis priekabiavimas yra ne tik piktos pastabos internete – tai gali būti koordinuota, nuolatinė priekabiavimo forma, kuri daro didelį poveikį asmens psichinei sveikatai ir saugumo jausmui.
Moterys, merginos ir socialiai atskirtos grupės dažniau susiduria su lyties ir seksualinio pobūdžio kibernetiniu priekabiavimu, pavyzdžiui:

- Mizoginistinės įžeidžiančios pastabos ir seksistinis priekabiavimas
- Nepageidaujami seksualinio pobūdžio pranešimai arba „ištvirkėlių gėdinimas“
- Piktnaudžiavimas vaizdais (privačių nuotraukų dalijimasis be sutikimo)
- Doxxing (privačios informacijos nutekinimas)

PAGRINDINIAI TIKSLAI

Baigę šį modulį, jūs sugebėsite:

- Atpažinti įvairius kibernetinio priekabiavimo tipus, įskaitant specifines priekabiavimo formas dėl lyties.
- Suprasti trumpalaikį ir ilgalaikį poveikį psichinei sveikatai.
- Išmokti aktyvių veiksmų, kuriais galima sumažinti riziką (privatumo nustatymai, turinio moderavimo įrankiai).
- Veiksmingai reaguoti į kibernetinį priekabiavimą, nesvarbu, ar esate jo auka, ar liudininkas.
- Žinoti, kada ir kaip kreiptis į platformos moderatorius, patikimus suaugusiuosius ar valdžios institucijas.

Co-funded by the European Union
IVAIGO
TeneLearning
Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

Kibernetinio priekabiavimo rūšys:

- Tiesioginis priekabiavimas: įžeidžiantys pranešimai, vieši įžeidimai, neapykantos kalba.
- Gandų skleidimas: melagingos informacijos ar manipuliuojamo turinio skleidimas, siekiant pakenkti kito asmens reputacijai.
- Išskyrimas: tyčinis kito asmens neįtraukimas į internetines grupes, forumus ar pokalbius.
- Tapatybės vagystė: netikrų profilių kūrimas, siekiant priekabiauti ar pažeminti kitą asmenį.
- Pagal lytį pagrįstas priekabiavimas: merginų žeminimas, seksualinis priekabiavimas, privačių nuotraukų dalijimasis.
- Doxxing ir persekiojimas: asmeninės informacijos atskleidimas, siekiant sudaryti sąlygas tolesniam priekabiavimui.

Kaip kibernetinis priekabiavimas veikia psichinę sveikatą:

- Tiesioginiai padariniai: šokas, gėda, pyktis, liūdesys.
- Vidutinės trukmės padariniai: nerimas, baimė naudotis socialiniais tinklais, socialinis atsiskyrimas.
- Ilgalaikiai padariniai: depresija, potrauminio streso sutrikimo simptomai, savigarbos praradimas.
- Padariniai ne internetinėje erdvėje: kibernetinis priekabiavimas gali sukelti realaus pasaulio priekabiavimą ir netgi nesaugius susidūrimus.

Platformos saugumo ir teisinės priemonės
Dauguma platformų dabar turi pažangias saugumo funkcijas:

- „Instagram“: apribojimas, komentarų ribojimas, įžeidžiančio turinio slėpimas.
- „Twitter“/„X“: blokavimas, nutildymas, pažangūs filtrai.
- „Facebook“: pranešimas, blokavimas, laiko juostos peržiūra.
- Pažinčių programėlės: nuotraukų patvirtinimas, privatus režimas, pranešimas programėlėje.

Sunkiais atvejais kibernetinis priekabiavimas gali pažeisti įstatymą (pvz., šantažas, grasinimai, kerštо pornografija). Tokiais atvejais galite:

- Surinkti įrodymus (ekrano kopijas, laiko žymes).
- Pateikti skundą vietos kibernetinių nusikaltimų skyriams arba teisėsaugos institucijoms.

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

VEIKSMŲ VADOVAS

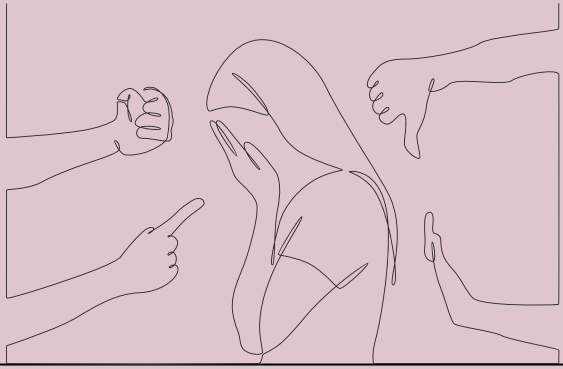
1. Kaip atpažinti kibernetinį priekabiavimą
   - Atkreipkite dėmesį į tokius požymius kaip agresyvi kalba, gandai, atskirtis ar asmeninės atakos.
   - Atkreipkite dėmesį į emocinę naštą, kurią tai gali sukelti nukentėjusiam asmeniui.
2. Kaip pranešti apie kibernetinį priekabiavimą
   - Nustatykite žalingą elgesį platformoje.
   - Naudokite platformos pranešimo priemonę ir aiškiai paaiškinkite problemą.
   - Apsvarstykite galimybę užblokuoti priekabiautoją, kad sustabdytumėte tolesnį priekabiavimą.

REALAUS GYVENIMO PAVYZDŽIAI

Scenarijus: Lucė pastebi, kad jos draugas Jonas yra nuolat erzamas internetinėje grupėje. Piktnaudžiavimas apima žiaurius komentarus ir atskirtį nuo grupės veiklos. Lucė praneša apie piktnaudžiavimą grupės administratoriui, siūlo paramą Jonui ir padeda jam užblokuoti piktnaudžiautojus.

REFLEKTYVUSIS KLAUSIMAS:

Ką darytumėte, jei pamatytumėte, kad kažkas yra užgauliojamas internete?



