

game  
OVER



# Priemonių rinkinys 2

## Pedagogams

**Parengė**

Visagino Draugystės progimnazija | Lithuania

**Dizainas**

EMVIO | Greece

PROJEKTO NUMERIS: 2024-1-LT01-KA220-SCH-000247500



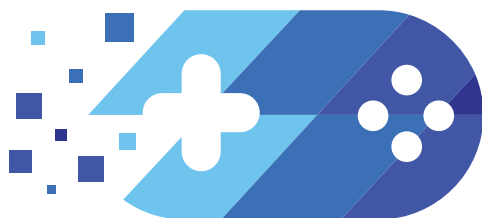
**Bendrai finansuoja  
Europos Sąjunga**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau reiškiamos pažiūros ir nuomonės priklauso tik autoriui (-iams) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Nacionalinės agentūros požiūrį. Nei Europos Sąjunga, nei Nacionalinė agentūra už jas negali būti laikomos atsakingomis.

## TURINYS

<b>1. PRATARMĖ</b> .....	<b>4</b>
<b>2. APIE „GAMEOVER“ PROJEKTĄ</b> .....	<b>5</b>
Ankstyvo nustatymo instrumentas (EDI): tikslas ir struktūra .....	6
Mokinio klausimynas: tikslas ir uždaviniai .....	6
Mokytojo klausimynas: tikslas ir uždaviniai .....	7
Abiejų klausimynų kombinuotas naudojimas .....	7
<b>3. KAIP NAUDOTIS ŠIUO PRIEMONIŲ RINKINIU</b> .....	<b>8</b>
<b>4. PROBLEMINIO INTERNETINIO ŽAIDIMO SUPRATIMAS</b> .....	<b>9</b>
<b>5. PAAUGLYSTĖ, SMEGENŲ VYSTYMASIS IR SKAITMENINIS PAŽEIDŽIAMUMAS</b> .....	<b>10</b>
<b>6. „GAMEOVER“ PROJEKTO TYRIMŲ ĮŽVALGOS</b> .....	<b>11</b>
6.1 Ankstyvo nustatymo instrumento (EDI) kūrimas .....	11
6.2 Mokinių perspektyvos: modeliai ir motyvacijos .....	11
6.3 Mokytojų stebėjimai ir sisteminiai iššūkiai .....	12
6.4 Kiekybiniai ryšiai ir rizikos veiksniai .....	12
<b>7. ANKSTYVASIS ATPAŽINIMAS MOKYKLOS APLINKOJE</b> .....	<b>13</b>
7.1 Ankstyvojo atpažinimo principai .....	13
7.2 Pagrindinės stebėjimo sritys .....	13
7.3 Struktūrizuota mokyklos procedūra .....	14
7.4 Rizikos profiliai kaip euristinis vadovas .....	14
7.5 Etiniai svarstymai .....	14
<b>8. RIZIKOS IR APSAUGINIAI VEIKSNIAI</b> .....	<b>15</b>
<b>9. UNIVERSALI PREVENCIJOS SISTEMA</b> .....	<b>17</b>
<b>10. Prevencijos strategijos klasėje</b> .....	<b>18</b>
10.1 Aiškių ir nuoseklių skaitmeninių ribų nustatymas .....	18
10.2 Refleksinio dialogo apie žaidimus skatinimas .....	19
10.3 Skaitmeninės pusiausvyros integravimas į mokymo turinį .....	19
10.4 Dėmesio ir savireguliacijos gebėjimų stiprinimas .....	20
10.5 Emocinės savireguliacijos stiprinimas .....	20
10.6 Alternatyvių kompetencijos šaltinių skatinimas .....	20
10.7 Pertraukų struktūravimas .....	21
10.8 Miego svarbos akcentavimas .....	21
10.9 Reagavimas į ankstyvuosius įspėjamuosius požymius klasėje .....	21
10.10 Profesinio nuoseklumo užtikrinimas .....	21
10.11 Subalansuotos klasės kultūros kūrimas .....	22

<b>11. Socialinio ir emocinio mokymosi integravimas.....</b>	<b>23</b>
11.1 Emocinis sąmoningumas kaip apsauginis veiksnys .....	23
11.2 Savireguliacijos gebėjimų ugdymas .....	23
11.3 Įveikos strategijos už skaitmeninio pabėgimo ribų .....	24
11.4 Bendraamžių ryšio ir priklausymo jausmo stiprinimas .....	24
11.5 Akademinio streso valdymas .....	24
11.6 SEL integravimas kasdienėje praktikoje .....	24
<b>12. Skaitmeninės pusiausvyros integravimas į mokymo programą .....</b>	<b>25</b>
12.1 Kalba ir literatūra .....	25
12.2 Socialiniai mokslai ir pilietinis ugdymas .....	25
12.3 Matematika ir duomenų raštingumas .....	25
12.4 Sveikatos ugdymas ir fizinis lavinimas .....	25
12.5 Etika ir filosofija .....	26
12.6 Projektinis mokymasis .....	26
12.7 Nuoseklumo užtikrinimas tarp skirtingų dalykų .....	26
<b>13. Darbas su tėvais ir šeimomis .....</b>	<b>27</b>
13.1 Bendradarbiavimo tono kūrimas.....	27
13.2 Informuotumo didinimas be perdėto dramatinizavimo .....	27
13.3 Praktinės strategijos šeimoms .....	27
13.4 Pagalba šeimoms, susiduriančioms su struktūriniais sunkumais .....	28
13.5 Kada stiprinti pagalbą .....	28
<b>14. Visos mokyklos politikos ir struktūrinės rekomendacijos .....</b>	<b>29</b>
14.1 Aiškios įrenginių naudojimo politikos kūrimas .....	29
14.2 Struktūruotų stebėsenos sistemų kūrimas .....	29
14.3 Tarpdisciplininio bendradarbiavimo stiprinimas.....	30
14.4 Profesinis darbuotojų tobulėjimas .....	30
14.5 Subalansuotos mokyklos kultūros skatinimas.....	30
14.6 Prevencijos integravimas į strateginį planavimą.....	30
14.7 Proporcingumo ir etikos užtikrinimas .....	31
<b>ETINIS ATSIŠAKYMAS NUO ATSAKOMYBĖS.....</b>	<b>31</b>
<b>BAIGIAMOJI ŽINUTĖ .....</b>	<b>31</b>
<b>Šaltiniai.....</b>	<b>32</b>



game  
OVER

**Išjunk priklausomybę**

**įjunk gyvenimą**

## 1. PRATARMĖ

Skaitmeninė aplinka mokinių gyvenime nebėra pasirenkama. Žaidimai yra jaunimo kultūros dalis visoje Europoje. Ugdymo iššūkis – ne panaikinti žaidimus, o užtikrinti, kad jie išliktų subalansuoti ir netrukdytų vystymuisi, gerovei ir mokymuisi.

„GameOver“ projektas buvo sukurtas siekiant aprūpinti mokyklas struktūrizuotomis priemonėmis konstruktyviai reaguoti į problemines žaidimų tendencijas.

Šis priemonių rinkinys tarptautinius tyrimus paverčia praktiniais, klasėje taikomais sprendimais.

## 2. APIE „GAMEOVER“ PROJEKTĄ

„GameOver“ yra Erasmus+ bendradarbiavimo partnerystė, sprendžianti probleminio internetinio žaidimo klausimus tarp 12–16 metų mokinių. Projektas atsako į augantį susirūpinimą Europos mokyklose dėl per didelio žaidimų poveikio akademiniam pasiekimams, emocinei gerovei ir socialiniam funkcionavimui.

Projektas siekė kelių tarpusavyje susijusių tikslų. Buvo vykdomi tarpvalstybiniai tyrimai Lietuvoje, Bulgarijoje, Graikijoje ir Ispanijoje, siekiant geriau suprasti su probleminiu internetiniu žaidimu susijusius elgesio modelius, rizikos veiksnius ir apsauginius elementus. Remiantis šiais tyrimais, partnerystė sukūrė struktūrizuotą ankstyvo nustatymo instrumentą (ANI), skirtą ugdymo aplinkoms. Projektas taip pat sukūrė specialius priemonių rinkinius pedagogams, mokiniams ir tėvams, kartu su internetine profesinio mokymo programa, skirta stiprinti mokyklų pajėgumus prevencijos ir ankstyvosios intervencijos srityje. Pagrindinis iniciatyvos tikslas buvo stiprinti prevencinę mokyklos kultūrą ir skatinti subalansuotus skaitmeninius įpročius.

Ankstyvo nustatymo instrumentas (EDI) yra vienas iš pagrindinių projekto rezultatų. Jis apima tiek mokinio savęs vertinimo klausimyną, tiek mokytojo stebėjimo klausimyną, sudarydamas daugiaspektę vertinimo sistemą mokyklose. EDI ištekliai ir įgyvendinimo gairės yra viešai prieinami per oficialią projekto svetainę.

Mokinių ir mokytojų EDI klausimynai pasiekiami adresu:

<https://gameover-project.eu/edi/>

Visa projekto informacija, ištekliai ir atnaujinimai prieinami adresu:

<https://gameover-project.eu/>

Partnerystę sudaro organizacijos iš Lietuvos, Bulgarijos, Graikijos ir Ispanijos, užtikrinant tarpkultūrinį taikymą ir aktualumą įvairiose ugdymo sistemose.

Žemiau pateikiama išplėstinė skyriaus versija, aiškiai ir profesionaliai paaiškinanti EDI klausimynus, tinkama įtraukti į jūsų priemonių rinkinį.



## Ankstyvo nustatymo instrumentas (EDI): tikslas ir struktūra



Pagrindinis „GameOver“ projekto rezultatas – Ankstyvo nustatymo instrumento (EDI) sukūrimas, struktūrizuota vertinimo sistema, sukurta specialiai mokyklos aplinkai. EDI padeda anksti atpažinti probleminio internetinio žaidimo tendencijas, naudojant daugiakryptį metodą, apjungiantį mokinių savęs vertinimą ir mokytojų stebėjimus.

Instrumentas neteikia klinikinės diagnostikos. Jo tikslas yra ugdomasis ir prevencinis: nustatyti ankstyvojo įspėjimo ženklus, palaikyti proporcingą intervenciją ir vadovauti struktūrizuotiems mokyklos veiksams, kol sunkumai dar neišaugo.

EDI yra viešai prieinamas per oficialią projekto platformą:

<https://gameover-project.eu/edi/>

### Mokinio klausimynas: tikslas ir uždaviniai



Mokinio klausimynas yra savęs vertinimo instrumentas, skirtas įvertinti žaidimų elgesį, emocinius atsakus ir funkcinį poveikį struktūrizuotu ir standartizuotu būdu.

Jis pagrįstas tarptautiniu mastu pripažintais internetinio žaidimų sutrikimo (DSM-5) ir žaidimų sutrikimo (ICD-11) diagnostiniais kriterijais, išverstais į amžiui tinkamą ugdomąją kalbą. Klausimynas nagrinėja tokias sritis kaip:

- per didelį susidomėjimą žaidimais,
- sunkumą kontroliuoti žaidimų laiką,
- emocinį priklausomumą nuo žaidimų,
- abstinencijos simptomus, kai negalima žaisti,
- poveikį mokymosi rezultatams,
- konfliktus su šeima ar bendraamžiais,
- žaidimus kaip streso ar neigiamos nuotaikos įveikos strategiją.

Pagrindiniai mokinio klausimyno tikslai:

1. Suteikti įžvalgų apie pačių mokinių suvokimą apie savo žaidimų elgesį.
2. Anksti aptikti su rizika susijusius elgesio ir emocinius modelius.
3. Kiekybiškai įvertinti rizikos lygius naudojant struktūrizuotą balų sistemą.
4. Palaikyti dialogą tarp mokinių ir mokyklos darbuotojų.
5. Informuoti apie prevencines ar palaikomąsias priemones, kur reikia.

Svarbu tai, kad klausimynas skatina savirefleksiją. Jis nėra skirtas mokinius žymėti etiketėmis, bet padėti atpažinti modelius, kuriems gali reikėti paramos.



## Mokytojo klausimynas: tikslas ir uždaviniai

Mokytojo klausimynas papildo mokinio savęs vertinimą, teikdamas struktūrizuotą stebėjimą ugdomuoju požiūriu.

Mokytojai dažnai pirmieji pastebi elgesio pokyčius, susijusius su miego sutrikimais, koncentracijos sunkumais ar emociniu nestabilumu. Mokytojo instrumentas sutelkiamas į stebimus modelius mokyklos aplinkoje, įskaitant:

- dėmesio ir koncentracijos problemas,
- sumažėjusį akademinį įsitraukimą,
- dažnus žaidimų aptarimus per pamokas,
- nuovargį ir mieguistumą,
- irzlumą, kai apribojamas prietaisų naudojimas,
- atsitraukimą nuo bendravimo su bendraamžiais,
- prastėjančius akademinis rezultatus,
- elgesio disreguliaciją.

Mokytojo klausimyno tikslai:

1. Sisteminti profesinį stebėjimą, o ne pasikliauti neformaliomis įspūdžiais.
2. Nustatyti elgesio, emocinių ir akademinų sričių modelius.
3. Palyginti duomenis su mokinių savęs vertinimo rezultatais.
4. Palaikyti struktūrizuotą mokyklos lygio sprendimų priėmimą.
5. Inicijuoti proporcingus intervencijos kelius, kai reikia.

Mokytojo klausimynas nesiekia pakeisti profesinio sprendimo. Vietoje to jis jį stiprina, teikdamas nuoseklią stebėjimo sistemą.

## Abiejų klausimynų kombinuotas naudojimas

EDI stiprybė glūdi jo dvejojo požiūrio dizaine. Mokinio savęs suvokimas ir mokytojo stebėjimas gali sutapti arba skirtis. Kai abu šaltiniai rodo padidėjusią riziką, mokyklos gali veikti su didesniu pasitikėjimu. Kai rezultatai skiriasi, pats nesutapimas gali nukreipti tolesnį pokalbį ir kontekstinį supratimą.

EDI remia laipsnišką reagavimo modelį:

1. Stebėjimas ir dokumentavimas
2. Mokinio klausimyno administravimas
3. Mokytojo klausimyno užpildymas
4. Bendravimas su šeima
5. Nukreipimas į konsultavimą, jei reikia

Šis struktūrizuotas metodas užtikrina proporcingumą ir neleidžia pernelyg reaguoti į atskirus elgesio atvejus.

### 3. KAIP NAUDOTIS ŠIUO PRIEMONIŲ RINKINIU

Šis priemonių rinkinys gali būti naudojamas:

- Kaip struktūrizuotas prevencijos vadovas
- Darbuotojų mokymo metu
- Įgyvendinant klasėje
- Kaip pagalbini medžiaga tėvų susirinkimų metu
- Kaip mokyklos politikos nuoroda

Jis yra modulinis. Mokyklos gali įgyvendinti atskiras dalis palaipsniui.



## 4. PROBLEMINIO INTERNETINIO ŽAIDIMO SUPRATIMAS

Internetinis žaidimas yra viena iš labiausiai paplitusių laisvalaikio veiklų tarp paauglių visoje Europoje. Daugeliui jaunų žmonių žaidimai suteikia pramogų, socialinę sąveiką, kūrybiškumą ir pasiekimų jausmą. Jie gali skatinti strateginį mąstymą, bendradarbiavimą ir skaitmeninius įgūdžius. Subalansuotose ribose žaidimai nėra iš esmės žalingi ir gali būti sveikos poilsio rutinos dalis.

Susirūpinimas kyla, kai žaidimai pamažu virsta iš pomėgio į modelį, trukdantį kasdieniam funkcionavimui. Probleminis internetinis žaidimas (POG) reiškia žaidimų elgesį, kurį sunku reguliuoti ir kuris pradeda neigiamai veikti svarbias gyvenimo sritis. Ugdymo kontekstuose ši poveikis dažniausiai pasireiškia akademinuose pasiekimuose, emociniame stabilume, miego rutinoje ir santykiuose su bendraamžiais.

Probleminio žaidimo apibūdinantis bruožas yra ne tik praleistų valandų skaičius žaidžiant. Tai veikiau pusiausvyros praradimas ir sumažėjusi žaidimų elgesio kontrolė. Mokinys, kuris dažnai žaidžia, bet gali sustoti prireikus, išlaikyti mokyklos pareigas ir reguliuoti emocijas, nedemonstruoja tokio pat rizikos lygio kaip mokinys, kuris pakartotinai nepajėgia atsijungti, apleisti pareigas ir toliau žaidžia nepaisant akivaizdžių neigiamų pasekmių.

Mokyklos aplinkoje probleminis žaidimas nepasireiškia kaip diagnozė, bet kaip stebimi modeliai. Mokytojai gali pastebėti prastėjančius pažymius, nebaigtas užduotis, sumažėjusį dalyvavimą pamokose, irzlumą, kai apribojama prieiga prie skaitmeninių įrenginių, lėtinį nuovargį dėl sutrikdyto miego arba didėjančią socialinį atsitraukimą. Šie modeliai, ypač kai jie išlieka ilgą laiką ir pasireiškia keliose srityse, rodo struktūrizuotos paramos poreikį.