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

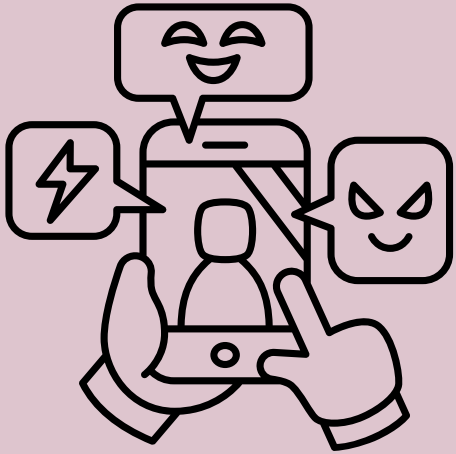
INTERAKTYVI VEIKLA

Apklausa: Ar esate pasirengę kovoti su kibernetiniu priekabiavimu?

- Ar žinote, kaip atpažinti kibernetinio priekabiavimo požymius? Taip / Ne
- Ar kada nors pranešėte apie kibernetinį priekabiavimą platformai ar moderatoriui? Taip / Ne
- Ar pasiūlytumėte pagalbą asmeniui, kuris yra kibernetinio priekabiavimo auka? Taip / Ne
- (Pateikite atsiliepimus remdamiesi jų atsakymais ir pasiūlykite saugius intervencijos būdus.)

APIBENDRINIMAS

- Atpažinkite kibernetinio priekabiavimo požymius, pvz., priekabiavimą ar atskirtį.
- Praneškite apie kibernetinio priekabiavimo atvejus platformos moderatoriams.
- Remkite priekabiaujamus žmones, išklausydami juos ir padėdami jiems ieškoti pagalbos.

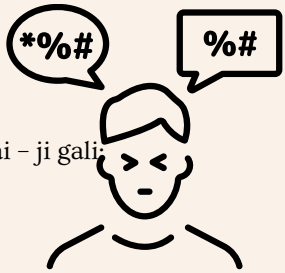


Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

8 MODULIS

Neapykanta internete



APŽVALGA

Neapykantos kalba internete yra ne tik įžeidžiantys žodžiai – ji gali:

- Dehumanizuoti ir bauginti tikslines grupes.
- Sukurti nesaugią internetinę aplinką.
- Sukelti diskriminaciją ar smurtą realiame gyvenime.
- Užgniaužti balsus, ypač iš socialiai atskirtų bendruomenių.

Moterys, LGBTQ+ asmenys, etninės ir religinės mažumos bei pabėgėliai dažnai susiduria su tarpusavyje susijusia neapykanta internete, kuri apima seksizmą, rasizmą, homofobiją ar ksenofobiją.

PAGRINDINIAI TIKSLAI

Baigę šį modulį, jūs sugebėsite:

- Atpažinti įvairias neapykantos internete formas, įskaitant neapykantą dėl lyties.
- Suprasti neapykantos kalbos psichologinį ir socialinį poveikį.
- Sužinoti, kur yra riba tarp laisvos kalbos ir neapykantos kalbos.
- Reaguoti tinkamai – nesvarbu, ar esate auka, stebėtojas, ar moderatorius.
- Prisidėti prie teigiamų, įtraukių interneto erdvių kūrimo.

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

- Kas yra neapykantos kalba?
- Neapykantos kalba yra nukreipta prieš žmonių tapatybę – jų rasę, religiją, etninę priklausomybę, lytį, seksualinę orientaciją, negalią ar imigracijos statusą – ir gali apimti:
- Įžeidžiančius ir žeminančius žodžius („Grįžk į savo šalį“, „Tu čia nepritampi“)
- Raginimus smurtauti ar naikinti („Jie visi turėtų būti nužudyti“)
- Žalingų stereotipų skleidimą („Visos moterys yra melagės“, „Pabėgėliai yra nusikaltėliai“)
- Mizogininą neapykantą („Ji to nusipelno, nes yra moteris“)

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

IInternetinės neapykantos poveikis

- Asmenims: baimė, nerimas, trauma, savicenzūra
- Bendruomenėms: poliarizacija, atskirtis, diskriminacijos normalizavimas
- Visuomenei: skatina smurtą ne internete, silpnina demokratinį dialogą

Sankirtos: kodėl kai kurios grupės yra labiau pažeidžiamos
Neapykanta internete dažnai persipina:

- Juodaodė moteris gali susidurti su rasizmu ir seksizmu vienu metu (misogynoir).
- LGBTQ+ žmonės susiduria su homofobiniais ir transfobiniais įžeidimais bei lyties pagrįstu smurtu.
- Pabėgėlių moterys gali patirti ksenofobiją kartu su moterų neapykanta.

Kaip neapykanta plinta internete

- Dogpiling: daugelis vartotojų vienu metu puola vieną asmenį.
- Aido kameros: neapykantos grupės sustiprina viena kitos žinutes.
- Memai ir užkoduota kalba: neapykanta, užmaskuota „juokais“ ar simboliais.
- Dezinformacijos kampanijos: melagingų teiginių skleidimas, siekiant pateisinti neapykantą.



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

VEIKSMŲ VADOVAS

1. Kaip atpažinti neapykantos kalbos
   - Ieškokite kalbos, kuri yra nukreipta prieš konkrečias grupes dėl jų tapatybės, rasės, religijos, lyties ar kitų savybių.
   - Atpažinkite raginimus smurtauti, neapykantą ar diskriminaciją.
2. Kaip reaguoti kaip pašalinis stebėtojas
   - Remkite auką
   - Siųskite privačią žinutę, siūlančią pagalbą.
   - Viešai parodykite solidarumą, jei jaučiatės saugūs.
   - Praneškite apie turinį
   - Naudokite platformos neapykantos kalbos pranešimo parinktis.
   - Pridėkite detales (kodėl tai neapykantos kalba, ekrano kopijas).
   - Sustabdykite neapykantą
   - Paneikite dezinformaciją faktais.
   - Užtvindykite neapykantos žymes teigiamu turiniu (priešinga kalba).
   - Apsaugokite save
   - Nesusidėkite tiesiogiai su organizuotomis neapykantos grupėmis.
   - Venkite didinti neapykantos turinio matomumą, cituodami ar dalydamiesi juo.
3. Kaip pranešti apie neapykantos kurstymą
   - Naudokite platformos pranešimo mygtuką, kad pažymėtumėte įžeidžiantį turinį.
   - Pateikite detales apie neapykantos kurstymą ir kodėl jis pažeidžia bendruomenės gaires.

REALAUS GYVENIMO PAVYZDŽIAI

Scenarijus: Tomas socialiniuose tinkluose pamato įrašą, kuriame yra neapykantos kalba mažumos grupės atžvilgiu. Jis praneša apie įrašą platformai ir ragina kitus pasisakyti prieš žalingą turinį.

REFLEKTYVUSIS KLAUSIMAS:

Kokių veiksmų imtumėtės, jei internete pastebėtumėte neapykantos kalbos pavyzdžių, ir kaip galėtumėte prisidėti prie pagarbaus bendravimo skatinimo?

Co-funded by the European Union
IVAIGO
TeneLearning
Educational and training centre
Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

INTERAKTYVI VEIKLA

Apklausa: kaip elgtis su neapykanta internete

- Ar žinote, kaip atpažinti neapykantos kalbas internete? Taip / Ne
- Ar esate pranešę apie neapykantos kalbas kokioje nors platformoje? Taip / Ne
- Ar dalyvaujate skatinant teigiamas diskusijas internete? Taip / Ne
- (Pateikite atsiliepimus remdamiesi jų atsakymais ir pasiūlykite patarimus, kaip skatinti įtrauktį.)

APIBENDRINIMAS

- Atpažinkite neapykantos kalbas ir jų žalingą poveikį.
- Praneškite apie neapykantos turinį moderatoriams arba platformos administratoriams.
- Skatinkite teigiamą, pagarbų internetinę aplinką.



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

9 MODULIS

Skaitmeninis pėdsakas



APŽVALGA

Viskas, ką darote internete – įrašai, komentarai, „“like“ ženklai, paieškos – palieka skaitmeninį pėdsaką. Jūsų skaitmeninis pėdsakas gali:

- Formuoti jūsų reputaciją internete darbdavių, mokyklų ar būsimų santykių atžvilgiu.
- Būti naudojamas sukčių ar persekiotojų asmeninei informacijai rinkti.
- Būti naudojamas technologijų įmonių tikslinei reklamai ir duomenų rinkimui.
- Kai kuriais atvejais, jus gali padaryti pažeidžiamą internetiniam priekabiavimui ar šantažui (ypač moterims).

Jūsų pėdsakas – tai ne tik tai, ką jūs skelbiate, bet ir tai, ką kiti dalijasi apie jus, ir tai, ką įmonės tyliai renka foniniame režime.

Pavyzdys: socialiniai tinkluose pasidalinta nuotrauka gali turėti vietos metaduomenų. Kartu su kita informacija internete, kažkas galėtų išsiaiškinti, kur jūs gyvenate ar dirbate.

Šis modulis padeda suprasti, tikrinti ir kontroliuoti savo skaitmeninį pėdsaką, kad būtų apsaugota jūsų privatumas ir reputacija.

PAGRINDINIAI TIKSLAI

Baigę šį modulį, jūs sugebėsite:

- Suprasti, kaip aktyviai ir pasyviai kuriamos skaitmeninės pėdsakos.
- Atpažinti riziką, susijusią su pernelyg dideliu informacijos dalijimusi (tapatybės vagystė, persekiojimas, piktnaudžiavimas internete).
- Išmokti valdyti ir ištrinti seną arba nepageidaujamą skaitmeninį turinį.
- Aktyviai kurti teigiamą internetinę reputaciją, atspindinčią jūsų dabartines vertybes.

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

1. Aktyvusis ir pasyvusis skaitmeninis pėdsakas
- Aktyvusis pėdsakas: tai, ką skelbiate ar dalinatės – nuotraukos, tweetai, komentarai, atsiliepimai.
- Pasyvusis pėdsakas: apie jus surinkti duomenys – IP adresai, slapukai, buvimo vietos sekimas, paieškos istorija.

2. Kodėl svarbus jūsų skaitmeninis pėdsakas
- Privatumo rizika: per daug viešos informacijos gali palengvinti sukčiams ar persekiotojams jus surasti.
- Reputacijos rizika: seni įrašai gali neatspindėti to, kas esate dabar, bet gali turėti įtakos darbui, stipendijoms ar santykiams.
- Saugumo rizika: vieša informacija, pvz., jūsų gimtadienis ar augintinio vardas, gali būti panaudota slaptažodžių nulaužimui.
- Su lytimi susijusi rizika: moterys dažnai susiduria su doxxingu (asmeninės informacijos nutekinimu), priekabiavimu ir nuotraukų netinkamu naudojimu.

3. Kas žiūri į jūsų skaitmeninį pėdsaką?
- Darbdaviai ir universitetai: tikrina jūsų buvimą internete prieš įdarbindami ar priimdami jus.
- Duomenų brokeriai: parduoda jūsų asmeninę informaciją reklamos ar analizės tikslais.
- Priekabiavimo ir prievartos vykdytojai: naudoja internete rastus įkalčius, kad jus baugintų ar persekiotų.
- Algoritmai: rekomenduoja turinį pagal jūsų naršymo ir socialinės veiklos duomenis.

4. Kaip skaitmeniniai pėdsakai tampa nuolatiniai
- Net jei ištrinate įrašą:
- Ekrano kopijos ar archyvai vis tiek gali išlikti.
- Tarpinėse atmintyse išsaugotos puslapiai gali likti internete ištisus metus.
- Duomenys, kuriuos „sutinkate“ dalytis (per programėlės leidimus), gali būti jau parduoti.

Co-funded by the European Union
IVAIGO
TeneLearning
Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

VEIKSMŲ VADOVAS

1. Kaip valdyti savo privatumo nustatymus
   - Eikite į kiekvienos socialinių tinklų platformos privatumo nustatymus.
   - Nustatykite, kas gali matyti jūsų įrašus, kas gali komentuoti ir kas gali su jumis susisiekti.
   - Periodiškai peržiūrėkite šiuos nustatymus, nes platformos juos dažnai atnaujina.
2. Kaip patikrinti savo skaitmeninį pėdsaką
   - Paieškos sistemoje ieškokite savo vardo ar vartotojo vardo.
   - Peržiūrėkite rezultatus ir nuspręskite, ar norite ištrinti ar redaguoti ką nors, kas gali turėti neigiamos įtakos jūsų reputacijai.