Probleminis žaidimas dažnai yra glaudžiai susijęs su emocijų reguliavimu. Daugelis paauglių nurodo, kad žaidimais naudojasi kaip priemone stresui malšinti, nusivylimui įveikti, pareigų vengimui ar savivertei gerinti. Kai žaidimai tampa pagrindine neigiamų emocijų valdymo strategija, priklausomumas gali didėti. Laikui bėgant tai gali sukurti ciklą, kuriame emocinis stresas veda prie žaidimų, o pernelyg dažnas žaidimas prisideda prie dar didesnio streso dėl akademinų rezultatų pablogėjimo ar konfliktų šeimoje.

Miego sutrikimas yra viena iš labiausiai matomų probleminio žaidimo ugdymo pasekmių. Vėlyvo vakaro žaidimų sesijos gali sumažinti bendrą miego laiką ir pabloginti miego kokybę. Miego stoka tiesiogiai veikia dėmesį, darbinę atmintį, impulsų kontrolę ir emocinį stabilumą. Mokytojai dažnai pastebi dienos nuovargį ir sumažėjusią koncentraciją nesuprasdami pagrindinės priežasties.

Svarbu vengti supaprastinimo. Ne visi žaidimai yra probleminiai ir ne visi akademiniai sunkumai kyla dėl žaidimų. Probleminis internetinis žaidimas pamažu vystosi dėl individualių pažeidžiamumų, aplinkos įtakų ir žaidimų dizaino ypatybių sąveikos. Veiksminga prevencija todėl reikalauja subalansuoto supratimo, o ne perdėtų reakcijų.

Ugdymo tikslas yra ne pašalinti žaidimus iš mokinių gyvenimo, bet atkurti ir išlaikyti pusiausvyrą. Kai mokyklos sutelkia dėmesį į ankstyvą atpažinimą, struktūrizuotą dialogą ir įgūdžių ugdymą, jos sukuria galimybes spręsti kylančias rizikas, kol jos dar neperaugo į rimtesnius sunkumus.



## 5. PAAUGLYSTĖ, SMEGENŲ VYSTYMASIS IR SKAITMENINIS PAŽEIDŽIAMUMAS

Paauglystė yra reikšmingų biologinių, psichologinių ir socialinių pokyčių laikotarpis. Šio vystymosi konteksto supratimas yra esminis sprendžiant probleminio internetinio žaidimo klausimus mokyklose. Daugelis elgesio formų, kurios neramina suaugusiuosius, yra glaudžiai susijusios su normaliais brendimo procesais.

Paauglystės metu smegenys patiria esminę restruktūrizaciją. Dvi sistemos vystosi skirtingu greičiu. Atlygio sistema, atsakinga už motyvaciją, susijaudinimą ir atsaką į malonius dirgiklius, tampa labai aktyvi ankstyvosios ir vidurinėsios paauglystės metu. Tuo pačiu metu priešakinė žievė, palaikanti impulsų kontrolę, ilgalaikį planavimą ir sprendimų priėmimą, toliau bręsta iki ankstyvosios brandos. Šis disbalansas sukuria vystymosi pažeidžiamumą, kuriame jautrumas atlygiui yra stiprus, o reguliavimo pajėgumas vis dar formuojasi.

Internetiniai žaidimai ypač veiksmingai aktyvuoja atlygio mechanizmus. Jie suteikia greitą grįžtamąjį ryšį, progresuojančius iššūkius, konkurencines reitingų sistemas ir socialinį pastiprinimą. Paaugliams, kurių motyvacijos sistemos yra labai reaguojančios, atsijungti nuo šių struktūrizuotų atlygio aplinkų gali būti sunku. Šis sunkumas nėra tik disciplinos klausimas – jis atspindi vystymosi procesus.

Impulsų kontrolė ir atidėtas pasitenkinimas pamažu vystosi paauglystės metu. 12–16 metų mokiniai gali suprasti, kad namų darbai turi būti atlikti arba kad miegas yra svarbus, tačiau vis tiek sunkiai nutraukia atlygio teikiančią veiklą. Atotrūkis tarp žinių ir elgesio būdingas šiam vystymosi etapui. Be vadovavimo ir struktūrizuotų rutinų, pasikartojantis atsijungimo sunkumas gali prisidėti prie probleminių modelių.

Emocinis vystymasis taip pat vaidina svarbų vaidmenį. Paauglystei būdingas sustiprėjęs emocinis intensyvumas, padidėjęs jautrumas stresui ir stiprus poreikis socialiai priklausyti. Žaidimų aplinkos dažnai siūlo nuspėjamas taisykles, aiškius tikslus ir socialinį ryšį. Mokiniais, patiriantiems akademinį nusivylimą, nerimą ar socialinį nesaugumą, žaidimai gali suteikti kompetencijos ir stabilumo jausmą. Kai toks pasitikėjimas tampa per didelis, tai gali apriboti alternatyvių įveikos strategijų vystymąsi.

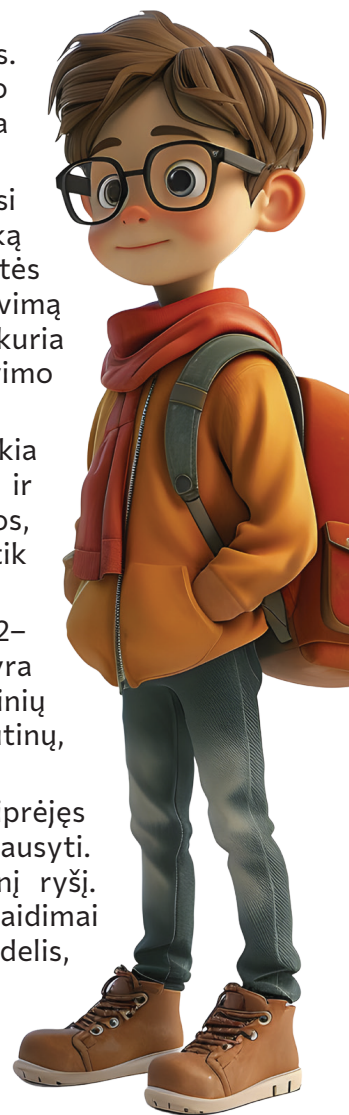
Miego modeliai natūraliai keičiasi paauglystės metu – daugelis jaunuolių vėliau užmiega. Kartu su stimuliuojančia skaitmenine veikla ir internetine sąveika vakaro valandomis šis pokytis gali lemti lėtinį miego mažėjimą. Miego stoka veikia kognityvinį funkcionavimą, nuotaikos reguliavimą ir akademinis pasiekimus, sustiprinant mokyklos aplinkoje stebimas matomas pasekmes.

Bendraamžių įtaka yra dar vienas centrinis paauglio vystymosi elementas. Žaidimų bendruomenės suteikia socialinę tapatybę, bendradarbiavimą ir pripažinimą. Nors šios savybės gali būti teigiamos, išimtinis pasitikėjimas internetine sąveika gali sumažinti dalyvavimą tiesioginiuose santykiuose ir neformalinėje veikloje. Kai kuriems mokiniams internetinė aplinka tampa saugesnė ar labiau atlyginanti nei realaus gyvenimo kontekstai.

Socialiniai ekonominiai ir aplinkos veiksniai dar labiau formuoja pažeidžiamumą. Ribota prieiga prie struktūrizuotos neformalios veiklos, sumažėjusi tėvų priežiūra dėl darbo reikalavimų ir aukštas akademinis spaudimas gali padidinti pasitikėjimą skaitmeniniu laisvalaikiu. Individualūs skirtumai, įskaitant temperamentą ir asmenybės bruožus, tokius kaip impulsyvumas ar žemas sąžiningumas, taip pat gali daryti įtaką jautrumui.

Supratimas paauglystės kaip vystymosi disbalanso tarp atlygio jautrumo ir reguliavimo kontrolės laikotarpio leidžia pedagogams kreiptis į probleminių žaidimų su empatija ir proporcingu atsaku. Mokiniai nėra visiškai išsivystę suaugusieji – jie naršo tapatybės formavimą, emocinį augimą ir neurologinį brendimą. Ugdymo intervencijos, stiprinančios savireguliaciją, emocinę sąmonę ir struktūrizuotas rutinas, atitinka vystymosi poreikius, o ne jiems prieštarauja.

Skaitmeninio pažeidžiamumo atpažinimas šiame platesniame vystymosi kontekste padeda mokykloms peržengti kaltinimą ir judėti palaikomosios, prevencinės praktikos link.



## 6. „GAMEOVER“ PROJEKTO TYRIMŲ ĮŽVALGOS

„GameOver“ projektas grindžiamas išsamia tyrimų faze, kuri informavo apie Ankstyvo nustatymo instrumento (EDI) kūrimą ir visus vėlesnius projekto rezultatus. Tyrimas apjungė kokybinius ir kiekybinius metodus keturiose šalyse – Bulgarijoje, Graikijoje, Lietuvoje ir Ispanijoje – leidžiant partnerystei nagrinėti probleminį internetinį žaidimą (POG) kaip daugiamačius reiškinį ugdymo aplinkoje.

Kiekybinę mokinių imtį sudarė 168 respondentai, o mokytojų apklausoje dalyvavo 95 mokytojai. Be to, pusiau struktūrizuoti interviu buvo atlikti su daugiau nei 40 mokinių ir daugiau nei 50 mokytojų, įskaitant mokyklų psichologus ir specialiojo ugdymo specialistus. Šis mišrių metodų požiūris užtikrino, kad statistiniai rezultatai buvo praturtinti kontekstinėmis įžvalgomis iš mokyklos aplinkos.

### 6.1 Ankstyvo nustatymo instrumento (EDI) kūrimas

Mokinių klausimynas, sudarantis EDI esmę, buvo sukurtas vadovaujantis internetinio žaidimų sutrikimo (DSM-V) ir žaidimų sutrikimo (ICD-11) diagnostiniais kriterijais. Instrumentą sudaro 18 teiginių, sugrupuotų į devynias konceptualias kategorijas, atspindinčias tarptautiniu mastu pripažintas kliniškes dimensijas: pernelyg didelį susidomėjimą žaidimais, abstinencijos simptomus, toleranciją, nesėkmingus bandymus kontroliuoti žaidimą, susidomėjimo ankstesniais pomėgiais praradimą, tolesnį naudojimą nepaisant neigiamų pasekmių, apgaulę dėl žaidimų laiko, žaidimų naudojimas siekiant išvengti neigiamos nuotaikos ir socialinių ar švietimo galimybių praradimas.

Pirminė veiksnių analizė patvirtino, kad visi 18 teiginių priskiriami vienam pagrindiniui konstruktui, atstovaujančiam probleminiam internetiniam žaidimui. Skalės vidinis nuoseklumas buvo išskirtinai aukštas – Cronbach alfa 0,966, rodant stiprų matavimo priemonės patikimumą.

Šie rezultatai rodo, kad EDI nėra laisvai susijusių klausimų rinkinys, bet nuoseklus ir psichometriškai patvirtintas instrumentas, tinkamas struktūrizuotam naudojimui ugdymo kontekstuose.



### 6.2 Mokinių perspektyvos: modeliai ir motyvacijos

Kokybiniai interviu su mokiniais atskleidė modelius, padedančius paaiškinti, kaip probleminis žaidimų elgesys pamažu vystosi. Pasikartojantis radinys buvo polinkis į „intensyvų žaidimą“ savaitgaliais, kai tėvų priežiūra buvo sumažinta ir kasdieninės rutinos buvo mažiau struktūrizuotos. Savaitės dienomis kai kurie mokiniai riboja savo žaidimų laiką; tačiau tie, kurie naudojami intensyviau, dažnai tai darydavo vėlai vakare, tiesiogiai veikdami miego kokybę ir sekančios dienos veiklą mokykloje.

Mokiniai išreiškė stiprų pageidavimą kelių žaidėjų žaidimams, pabrėždami socialinės sąveikos svarbą žaidimų aplinkose. Daugelis apibūdino žaidimus kaip priemonę atsipalaiduoti, palengvinti stresą, išvengti pareigų ar padidinti savivertę. Šios motyvacijos iliustruoja, kad žaidimai dažnai naudojami kaip emocijų reguliavimo strategija. Nors toks naudojimas iš pradžių gali atrodyti adaptivu, pasitikėjimas žaidimais kaip pagrindiniu įveikos mechanizmu gali sukurti pastiprinimo ciklą, kuriame neigiamos emocijos padidina žaidimų laiką, o per didelis žaidimas prisideda prie papildomo streso ar akademinio sunkumo.



Svarbu tai, kad daugelis mokinių pripažino, jog žaidimai kartais trukdė namų darbams, šeimos santykiams ar miego rutinoms. Tačiau suvokimas apie galimas ilgalaikes pasekmes buvo apskritai ribotas. Šis elgesio ir rizikos suvokimo atotrūkis pabrėžia prevencinio švietimo, o ne raktivių intervencinių priemonių poreikį.

### 6.3 Mokytojų stebėjimai ir sisteminiai iššūkiai



Mokytojų interviu ir apklausos patvirtino, kad pedagogai dažnai stebi ankstyvo įspėjimo ženklus, susijusius su probleminiu žaidimu. Mokytojai pranešė, kad žaidimai užima reikšmingą vietą mokinių kasdieniniuose pokalbiuose ir tapatybėse. Dažniausiai stebimi modeliai apėmė sunkumą koncentruotis, emocinį nestabilumą, irzlumą, kai apribojama prieiga prie žaidimų, lėtinį nuovargį dėl sutrikdyto miego ir akademinį pasiekimų nuosmukį.

Be mokinių elgesio, mokytojai nustatė sisteminės kliūtis veiksmingam atsakui. Tai apėmė ribotą tėvų bendradarbiavimą, aiškių mokyklos lygio protokolų trūkumą ir nepakankamą prieigą prie psichikos sveikatos specialistų. Struktūrizuotų procedūrų nebuvimas dažnai palieka mokytojus reaguoti individualiai ir nenuosekliai, o tai gali sumažinti prevencinių pastangų veiksmingumą.

Mokytojų apklausa dar atskleidė, kad didžioji dauguma pedagogų probleminį internetinį žaidimą laiko rimta ir augančia problema mokyklose. Apytiksliai 72% pranešė, kad mokiniai, rodantys probleminio žaidimo požymius, paprastai praleidžia daugiau nei dvi valandas per dieną prie vaizdo žaidimų. Mokytojai taip pat siejo probleminį žaidimą su akademinio nuosmukiu, emociniu svyravimu ir socialiniu atsitraukimu.

Šie rezultatai sustiprina pedagogų aprūpinimo struktūrizuotomis priemonėmis ir nuosekliais reagavimo modeliais svarbą.

### 6.4 Kiekybiniai ryšiai ir rizikos veiksniai

Statistinė mokinių atsakymų analizė atskleidė reikšmingus ryšius tarp probleminio internetinio žaidimo ir kelių demografinių bei psichosocialinių kintamųjų.

Lyčių skirtumai buvo statistiškai reikšmingi – berniukai POG skalėje vidutiniškai 10 taškų aukščiau ir nurodė maždaug šešiomis–septyniomis papildomomis savaitinėmis žaidimų valandomis daugiau nei mergaitės. Šie rezultatai buvo labai reikšmingi ( $p < 0,001$ ) ir atitinka ankstesnius tyrimus, nurodančius didesnę probleminio žaidimo paplitimą tarp berniukų.

Akademiniai pasiekimai buvo atvirkščiai koreliuojami su POG balais ( $R = -0,47$ ,  $p < 0,001$ ) (p. 12), rodant, kad mokiniai su žemesniais pažymiais labiau linkę demonstruoti probleminius modelius. Šeimos pajamos taip pat buvo neigiamai koreliuojamos su POG ( $R = -0,384$ ,  $p < 0,001$ ), siūlant didesnę pažeidžiamumą tarp mokinių iš ekonomiškai nepalankios kilmės.

Amžius parodė neigiamą koreliaciją ( $R = -0,368$ ,  $p < 0,001$ ), reiškiant, kad jaunesni mokiniai labiau linkę demonstruoti aukštesnius POG balus. Tai palaiko anksčiau aptartą vystymosi perspektyvą: jaunesni paaugliai turi mažiau brandžią impulsų kontrolę ir emocijų reguliavimo pajėgumus.

Asmenybės analizė atskleidė teigiamą ryšį tarp POG ir neurotiškumo ( $R = 0,285$ ) bei neigiamą ryšį su atvirumu ir sąžiningumu. Sąžiningumas, kuriam būdinga savidisciplina ir orientacija į tikslą, atrodo, veikia kaip apsauginis veiksnys.

Apskritai tyrimas patvirtina, kad probleminiam internetiniam žaidimui įtaką daro elgesio, emocijų, akademinų, socialinių ekonominių ir asmenybės veiksnių sąveika.

## 7. ANKSTYVASIS ATPAŽINIMAS MOKYKLOS APLINKOJE

Ankstyvo nustatymo instrumentas (EDI) suteikia mokykloms struktūrizuotą metodą mokinių, kuriems gali grėsti problemiškas internetinis žaidimas, atpažinimui. Jis apjungia mokinių savęs vertinimo duomenis su mokytojų stebėjimais, sukuriant kelių šaltinių vertinimo sistemą.