REALAUS GYVENIMO PAVYZDŽIAI

Scenarijus: Markas supranta, kad jo senos, prieš dešimtmetį parašytos tinklaraščio įrašai vis dar yra prieinami internete, tačiau jie nebeatitinka jo dabartinių pažiūrų. Jis naudoja platformos privatumo nustatymus, kad apribotų prieigą, ir nusprendžia atnaujinti arba ištrinti pasenusį turinį.

REFLEKTYVUSIS KLAUSIMAS

Kokie veiksmai ar turinys internete gali būti jūsų skaitmeninio pėdsako dalis ir kaip jie gali paveikti jūsų ateitį?



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

INTERAKTYVI VEIKLA

Apklausa: kaip gerai valdote savo skaitmeninį pėdsaką?

- Ar reguliariai peržiūrite ir atnaujinate savo privatumo nustatymus? Taip / Ne
- Ar kada nors ieškojote informacijos apie save internete, kad sužinotumėte, kokia informacija yra prieinama? Taip / Ne
- Ar prieš skelbdami turinį internete apgalvojate ilgalaikes pasekmes? Taip / Ne
- (Pateikite atsiliepimus remdamiesi jų atsakymais ir pasiūlykite veiksmus, kaip pagerinti skaitmeninio pėdsako valdymą.)

APIBENDRINIMAS

- Supraskite, kad viskas, ką darote internete, gali prisidėti prie jūsų skaitmeninio pėdsako.
- Reguliariai peržiūrėkite ir koreguokite savo privatumo nustatymus, kad išlaikytumėte kontrolę savo veiklai internete.
- Visada apsvarstykite ilgalaikį savo veiksmų internete poveikį.



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

10 MODULIS

Melagingos naujienos



APŽVALGA

Netikros naujienos yra ne tik „klaidinga informacija“ – jos dažnai yra sąmoningai sukurtos siekiant suklaidinti, manipuliuoti emocijomis ar padaryti žalą. Jos gali:

- Skleisti baimę ar sumaištį krizės metu (pvz., sveikatos grėsmės, stichinės nelaimės).
- Kurstyti neapykantos kalbas ir diskriminaciją prieš tam tikras grupes.
- Kenkia reputacijai, ypač moterų ir viešųjų asmenybių.
- Daro įtaką rinkimams, viešajai nuomonei ir socialiniams judėjimams.

Moterys ir socialiai atskirtos bendruomenės dažnai tampa melagingų naujienų kampanijų taikiniu.

Pavyzdys: Moterys žurnalistės ir aktyvistės dažnai susiduria su melagingomis istorijomis apie jų asmeninį gyvenimą, siekiant jas diskredituoti ar provokuoti priekabiavimą.

Supratimas, kaip veikia melagingos naujienos ir kaip jas sustabdyti, apsaugo jus, jūsų bendruomenę ir visuomenę.

PAGRINDINIAI TIKSLAI

Baigę šį modulį, jūs sugebėsite:

- Atpažinti dažniausiai pasitaikančius melagingų naujienų ir dezinformacijos požymius.
- Suprasti, kodėl žmonės tiki melagingomis naujienomis ir jas dalijasi (patvirtinimo šališkumas, emociniai dirgikliai).
- Išmokti naudotis praktinėmis faktų tikrinimo priemonėmis ir metodais.
- Imtis veiksmų, kad sumažintumėte dezinformacijos plitimą savo tinkluose.

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

1. Kas yra netikros naujienos?
Netikros naujienos apima:

- Visiškai melagingas istorijas, sukurtas siekiant apgauti.
- Manipuliuojamą turinį (suklastotas nuotraukas, giluminius klastojimus).
- Klaidinančius antraštes, pridedamas prie nesusijusių ar iškreiptų faktų.
- Klikimų gaudymo gandas, skirtas pelnui gauti.

2. Kodėl žmonės tiki ir dalijasi melagingomis naujienomis

- Patvirtinimo šališkumas: mes linkę tikėti tuo, kas atitinka mūsų esamus įsitikinimus.
- Emociniai dirgikliai: baimė, pyktis ar pasipiktinimas verčia mus reaguoti greitai, nepatikrinus informacijos.
- Socialinis spaudimas: matydami, kad draugai dalijasi kažkuo, mes manome, kad tai yra patikimesnė informacija.
- Aido kameros: algoritmai rodo mums panašų turinį, sustiprindami klaidingas idėjas.

3. Kaip plinta melagingos naujienos

- Virusiniai socialinių tinklų įrašai → Tūkstančius kartų pasidalinti prieš tai, kai buvo paneigti.
- Botai ir troliai → Automatiniai paskyros, platinančios dezinformaciją.
- Klaidinantys vaizdai/vaizdo įrašai → Senos nuotraukos, pasidalintos kaip „paskutinės naujienos“ naujame kontekste.

4. Netikrų naujienų poveikis

- Asmenims: panika, sumaištis, reputacijos pažeidimas.
- Bendruomenėms: poliarizacija, nepasitikėjimas, neapykanta.
- Visuomenei: kenkia demokratijai, skatina ekstremistinius judėjimus.
- Moterims ir mažumoms netikros naujienos gali peraugti į tikslingą priekabiavimą, asmeninės informacijos atskleidimą ar netgi smurtą realiame gyvenime.

Co-funded by the European Union
IVAIGO
TeneLearning
Educational and training centre
Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

VEIKSMŲ VADOVAS

- Kaip atpažinti melagingas naujienas
  - Patikrinkite šaltinio patikimumą – ieškokite teigiamai vertinamų naujienų šaltinių.
  - Patikrinkite autoriaus kvalifikaciją ir patikrinkite, ar apie šį įvykį rašo keli patikimi šaltiniai.
  - Būkite skeptiški sensacingų antraščių atžvilgiu ir prieš dalindamiesi informacija ją patikrinkite.
- Kaip patikrinti informacijos tikrumą
  - Naudokitės faktų tikrinimo svetainėmis, pvz., Snopes, FactCheck.org arba PolitiFact.
  - Palyginkite informaciją iš kelių šaltinių, kad įsitikintumėte, ar teiginiai yra pagrįsti įrodymais.

REALAUS GYVENIMO PAVYZDŽIAI

Scenarijus: Julija gauna skubų pranešimą, kad vietinis renginys atšaukiamas dėl sveikatos problemų. Prieš dalindamasi šia informacija, ji patikrina oficialų renginio puslapį ir nustato, kad pranešimas yra melagingas. Ji įspėja draugus nepasitikėti nepatikrintais šaltiniais.