### 7.1 Ankstyvojo atpažinimo principai

Ankstyvasis atpažinimas mokyklose nėra lygiavertis klinikinei diagnostikai. Jo tikslas yra atpažinti elgesio modelius, kurie gali rodyti kylančią riziką, ir įsikišti, kol neišsivystė rimtesnės pasekmės.

EDI metodas grindžiamas trianguliacija. Jis apjungia:

- mokinio savarankiškai pateiktą informaciją apie savo žaidimų elgesio patirtį,
- mokytojo struktūrizuotą klasės elgesio modelių stebėjimą,
- kontekstinę informaciją, surinktą bendraujant su šeima.

Toks daugiasluoksnis požiūris padidina vertinimo tikslumą ir sumažina priklausomybę nuo vieno informacijos šaltinio interpretacijos.

### 7.2 Pagrindinės stebėjimo sritys

Remiantis EDI rezultatais, ankstyvas nustatymas mokyklos aplinkoje turėtų būti orientuotas į elgesio, emocinės būklės, akademinės veiklos ir socialinių santykių sričių modelius.

Elgesio požiūriu mokytojai gali pastebėti pernelyg didelį susidomėjimą žaidimais, sunkumus atsitraukiant nuo skaitmeninio turinio ir pasikartojančius bandymus naudotis įrenginiais netinkamu metu. Emociškai mokiniai gali rodyti dirglumą, nerimą ar nuotaikos nestabilumą, ypač kai galimybės žaisti yra ribojamos. Akademinėje srityje gali pasireikšti prastėjantys pažymiai, namų darbų neatlikimas ir sumažėjęs dalyvavimas pamokose. Socialinėje srityje dažnai pastebimas atsitraukimas nuo bendraamžių veiklų ir didėjantys konfliktai su šeimos nariais.

Kai šie požymiai pasireiškia keliuose srityse ir išlieka ilgesnį laiką, tampa tikslinga taikyti struktūruotą reagavimą.

### 7.3 Struktūrizuota mokyklos procedūra

EDI dokumentas nustato aiškią veiksmų procedūrą. Procesas prasideda sistemingu mokytojų stebėjimu ir dokumentavimu. Jei susirūpinimas išlieka, mokinių POG klausimynas gali būti administruojamas kartu su mokytojų klausimynu struktūrizuotiems duomenims rinkti. Po to seka šeimos interviu rezultatams kontekstualizuoti ir nustatyti, ar mokyklos lygio priemonės yra pakankamos, ar reikalingas nukreipimas į konsultavimo tarnybas.

Ši procedūra užtikrina proporcingumą. Ne visi padidėję balai reikalauja išorinio nukreipimo. Daugelį atvejų galima spręsti struktūrizuotomis klasės strategijomis ir tėvų bendradarbiavimu.

### 7.4 Rizikos profiliai kaip euristinis vadovas

EDI išskiria penkis euristinius rizikos profilius: berniukus, jaunesnius mokinius, mokinius, turinčius žemesnius akademinis pasiekimus, mokinius iš žemesnio socialinio ir ekonominio konteksto, taip pat mokinius, pasižyminčius tam tikrais asmenybės bruožais (pvz.: didesniu neurotiškumu arba mažesniu sąmoningumu).

Dokumente pabrėžiama, kad šie profiliai neturėtų būti laikomi diagnostinėmis kategorijomis. Jie tarnauja kaip praktinės gairės, padedančios pedagogams sutelkti stebėsenos pastangas ten, kur pažeidžiamumo rizika gali būti didesnė.

### 7.5 Etiniai svarstymai

EDI aiškiai teigia, kad priklausymas rizikos profilui nereiškia probleminio žaidimo. Etinis įgyvendinimas reikalauja atsargumo, skaidrumo ir stigmatizacijos vengimo. Ankstyvasis atpažinimas visada turėtų teikti pirmenybę paramai. Tikslas yra apsaugoti mokymąsi ir gerovę, o ne žymėti mokinius etiketėmis.



## 8. RIZIKOS IR APSAUGINIAI VEIKSNIAI

Probleminis internetinis žaidimas vystosi per daugelio įtakų sąveiką, o ne dėl vienos priežasties. Jis atspindi dinامينius santykius tarp individualių savybių, vystymosi etapo, šeimos aplinkos, mokyklos konteksto ir socialinių veiksmų. Šių elementų atpažinimas leidžia pedagogams pereiti nuo reaktyvaus reagavimo prie struktūrizuotų ir prevencinių veiksmų.

„GameOver“ tyrimas nustatė keletą kintamųjų, susijusių su aukštesniais probleminio internetinio žaidimo lygiais. Lyčių skirtumai buvo statistiškai reikšmingi – berniukai pranešė apie aukštesnius vidutinius žaidimų balus ir praleido daugiau laiko žaisdami nei mergaitės. Šis radinys nereiškia, kad mergaitės nėra paveiktos; veikiau jis siūlo, kad tam tikri žaidimų modeliai gali būti labiau paplitę tarp berniukų ir kad prevencijos strategijos turėtų išlikti dėmesingos su lytimi susijusioms elgesio tendencijoms.

Amžius buvo neigiamai susijęs su probleminiu žaidimu, rodant, kad jaunesni mokiniai atrodo labiau pažeidžiami. Tai atitinka vystymosi tyrimus, rodančius, kad impulsų kontrolė ir emocijų reguliavimas toliau bręsta paauglystės metu. Jaunesni paaugliai gali sunkiau kovoti su savęs apribojimu ir gali sunkiau atsijungti nuo labai stimuliuojančių skaitmeninių aplinkų.

Akademiniai pasiekimai parodė stiprų atvirkštinį ryšį su probleminiu žaidimu. Mokiniai, kurių pažymiai buvo žemesni, dažniau pranešė apie aukštesnį probleminio žaidimų elgesio lygį.

Šis ryšys yra sudėtingas ir galimai dvipusis. Akademinis nusivylimas gali didinti polinkį naudoti žaidimus kaip emocijų pabėgimą, o pernelyg intensyvus žaidimas gali sumažinti laiką ir kognityvinius išteklius, skirtus mokykliniams darbams. Ilgainiui ši dinamika gali viena kitą stiprinti.

Šeimos pajamos taip pat buvo neigiamai susijusios su probleminiu žaidimu. Mokiniai iš ekonomiškai nepalankios kilmės gali turėti mažiau galimybių dalyvauti struktūrizuotoje neformalioje veikloje ir gali patirti žemesnį tėvų priežiūros lygį dėl darbo reikalavimų. Tokiuose kontekstuose skaitmeninė pramoga gali tapti prieinamiausia laisvalaikio veikla. Socialinis ekonominis stresas gali dar labiau padidinti emocijų pažeidžiamumą, netiesiogiai stiprinant pasitikėjimą žaidimais kaip įveikos mechanizmu.



Asmenybės bruožai taip pat parodė reikšmingus ryšius. Aukštesni neurotizmo lygiai buvo susiję su aukštesniais probleminio žaidimo balais, siūlant, kad mokiniai, linkę į nerimą, nuotaikos nestabilumą ar emocinį stresą, labiau linkę naudoti žaidimus kaip emocijų reguliavimo priemonę. Sąžiningumas pasirodė kaip apsauginis veiksnys. Mokiniai su aukštesne saviverte, organizaciniu pajėgumu ir tikslo orientacija buvo mažiau linkę vystyti probleminius modelius. Atvirumas patyrimui taip pat parodė neigiamą ryšį, siūlant, kad platesni interesai ir įvairi veikla gali paskirstyti dalyvavimą tolygiau tarp sričių, o ne per daug koncentruotis ties žaidimais.

Kokybiniai rezultatai suteikia papildomų įžvalgų apie kontekstinius veiksnius. Mokiniai dažnai apibūdino žaidimus kaip priemonę stresui malšinti, nuoboduliui mažinti, socialiniam ryšiui ar pareigų vengimui. Mokytojai pranešė stebėję emocinį nestabilumą, nuovargį ir sumažėjusį akademinį įsitraukimą tarp mokinių, demonstruojančių probleminį žaidimų elgesį. Šie stebėjimai sustiprina idėją, kad probleminis žaidimas dažnai atspindi nepatenkintus emocinius ar socialinius poreikius, o ne paprastą nepaklusnumą.