REFLEKTYVUSIS KLAUSIMAS

Kaip užtikrinate, kad informacija, kurią dalinatės internete, yra tiksli?



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

INTERAKTYVI VEIKLA

Apklausa: Ar galite atpažinti melagingas naujienas?

- Ar prieš dalindamiesi informacija patikrinate šaltinių patikimumą? Taip / Ne
- Ar kada nors dalinotės informacija, kuri pasirodė esanti melaginga? Taip / Ne
- Ar reguliariai naudojatės faktų tikrinimo svetainėmis? Taip / Ne
- (Pateikite atsiliepimus remdamiesi jų atsakymais ir skatinkite juos būti atidesnius tikrinant naujienas.)

APIBENDRINIMAS

- Prieš dalindamiesi naujienomis, visada patikrinkite jas iš kelių patikimų šaltinių.
- Būkite atidūs dėl melagingų naujienų technikų, tokių kaip sensacingumas ir klaidinantys antraštės.
- Naudokitės faktų tikrinimo svetainėmis, kad patikrintumėte informaciją, prieš ją tikėdami ar dalindamiesi.

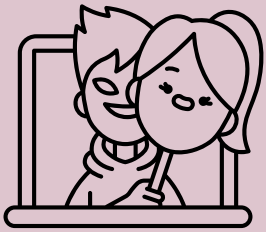


Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

11 MODULIS

„Catfishing“



APŽVALGA

„Catfishing“ nėra tik „apsimetimas kitu žmogumi“. Tai gali sukelti:

- Emocinę žalą (išdavystę, pažeminimą, pasitikėjimo praradimą)
- Finansinius sukčiavimus (romantinių santykių sukčiai, prašančių pinigų)
- Tapatybės vagystę (jūsų nuotraukos/informacija naudojama suklastotuose profiliuose)
- Šantažą ar seksualinį prievartavimą, ypač nukreiptą prieš moteris

Moterys dažnai tampa sąmoningo sukčiavimo taktikos taikymo taikiniu, ypač pažinčių programose ir socialiniuose tinkluose, nes sukčiai mano, kad jas lengviau manipuliuoti emociškai ar finansiškai.

PAGRINDINIAI TIKSLAI

Baigę šį modulį, jūs sugebėsite:

- Atpažinti „catfishing“ ir internetinio sukčiavimo pavojaus ženklus
- Naudoti saugius patikrinimo metodus prieš pasitikėdami kuo nors internete
- Išmokti, kaip reaguoti, blokuoti ir pranešti apie „catfishing“ bandymus
- Suprasti, kodėl žmonės užsiima „catfishing“ ir kaip vystosi sukčiavimas

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

1. Kas yra „catfishing“?

- Catfishing“ – tai kai kas nors sukuria netikrą tapatybę internete, siekdamas:
- Įtraukti jus į romantiškus ar emocinius santykius
- Išgauti iš jūsų pinigus ar asmens duomenis
- Jus priekabiauti ar pažeminti
- Atskleisti kito asmens tapatybę kerštо ar kontrolės tikslais

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

2. Kodėl žmonės apgaudinėja?

- Romantiniai sukčiai: įgyja jūsų pasitikėjimą, tada prašo pinigų („Man reikia pinigų skrydžiui, kad galėčiau tave pamatyti“).
- Nesaugumas ar žema savigarba: apsimetinėjimas, kad esi patrauklesnis, sėkmingesnis ar jaunesnis.
- Pramogos ar nuobodulys: žaidimas su kito žmogaus jausmais dėl pramogos.
- Priešprieša ar kerštas: naudojimasis netikrais profiliais, kad tyčiotųsi ar persekiotų.
- Tapatybės vagystė: naudojimasis tavo nuotraukomis/duomenimis, kad apgautų kitus.

3. Dažniausiai naudojamos apgavikų taktikos

- Per daug gerai, kad būtų tiesa → Jie atrodo tobulai arba iš karto rodo pernelyg didelį susidomėjimą jumis.
- Greitas emocinis prisirišimas → Greitai sako „myliu tave“, „esi mano sielos draugas“.
- Vengia vaizdo skambučių ar susitikimų → Visada turi pasiteisinimą („Mano kamera sugedusi“).
- Nesuderinami pasakojimai → Detalės apie jų gyvenimą nesutampa.
- Vogtos nuotraukos → Naudoja modelių, įtakingų asmenų ar atsitiktinių žmonių nuotraukas.
- Prašymai duoti pinigų ar paslaugų → Skubios medicininės sąskaitos, kelionės bilietai ar „pagalba verslo sandoryje“.



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

VEIKSMŲ VADOVAS

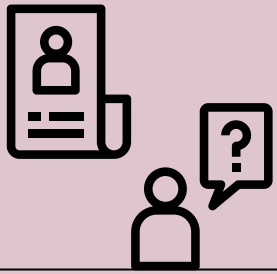
- Kaip atpažinti apgaulingą asmenį
  - Atkreipkite dėmesį į nenuoseklius ar pernelyg neaiškius asmeninius duomenis.
  - Būkite atsargūs, jei asmuo atsisako susitikti realiame gyvenime ar dalyvauti vaizdo skambučiuose.
  - Būkite atsargūs, jei gaunate įtartinus prašymus dėl pinigų ar asmeninės pagalbos.
- Kaip apsisaugoti nuo apgaulingų asmenų
  - Visada tikrinkite asmens tapatybę naudodami kelis kanalus, pvz., vaizdo skambučius ar kitus internetinius paskyrus.
  - Niekada nesidalykite finansiniais duomenimis ar konfidencialia informacija su asmenimis, kurių nesate sutikę asmeniškai.

REALAUS GYVENIMO PAVYZDŽIAI

Scenarijus: Ema pradeda bendrauti su kažkuo internete, kuris atrodo pernelyg tobulas. Po kelių savaičių bendravimo internete, tas asmuo pradeda prašyti pinigų tariamai skubiam atvejui. Ema įtaria kažką ir nusprendžia nutraukti bendravimą bei pranešti apie tą paskyrą.

REFLEKTYVUSIS KLAUSIMAS

Kaip galite patikrinti, ar asmuo, su kuriuo susipažinote internete, yra tas, kaip save pristato?