Apsauginiai veiksniai veikia kartu su rizikos veiksniais. Stabilios šeimos rutinos, nuoseklios ribos, atviras bendravimas, teigiamas priklausomumas mokyklai ir prasmingas dalyvavimas neformalioje veikloje mažina pažeidžiamumą. Emocinė sąmonė ir savireguliacinio įgūdžiai dar labiau stiprina atsparumą. Kai mokiniai ne skaitmeninėje aplinkoje patiria kompetenciją, pripažinimą ir priklausomumą, žaidimai mažiau linkę tapti svarbiausia tapatybės ir įveikos dalimi.

Svarbu, kad rizikos veiksniai rodo padidėjusią tikimybę, o ne neišvengiamybę. Priklausymas statistinei rizikos grupei nenulemia baigties. Todėl prevencija reikalauja dėmesingumo be stigmatizacijos. Pedagogai turėtų naudoti rizikos suvokimą paramai vadovauti, o ne mokinius žymėti etiketėmis.

Rizikos ir apsauginių veiksmų supratimas perkelia dėmesį nuo bausmės prie atsparumo stiprinimo. Stiprindamos apsauginę aplinką ir anksti reaguodamos į pažeidžiamumą, mokyklos gali sumažinti tikimybę, kad žaidimų įpročiai išsivystys į nuolatinės problemas.



## 9. UNIVERSALI PREVENCIJOS SISTEMA

Veiksminga probleminio internetinio žaidimo prevencija reikalauja struktūruoto, visos mokyklos mastu taikomo požiūrio. „GameOver“ projektas remiasi trijų lygių prevencijos sistema, kuri švietimo praktikoje integruoja universalias, selektyvias ir tikslines priemones.

Universali prevencija skirta visiems mokiniams, nepriklausomai nuo jų dabartinio elgesio. Jos tikslas – skatinti subalansuotus skaitmeninius įpročius, stiprinti emocinį sąmoningumą ir ugdyti kritinį požiūrį į žaidimus. Universali prevencija nevaizduoja žaidimų kaip savaime neigiamo reiškio. Priešingai, ji padeda mokiniams suprasti saiko svarbą, miego higieną, laiko planavimą ir įvairių interesų išlaikymo reikšmę. Kai šios temos integruojamos į pamokų diskusijas ir mokymo veiklas, prevencija tampa kasdienio mokymosi dalimi, o ne išskirtine intervencija.

Selektyvi prevencija skirta mokinių grupėms, kurios gali būti labiau pažeidžiamos dėl tam tikrų rizikos veiksnių. Jaunesni mokiniai, mokymosi sunkumų patiriantys vaikai ar tie, kurie pasižymi emociniu nestabilumu, gali gauti papildomą mentorystę ar struktūruotą pagalbą. Selektyvi prevencija nereiškia, kad šie mokiniai jau turi problemą – ji pripažįsta didesnę pažeidžiamumą ir stiprina apsauginius įgūdžius dar prieš atsirandant rimtesniems sunkumams.

Tikslinė prevencija taikoma mokiniams, kurie jau rodo nuolatinius įspėjamuosius požymius elgesio, emocijų ar mokymosi srityse. Šiame etape svarbiausi tampa struktūruotas stebėjimas, palaikantis dialogas ir bendradarbiavimas su šeima. EDI numato nuoseklų veiksmų procesą, apimančią sistemingą stebėjimą, mokinių ir mokytojų klausymų naudojimą, bendravimą su šeima ir, prireikus, nukreipimą konsultacijai. Tikslinė prevencija išlieka orientuota į ugdymą ir tik tada pereina prie specializuotų paslaugų, jei mokykloje taikomos priemonės yra nepakankamos.

Visuose šiuose lygiuose dialogas yra esminis. Mokinių interviu atskleidė, kad daugelis paauglių suvokia galimus pernelyg intensyvaus žaidimo neigiamus aspektus, tačiau jiems sunku reguliuoti savo elgesį. Moralizuojantys ar baime grindžiami pranešimai gali sumažinti atvirumą, o refleksija pagrįstas pokalbis skatina atsakomybę už savo pasirinkimus. Prevencija yra veiksmingiausia tada, kai mokiniai įtraukiami kaip partneriai, siekiant suprasti pusiausvyrą, o ne tik kaip draudimų adresatai.

Šeimos bendradarbiavimas taip pat yra labai svarbus. Mokytojai dažnai pastebi, kad nenuoseklios taisyklės namuose arba ribotas tėvų informuotumas apsunkina intervenciją. Todėl mokyklos vaidmuo – ne tik tiesiogiai padėti mokiniams, bet ir stiprinti bendravimą su šeimomis. Praktinių rekomendacijų teikimas, bendrų kasdienių įpročių skatinimas ir subalansuoto technologijų naudojimo pavyzdžio rodymas padeda sukurti nuoseklumą skirtingose aplinkose.

Universali prevencijos sistema taip pat priklauso nuo institucinio nuoseklumo. Aiškios įrenginių naudojimo taisyklės, bendri darbuotojų lūkesčiai ir struktūruoti pagalbos nukreipimo procesai užtikrina nuoseklumą. Kai mokykla veikia kaip vieninga sistema, o ne pavienių mokytojų iniciatyva, prevencijos pastangos tampa patikimesnės ir tvaresnės.

Prevencija nėra vienkartinė kampanija – tai nuolatinis procesas. Ji reikalauja nuoseklaus įpročių stiprinimo, refleksijos ir elgesio modelių stebėjimo. Derindamos moksliniais tyrimais pagrįstą supratimą ir empatišką ugdymo praktiką, mokyklos gali padėti mokiniams išlaikyti skaitmeninę pusiausvyrą, kartu atsižvelgdamos į paauglystės raidos ypatumus.

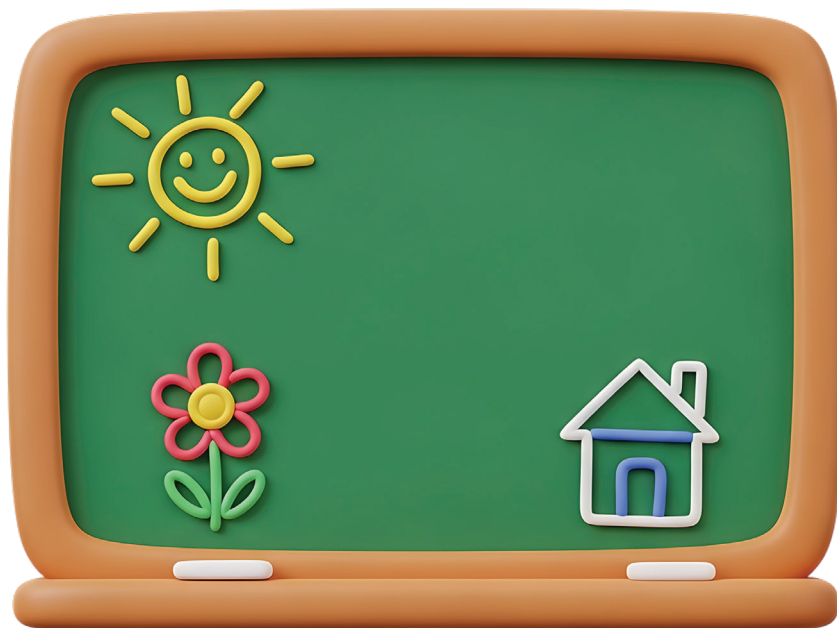


## 10. PREVENCIJOS STRATEGIJOS KLASĖJE

Prevencijos strategijos klasėje leidžia mokslinių tyrimų įžvalgas pritaikyti kasdienėje ugdymo praktikoje. Nors visos mokyklos mastu taikomos taisyklės sukuria bendrą struktūrą, būtent klasė yra pagrindinė erdvė, kurioje formuojasi elgesio normos, emocijų reguliavimas ir skaitmeniniai įpročiai.

Veiksminga prevencija neapsiriboja vien draudimais. Ji apima aiškias ribas, refleksija pagrįstą dialogą, struktūruotas kasdienes rutinas ir įvairių gebėjimų ugdymą.

Toliau pateikiamos strategijos sukurtos taip, kad būtų realiai pritaikomos kasdienėje mokyklos praktikoje ir galėtų būti lengvai pritaikomos skirtingose švietimo sistemose.



### 10.1 Aiškių ir nuoseklių skaitmeninių ribų nustatymas

Viena svarbiausių prevencinių priemonių yra aiškumas. Mokiniai geriausiai funkcionuoja tada, kai lūkesčiai yra nuspėjami ir taikomi nuosekliai. Neaiškumas dėl įrenginių naudojimo skatina derybas, konfliktus ir taisyklių išbandymą.

Struktūruota klasės įrenginių naudojimo politika turėtų apimti:

- aiškiai apibrėžtus momentus, kada įrenginiai leidžiami ir kada – ne,
- matomą ir nuoseklią taisyklių laikymosi užtikrinimą,
- neutralų toną, kuris struktūrą pateikia kaip pagalbą, o ne bausmę.

Daugelis mokyklų sėkmingai taiko „telefonų parkavimo“ sistemą. Pagal šį modelį mokiniai pamokos pradžioje padeda savo įrenginius į tam skirtą vietą. Sistemą svarbu pristatyti bendradarbiaujant su mokiniais, paaiškinant jos tikslą – sumažinti blaškymąsi ir padėti susikaupti. Kai mokiniai suvokia tokią tvarką kaip sąžiningą ir nuoseklią, taisyklių laikymasis gerokai pagerėja.

Nuoseklumas tarp skirtingų mokytojų dar labiau padidina efektyvumą. Jei taisyklės skirtingose klasėse labai skiriasi, mokiniai gali jas suvokti kaip atsitiktines ir labiau joms priešintis.

## 10.2 Refleksinio dialogo apie žaidimus skatinimas

Prevenција yra veiksmingiausia tada, kai mokiniai kviečiami kritiškai apmąstyti savo įpročius. Refleksinis dialogas sumažina gynybiškumą ir skatina atsakomybės jausmą.

Struktūruotose klasės diskusijose galima nagrinėti tokius klausimus:

- Kas daro žaidimus patrauklius?
- Kaip žaidimai veikia miegą?
- Kas nutinka susikaupimui po ilgų žaidimo sesijų?
- Kaip suprasti, kada kažko tampa „per daug“?

Tikslas nėra gėdinti ar kaltinti, bet skatinti metakogniciją – gebėjimą apmąstyti savo elgesį. Dažnai mokiniai patys pradeda atpažinti savo įpročių modelius, kai jiems suteikiama erdvė refleksijai.

Trumpoms refleksinėms veikloms gali būti naudojama:

- anoniminės apklausos apie kasdienį ekrano laiką,
- dienoraščio rašymas apie savaitgalio rutiną,
- mažų grupių diskusijos apie pusiausvyrą ir prioritetus.

Tokios veiklos normalizuoja pokalbius apie skaitmeninius įpročius ir mažina stigmatizaciją.

## 10.3 Skaitmeninės pusiausvyros integravimas į mokymo turinį

Skaitmeninė pusiausvyra neturėtų būti nagrinėjama kaip atskira tema, bet integruota į jau egzistuojančius mokomuosius dalykus.

Pavyzdžiui:

- kalbų pamokose mokiniai gali rašyti esė apie dieną be skaitmeninių įrenginių arba nagrinėti literatūroje atsakomybės ir saiko temas;
- socialiniuose moksluose ar pilietiškumo ugdyme galima aptarti savikontrolę, autonomiją ir skaitmeninių technologijų poveikį visuomenei;
- matematikos pamokose mokiniai gali skaičiuoti savaitinį ekrano laiką ir jį paversti mėnesio ar metų rodikliais, taip skatinant kiekybinį savo įpročių suvokimą;
- sveikatos ar etikos pamokose galima aptarti miego higieną, emocijų valdymo strategijas ir streso įveikos būdus.

Tokiu būdu skaitmeninė pusiausvyra tampa ugdymo kultūros dalimi, o ne tik pavienė informacinė kampanija.



## 10.4 Dėmesio ir savireguliacijos gebėjimų stiprinimas

Kadangi probleminis žaidimas dažnai susijęs su impulsų kontrole ir dėmesio reguliavimu, klasės veiklos, stiprinančios šiuos gebėjimus, veikia kaip netiesioginė prevencija.

Mokytojai gali pamokos pradžioje taikyti trumpas dėmesio sutelkimo veiklas, pavyzdžiui:

- dviejų minučių kvėpavimo pratimus,
- trumpus tyliojo skaitymo laikotarpius,
- struktūruotą pamokos tikslų nustatymą,
- trumpą refleksiją apie tai, ką mokiniai planuoja atlikti per pamoką.

Taip pat naudinga padėti mokiniams planuoti laiką. Užduočių suskaidymas į mažesnius etapus su aiškiais terminais sumažina kognityvinę krūvį ir frustraciją, kuri kartais skatina pasitraukti į skaitmeninę aplinką.

Aiškūs perėjimai tarp veiklų padeda mokiniams lavinti dėmesio perjungimo gebėjimus – svarbų įgūdį skaitmeninei savireguliacijai.

## 10.5 Emocinės savireguliacijos stiprinimas

Daugelis mokinių naudoja žaidimus kaip būdą susidoroti su stresu, nuoboduliu ar nerimu. Klasės aplinka, stiprinanti emocinį raštingumą, gali sumažinti poreikį ieškoti „skaitmeninio pabėgimo“.

Mokytojai gali reguliariai taikyti trumpus emocinius „pasitikrinimus“, prašydami mokinių pamokos pradžioje įvardyti savo savijautą. Kartą per savaitę organizuojami refleksijos ratai gali suteikti struktūruotą erdvę kalbėti apie stresą ir įveikos strategijas.

Taip pat naudinga mokyti paprastų savireguliacijos technikų:

- ritmingo kvėpavimo,
- įžeminimo pratimų,
- trumpų tempimo ar judėjimo pertraukų.

Atviras kalbėjimas apie stresą padeda sumažinti vengimo elgesį.

## 10.6 Alternatyvių kompetencijos šaltinių skatinimas

Žaidimų aplinka dažnai suteikia aiškų grįžtamąjį ryšį, progresą ir pripažinimą. Mokykla gali kurti panašius motyvacinius elementus sveikesnėmis formomis.

Mokytojai gali:

- teikti nuoseklų grįžtamąjį ryšį apie mokinių pažangą,
- vertinti pastangas ir tobulėjimą, o ne tik galutinį rezultatą,
- organizuoti bendradarbiavimo užduotis, kurios stiprina tarpusavio ryšius,
- kurti klasės atsakomybes ar vaidmenis, skatinančius lyderystę.

Kai mokiniai patiria kompetencijos jausmą ir priklausymą mokyklos aplinkoje, jų poreikis ieškoti pripažinimo skaitmeninėje erdvėje sumažėja.

## 10.7 Pertraukų struktūravimas

Nuobodulys dažnai įvardijamas kaip vienas iš veiksnių, skatinančių pernelyg intensyvių žaidimų. Mokyklos gali sumažinti šią riziką pasiūlydamos prasmingas veiklas pertraukų metu.

Galimi sprendimai:

- stalo žaidimai,
- kūrybinės veiklos kampeliai,
- trumpos fizinės veiklos,
- diskusijų temos, skatinančios bendraamžių bendravimą.

Kai ne skaitmeninės veiklos yra lengvai prieinamos ir patrauklios, mokiniai rečiau automatiškai renkasi ekranus.

## 10.8 Miego svarbos akcentavimas

„GameOver“ tyrime pastebėtas stiprus ryšys tarp vėlyvo naktinio žaidimo ir dienos nuovargio, todėl švietimas apie miego higieną klasėje yra labai svarbus.

Mokytojai gali trumpai aptarti:

- miego vaidmenį atminties formavime,
- mėlynos šviesos poveikį organizmui,
- rekomenduojamą miego trukmę paaugliams,
- praktines vakaro rutinas.

Mokiniai dažnai neįvertina miego trūkumo poveikio pažintiniams gebėjimams. Supratę ryšį tarp poilsio ir mokymosi rezultatų, jie dažniau motyvuojami keisti savo elgesį.

## 10.9 Reagavimas į ankstyvuosius įspėjamuosius požymius klasėje

Kai mokytojas pastebi pasikartojančius išsiblaškymo, nuovargio ar dirglumo požymius, pirmasis žingsnis turėtų būti stebėjimas ir pokalbis, o ne kaltinimai.

Palaikantis požiūris gali apimti:

- elgesio modelių stebėjimą ilgesnį laiką,
- kvietimą mokiniui apmąstyti savo kasdienę rutiną,
- pokalbį apie būdus, kaip pagerinti pusiausvyrą,
- susitarimą dėl nedidelių, realiai įgyvendinamų elgesio pokyčių.

Reagavimas turėtų būti proporcingas. Ne kiekviena situacija reikalauja oficialaus nukreipimo specialistams. Daugeliu atvejų pakanka struktūruotos pagalbos klasėje ir bendravimo su šeima.

## 10.10 Profesinio nuoseklumo užtikrinimas

Prevencijos strategijos yra veiksmingiausios, kai jos taikomos nuosekliai. Mokytojai turėtų vengti pernelyg emocingų ar dramatiškų reakcijų į su įrenginiais susijusius incidentus. Ramus ir nuspėjamas taisyklių taikymas



didina mokytojo patikimumą.