Co-funded by the European Union
IVAIGO
TeneLearning
Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

INTERAKTYVI VEIKLA

Apklausa: ar esate „catfishing“ auka?

- Ar kas nors internete kada nors prašė jūsų pinigų ar asmeninės informacijos? Taip / Ne
- Ar visada patikrinate kito asmens tapatybę, prieš pradėdami su juo bendrauti? Taip / Ne
- Ar susidūrėte su kokiais nors įspėjamaisiais ženklais, kurie sukėlė jums įtarimų dėl kito asmens internete? Taip / Ne
- (Pateikite atsiliepimus pagal jų atsakymus ir pasiūlykite veiksmus, kaip išvengti apgaulės.)

APIBENDRINIMAS

- Visada patikrinkite žmonių, su kuriais susipažįstate internete, tapatybę.
- Būkite atsargūs dalydamiesi asmenine ar finansine informacija.
- Praneškite apie įtartinus profilius ar prašymus duoti pinigų.



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

12 MODULIS
Trolinimas



APŽVALGA

Trolinimas nėra tiesiog „erzinimas internete“. Tai gali būti:

- Nekaltas provokavimas (kažkas erzina ar juokauja).
- Trukdantis ir provokuojantis elgesys, siekiant sutrukdyti diskusijas.
- Tikslingas priekabiavimas, dažnai susijęs su seksizmu, rasizmu ar kita neapykantos kalba.
- Koordinuotos trolingo kampanijos, skirtos nutildyti žmones, ypač moteris, aktyvistus ar žurnalistus.

Trollingas gali sukelti emocinį stresą, psichinę įtampą ir baimę, ypač kai jis perauga į grasinimus ar doxxingą (privačios informacijos skelbimą).

PAGRINDINIAI TIKSLAI

Baigę šį modulį, jūs sugebėsite:

- Atpažinti įvairių tipų trolius ir jų taktikas
- Išmokti saugių ir veiksmingų atsakymų – kada ignoruoti, pranešti ar dokumentuoti
- Suprasti trolinimo psichologinį ir socialinį poveikį
- Skatinti sveiką internetinę erdvę, nekreipiant dėmesio į trolius

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

1. Kas yra trolinimas?

- Trolinimas – tai tyčinis kitų provokavimas internete siekiant atkreipti dėmesį, pramogauti ar sutrikdyti. Troliai dažnai:
- Skelbia įžeidžiančius ar prieštaringus komentarus, kad išprovokuotų reakcijas.
- Puolia žmonių tapatybę, įsitikinimus ar išvaizdą.
- Skleidžia klaidingą informaciją, kad suklaidintų kitus.
- Tikslingai puola konkrečius žmones (pvz., moteris žaidimų ar politikos srityje), kad juos įbaugintų.

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

2. Kodėl žmonės trolina?

- Dėl pramogos (atsitiktiniai troliai): mėgaujasi reakcijomis ir chaosu.
- Dėl galios (agresyvūs troliai): bando dominuoti ar nutildyti kitus.
- Dėl ideologijos (neapykantos troliai): propaguoja seksistines, rasistines ar ekstremistines idėjas.
- Dėl keršto: taiko asmeniškai į ką nors.
- Dėl pinigų: kai kurie yra apmokami už troliavimą politinėse ar komercinėse kampanijose.

3. Įvairūs trolinimo lygiai

- Lengvas erzimas: juokeliai ar sarkastiški komentarai.
- Priešprieša: įžeidimai, keiksmažodžiai, spamavimas.
- Piktnaudžiavimas ir neapykantos kalba: seksistinės, rasistinės ar smurtinės grėsmės.
- Organizuoti išpuoliai: keli troliai, kurie koordinuoja savo veiksmus, kad užvaldyti auką.

Moterys, LGBTQ+ asmenys ir mažumos dažniau susiduria su tikslingu trolingu, kuris apima asmeninius įžeidimus, keiksmažodžius ar grėsmes.

4.Trolingo poveikis

- Emocinė žala: stresas, nerimas, baimė.
- Tylėjimo efektas: žmonės nustoja dalytis nuomonėmis internete.
- Žala bendruomenei: sveikos diskusijos tampa toksiškos.



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

VEIKSMŲ VADOVAS

1. Kaip atpažinti trolinimo elgesį
   - Ieškokite komentarų, kurie skirti provokuoti, įžeisti ar supykdyti kitus.
   - Troliai dažnai naudoja provokuojančią kalbą arba bando manipuliuoti emocijomis.
2. Kaip reaguoti į trolinimą
   - Apsvarstykite galimybę ignoruoti trolį ir nereaguoti į jo provokacijas.
   - Naudokite platformos įrankius, kad praneštumėte apie piktnaudžiavimą arba užblokuotumėte trolį.
   - Išlikite ramūs ir venkite situacijos eskalavimo.

REALAUS GYVENIMO PAVZDŽIAI

Scenarijus: Tomas paskelbia savo nuomonę socialiniuose tinkluose, o vienas vartotojas atsako agresyviais komentarais. Tomas, užuot įsitraukęs į diskusiją, ignoruoja trolį ir praneša apie komentarus. Galiausiai vartotojas yra pašalinamas iš platformos.

REFLEKTYVUSIS KLAUSIMAS

Kaip jaučiatės, kai susiduriate su trolinimu internete, ir kaip galite veiksmingai reaguoti?



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

INTERAKTYVI VEIKLA

Testas: Kaip elgiatės su trolinimu?

- Ar reaguojate į provokuojančius komentarus, kuriuos palieka troliai? Taip / Ne
- Ar pranešate apie asmenis, kurie provokuoja jus ar kitus, arba juos blokuojate? Taip / Ne
- Ar kada nors patyrėte neigiamą trolinimo poveikį? Taip / Ne
- (Pateikite atsiliepimus pagal jų atsakymus ir pasiūlykite strategijas, kaip elgtis su troliais.)

APIBENDRINIMAS

- Venkite bendrauti su troliais – geriau juos ignoruokite arba blokuokite.
- Naudokite platformų pranešimo įrankius, kad praneštumėte apie netinkamą elgesį.
- Skatinkite pagarbų bendravimą ir puoselėkite teigiamas sąveikas internete.



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

13 MODULIS

Sutikimas dalintis nuotraukomis ir vaizdo įrašais



APŽVALGA

Skaitmeniniame amžiuje dalytis nuotraukomis ir vaizdo įrašais atrodo lengva, tačiau kartą patekę į internetą, jie gali išplisti akimirksniu ir likti ten visam laikui. Be sutikimo:

- Jūs galite pažeisti kito asmens privatumą arba pakenkti jo saugumui.
- Pasidalintos nuotraukos gali būti naudojamos priekabiavimui ar šantažui.
- Tai gali turėti teisinių pasekmių tiek dalinantis turiniu, tiek turinį talpinančioms platformoms.

Moterys ir socialiai atskirtos grupės neproporcingai nukenčia dėl dalijimosi be sutikimo – nuotraukos gali būti seksualizuojamos, netinkamai naudojamos ar panaudojamos priekabiavimui, o tai kartais veda prie realių grasinimų ar smurto.

PAGRINDINIAI TIKSLAI

Baigę šį modulį, jūs sugebėsite:

- Suprasti, kodėl prieš dalijantis bet kokiu vaizdu ar vaizdo įrašu būtina gauti aiškų sutikimą
- Išmokti aiškiai prašyti ir duoti sutikimą
- Atpažinti dalijimosi be leidimo riziką ir pasekmes
- Žinoti, kaip apsaugoti save ir kitus nuo privatumo pažeidimų

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

1. Kas yra sutikimas dalytis skaitmeniniu turiniu?

- Sutikimas reiškia aiškų, savanorišką ir informuotą leidimą iš asmens, kuris yra nuotraukoje/vaizdo įraše, prieš:
- paskelbiant jį socialiniais tinklais
- siunčiant jį privačiame pokalbyje
- naudojant jį bet kokiais viešais tikslais
- tylėjimas NĖRA sutikimas. Tai, kad kažkas nepasakė „ne“, nereiškia, kad jis sutiko.

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

2. Kodėl sutikimas yra svarbus?

- Etiniai motyvai → Pagarba žmonių autonomijai ir privatumui.
- Saugumo motyvai → Kai kurie žmonės gali patirti žalą, jei bus atskleista jų buvimo vieta, veidas ar veikla.
- Teisiniai motyvai → Daugelyje šalių galioja įstatymai, saugantys vaizdo teises ir privatumą.
- Emocinis poveikis → Dalijimasis be sutikimo gali sukelti gėdą, nerimą ar traumą.

3. Dažniausiai pasitaikančios klaidingos nuomonės

❌ „Tai mano telefonas, galiu skelbti ką noriu.“

✅ Klaidinga. Net jei nuotrauką padarėte jūs, joje esantis asmuo vis tiek turi teises į savo atvaizdą.

❌ „Bet tai jau yra internete!“

✅ Tai, kad informacija yra matoma, nereiškia, kad ją galima dalytis ar platinti be leidimo.

❌ „Tai buvo pokštas, nesiekiau nieko įžeisti.“

✅ Ketinimas nepašalina žalos – privatūs momentai gali turėti rimtų pasekmių, kai jie tampa vieši.

4. Rizika, susijusi su dalijimusi be sutikimo

- Reputacijos sugadinimas → gėdingų ar privačių nuotraukų paviešinimas
- Doxxing → asmens buvimo vietos ar tapatybės atskleidimas
- Seksualinis šantažas ir grasinimai → intymių nuotraukų netinkamas naudojimas
- Piktnaudžiavimo internete kampanijos → nuotraukos, skatinančios trolinimą ar priekabiavimą
- Teisiniai veiksmai → teisminiai ieškiniai, platformos draudimai ar net baudžiamieji kaltinimai

Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

VEIKSMŲ VADOVAS

1. Kaip paprašyti sutikimo prieš dalijantis
   - Tiesiogiai paklauskite asmens, ar jis sutinka, kad dalytumėtės jo nuotrauka ar vaizdo įrašu.
   - Pateikite informaciją apie tai, kur ir kaip bus dalijamasi turiniu (pvz., socialiniai tinklai, tinklaraštyje).
   - Jei asmuo nesutinka duoti sutikimo, gerbkite jo sprendimą.
2. Kaip elgtis su sutikimu grupėje
   - Grupinėse nuotraukose ar vaizdo įrašuose paklauskite visų dalyvių, ar jie sutinka, kad turinys būtų dalijamasi.
   - Atkreipkite dėmesį, ar į nuotrauką netyčia nepateko kas nors, esantis fone ar toli nuo ekrano.

REALAUS GYVENIMO PAVYZDŽIAI

Scenarijus: Sara vakarėlyje padaro grupės nuotrauką ir nori ją pasidalinti socialiniais tinklais. Prieš ją paskelbdama, ji pasitarko su draugais, ar jie neprieštarauja. Viena draugė išreiškia susirūpinimą dėl nuotraukos paskelbimo internete, todėl Sara, gerbdama jos privatumą, nusprendžia nuotraukos neskelbti.

REFLEKTYVUSIS KLAUSIMAS:

Kokios priežastys gali būti, kad kažkas nenorėtų, jog jo nuotrauka ar vaizdo įrašas būtų dalijamasi internete, ir kaip galite gerbti jo sprendimą?



Co-funded by the European Union
IVAIGO
TeneLearning
Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

INTERAKTYVI VEIKLA

Apklausa: Ar prieš dalindamiesi prašote sutikimo?

- Ar visada prašote leidimo prieš dalindamiesi kitų žmonių nuotraukomis ar vaizdo įrašais? Taip / Ne
- Ar kada nors paskelbėte kažką, ko vėliau kas nors paprašė pašalinti? Taip / Ne
- Ar gerbiate kitų žmonių privatumo nustatymus, susijusius su jų nuotraukomis ir vaizdo įrašais? Taip / Ne
- (Pateikite atsiliepimus remdamiesi jų atsakymais ir skatinkite nuolatinį privatumo gerbimą.)

APIBENDRINIMAS

- Prieš dalindamiesi kitų žmonių nuotraukomis ar vaizdo įrašais, visada paprašykite aiškaus sutikimo.
- Atkreipkite dėmesį į teisę į privatumą ir įsitikinkite, kad visi susiję asmenys sutinka, kad turinys būtų dalijamasi.
- Jei abejojate, gerbkite sprendimą nedalyti.



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

14 MODULIS

Laiko socialiniuose tinkluose balansavimas



APŽVALGA

Socialiniai tinklai padeda mums bendrauti, mokytis ir dalytis informacija, tačiau pernelyg ilgas laikas, praleidžiamas internete, gali:

- Paveikia psichinę sveikatą → nerimas, depresija, FOMO (baimė praleisti kažką svarbaus)
- Žaloja savigarbą → lygini savo gyvenimą su kitų žmonių geriausiais momentais
- Trukdo miegoti ir susikaupti → vėlyvas naktinis naršymas mažina poilsį ir produktyvumą
- Skatina priklausomybę → begaliniai pranešimai, kurie tave įtraukia

For women and young people, overuse can also lead to:

- Increased body image pressures from unrealistic beauty standards
- More exposure to harassment or toxic online communities
- Emotional burnout from constant social comparison

PAGRINDINIAI TIKSLAI

Baigę šį modulį, jūs sugebėsite:

- Suprasti socialinių tinklų pernelyg dažno naudojimo psichologinį, emocinį ir socialinį poveikį
- Išmokti praktinių strategijų, kaip valdyti savo laiką internete
- Ugdyti sąmoningesnį, tikslingesnį santykį su socialiniais tinklais

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

1. Skaitmeninė gerovė

- Skaitmeninė gerovė reiškia technologijų naudojimą taip, kad jos pagerintų jūsų gyvenimą, o ne jį kontroliuotų. Tai reiškia, kad reikia nustatyti sveiką ribą ekrano naudojimui, kad galėtumėte kontroliuoti savo laiką ir energiją.

Co-funded by the European Union
IVAIGO
TeneLearning
Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

2. Priklausomybė nuo socialinių tinklų
Probleminio naudojimo požymiai:

- Priverstinis programėlių tikrinimas, net ir esant užsiėmusiam
- Nerimas, kai nesate prisijungęs
- Laiko praradimas arba realaus gyvenimo pareigų nepaisymas
- Nuolatinis savęs lyginimas su kitais internete

3. Sąmoningas naudojimas
Sąmoningas naudojimas reiškia, kad savo laiką internete leidžiate sąmoningai:

- Paklauskite savęs: „Kodėl aš dabar atidarau šią programėlę?“
- Atkreipkite dėmesį į tai, kaip jaučiatės prieš ir po naršymo
- Sutelkite dėmesį į kokybišką turinį, kuris jus įkvepia ar moko

VEIKSMŲ VADOVAS

- Kaip nustatyti laiko ribas socialiniams tinklams
  - Naudokite įrenginiuose įdiegtas funkcijas (pavyzdžiui, „Screen Time“ „iPhone“ arba „Digital Wellbeing“ „Android“) socialinių tinklų programėlių riboms nustatyti.
  - Nustatykite konkrečius laikus per dieną, kada tikrinsite socialinius tinklus, ir laikykitės šių ribų.
- Kaip nustoti sekti arba nutildyti paskyras
  - Nustokite sekti paskyras, kurios kelia nerimą, neadekvatumo jausmą arba neigiamai veikia jūsų nuotaiką.
  - Naudokite nutildymo funkciją, kad nutildytumėte įrašus ar istorijas, nenutraukdami sekimo ar neblokuodami asmens.

REALAUS GYVENIMO PAVYZDŽIAI

Scenarijus: Lisa kiekvieną vakarą praleidžia valandas naršydama socialiniuose tinkluose, o tai sukelia palyginimų ir streso jausmą. Perskaičiusi apie skaitmeninę gerovę, ji nusprendžia apriboti socialinių tinklų naudojimą iki 30 minučių per dieną ir pašalina visas paskyras, kurios skatina neigiamas emocijas. Ji jaučiasi produktyvesnė ir mažiau nerimauja.

REFLEKTYVUSIS KLAUSIMAS:

Kaip socialinių tinklų naudojimas veikia jūsų nuotaiką ir bendrą savijautą? Kokius pokyčius galėtumėte padaryti, kad pagerintumėte savo pusiausvyrą?

Co-funded by the European Union
IVAIGO
TeneLearning
Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

INTERAKTYVI VEIKLA

Quiz: Are You Balancing Your Social Media Time?

- Testas: Ar jūs subalansuojate savo laiką socialiniuose tinkluose?
- Ar dažnai jaučiatės prislėgti ar neramūs po to, kai naudojatės socialiniais tinklais? Taip / Ne
- Ar esate nustatę ribas, kiek laiko kasdien praleidžiate socialiniuose tinkluose? Taip / Ne
- Ar turite įprotį pirmą dalyką ryte ar paskutinį dalyką vakare patikrinti socialinius tinklus? Taip / Ne
- (Pateikite atsiliepimus pagal jų atsakymus ir pasiūlykite strategijas, kaip sukurti sveikesnius socialinių tinklų įpročius.)

APIBENDRINIMAS

- Nustatykite socialinių tinklų naudojimo laiko ribas, kad išlaikytumėte gyvenimo pusiausvyrą.
- Sekite arba nutildykite paskyras, kurios sukelia neigiamas emocijas ar stresą.
- Naudokitės socialiniais tinklais sąmoningai ir stebėkite, kaip tai veikia jūsų nuotaiką.



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

IŠVADOS

Pasaulyje, kuriame skaitmeninės sąveikos vis labiau persipina su kasdieniu gyvenimu, skaitmeninio raštingumo ugdymas dar niekada nebuvo toks svarbus. Suteikdami žmonėms įgūdžių atpažinti internetines grėsmes, į jas reaguoti ir apsisaugoti, ne tik didiname asmeninį saugumą, bet ir prisidedame prie pagarbios ir įtraukios skaitmeninės aplinkos kūrimo. Įgiję skaitmeninio raštingumo įgūdžių, vartotojai gali drąsiai naršyti internete, ginti savo teises ir remti kitus, susiduriančius su panašiais iššūkiais. Skaitmeninių įgūdžių stiprinimas yra aktyvus žingsnis link ateities, kurioje kiekvienas galės be baimės naudotis technologijų teikiamais privalumais, skatinant pagarbos, saugumo ir įgalinimo kultūrą skaitmeniniame pasaulyje.



Co-funded by the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.