Taip pat svarbios aiškios profesinės ribos. Pedagogai yra atsakingi už struktūros kūrimą ir pagalbos inicijavimą, tačiau jie nėra vieninteliai atsakingi už sudėtingų elgesio modelių sprendimą. Bendradarbiavimas su kolegomis ir pagalbos specialistais padeda užtikrinti tvarumą.

## 10.11 Subalansuotos klasės kultūros kūrimas

Galutinis prevencijos tikslas nėra kontroliuoti įrenginius, bet skatinti pusiausvyrą. Klasės kultūra, kuri vertina:

- susikaupimą,
- pagarbų bendravimą,
- aiškias kasdienes rutinas,
- emocinį sąmoningumą,
- atsakingą savarankiškumą,

natūraliai sumažina riziką, kad susiformuos probleminiai žaidimo įpročiai.

Kai mokiniai klasėje patiria aiškumą, priklausymo jausmą ir kompetenciją, skaitmeninė aplinka rečiau tampa pagrindiniu savivertės ar pabėgimo šaltiniu.

Todėl prevencijos strategijos klasėje veikia ne tik elgesio lygmeniu, bet ir santykių bei kultūros lygmeniu. Pasitelkdami struktūruotą vadovavimą, refleksinį dialogą ir nuoseklias ribas, pedagogai gali reikšmingai sumažinti tikimybę, kad žaidimų įpročiai taps probleminiai.

## 11. SOCIALINIO IR EMOCINIO MOKYMO SI INTEGRAVIMAS

Probleminis internetinis žaidimas dažnai siejamas su emocijų reguliavimu, streso valdymu ir socialinio priklausymo jausmu. „GameOver“ projekto tyrimai rodo, kad daugelis mokinių žaidimus naudoja kaip būdą susidoroti su neigiamomis emocijomis, sumažinti stresą arba pabėgti nuo akademinio spaudimo. Dėl šios priežasties prevencija negali apsiriboti vien įrenginių naudojimo reguliavimu – ji turi apimti ir emocinius gebėjimus, kurie daro įtaką elgesiui.

Socialinio ir emocinio mokymosi (SEL) integravimas į kasdienę klasės praktiką stiprina apsauginius veiksnius ir mažina pažeidžiamumą pernelyg intensyvaus žaidimo atžvilgiu.

### 11.1 Emocinis sąmoningumas kaip apsauginis veiksnys

Mokiniai, gebantys atpažinti ir įvardyti savo emocijas, geriau jas reguliuoja. Kai emocijos lieka neatpažintos arba tampa pernelyg intensyvios, vengimo strategijos – tarp jų ir pernelyg intensyvus žaidimas – gali tapti patrauklesnės.

Mokytojai gali paprastai ir nuosekliai ugdyti emocinį sąmoningumą. Pamokos pradžioje trumpas emocinis „pasitikrinimas“ leidžia mokiniams sustoti ir apmąstyti savo vidinę būseną. Tai gali būti vienas žodis, apibūdinantis savijautą, arba streso lygio įvertinimas paprastoje skalėje. Laikui bėgant tokios praktikos plečia emocinį žodyną ir savęs suvokimą.

Refleksijos dienoraščiai taip pat yra veiksminga priemonė. Mokiniai gali būti skatinami kartą per savaitę apmąstyti stresines situacijas ir būdus, kuriais jie su jomis susitvarkė. Tikslas nėra kontroliuoti elgesį, o padėti geriau suprasti savo elgesio modelius.

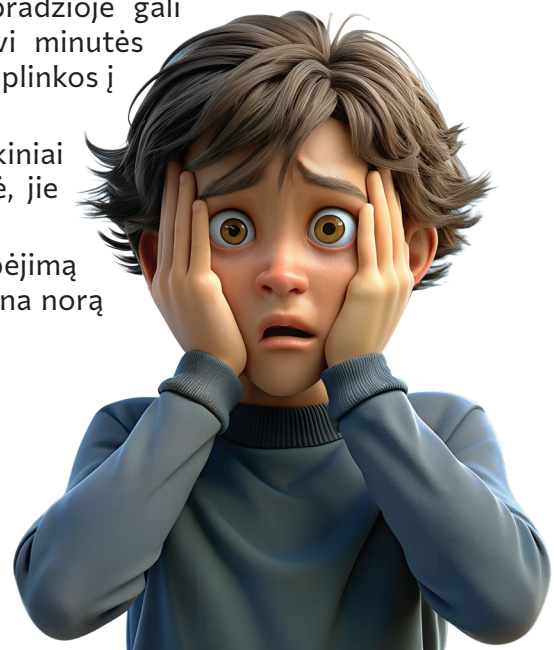
### 11.2 Savireguliacijos gebėjimų ugdymas

Savireguliacija apima impulsų valdymą, gebėjimą išlaikyti dėmesį ir atidėti momentinį pasitenkinimą. Kadangi paauglystėje vyksta intensyvus vykdomųjų funkcijų vystymasis, klasės struktūra, padedanti reguliuoti elgesį, yra ypač svarbi.

Trumpi sąmoningo dėmesio ar kvėpavimo pratimai pamokos pradžioje gali pagerinti susikaupimą ir sumažinti emocinį reaktyvumą. Net dvi minutės vadovaujamo kvėpavimo gali padėti mokiniams pereiti iš aktyvios aplinkos į susitelkusį mokymąsi.

Tikslų nustatymo veiklos taip pat stiprina savireguliaciją. Kai mokiniai aiškiai įvardija pamokos tikslus ir vėliau apmąsto, ar juos pasiekė, jie mokosi stebėti ir reguliuoti savo elgesį.

Užduočių skaidymas į trumpesnius intervalus padeda ugdyti gebėjimą išlaikyti pastangas ilgesnį laiką. Tokios strategijos netiesiogiai mažina norą pasitraukti į skaitmeninę aplinką patiriant akademinę frustraciją.



### 11.3 Įveikos strategijos už skaitmeninio pabėgimo ribų

Kai žaidimai tampa pagrindine įveikos strategija, mokiniams gali trūkti alternatyvių būdų tvarkytis su sunkumais. Pedagogai gali aiškiai mokyti sveikų įveikos strategijų, pavyzdžiui:

- problemų sprendimo metodų,
- fizinio judėjimo kaip streso mažinimo būdo,
- kūrybinės saviraiškos,
- struktūruotos bendraamžių paramos.

Klasės diskusijose galima tiesiogiai aptarti įveikos strategijų sąvoką. Mokiniai gali palyginti skirtingus būdus, kaip susidoroti su nuoboduliu ar frustracija, ir įvertinti jų ilgalaikį veiksmingumą. Tokia refleksija padeda sąmoningiau rinktis savo elgesį.

### 11.4 Bendraamžių ryšio ir priklausymo jausmo stiprinimas

Stiprus priklausymo klasės bendruomenei jausmas sumažina poreikį ieškoti pripažinimo internetinėse bendruomenėse. Bendradarbiavimo veiklos, grupiniai projektai ir bendraamžių mentorystė skatina realius socialinius ryšius.

Mokytojai gali sąmoningai keisti grupių sudėtį, kad skatintų įtraukiantį bendravimą ir mažintų socialinę izoliaciją. Kai mokiniai jaučiasi pastebėti ir vertinami mokyklos aplinkoje, žaidimai tampa viena iš veiklų, o ne pagrindiniu tapatybės šaltiniu.

Pagarbus dialogas ir bendras problemų sprendimas taip pat stiprina tarpasmeninius gebėjimus – dar vieną tyrimuose identifikuotą apsauginį veiksnį.

### 11.5 Akademinio streso valdymas

Akademinis spaudimas dažnai įvardijamas kaip veiksnys, skatinantis intensyvesnį žaidimą. Kai mokiniai jaučiasi prislėgti ar bejėgiai, skaitmeninė aplinka gali atrodyti kaip nuspėjama ir lengvai kontroliuojama alternatyva.

Mokytojai gali sumažinti šią riziką aiškiai paaiškindami lūkesčius, teikdami struktūruotą pagalbą ir grįžtamąjį ryšį, kuris akcentuoja pažangą, o ne nesėkmes. Kai mokiniai suvokia iššūkius kaip įveikiamus ir jaučia, kad pagalba yra prieinama, vengimo elgesys mažėja.

Taip pat svarbu normalizuoti klaidas kaip mokymosi proceso dalį – tai padeda sumažinti nerimo sukeltą norą „pabėgti“.

### 11.6 SEL integravimas kasdienėje praktikoje

Socialinis ir emocinis mokymasis nebūtinai reikalauja atskirų pamokų. Jis gali būti integruotas į kasdienės klasės rutinas. Trumpi refleksijos momentai, bendradarbiavimo užduotys ir emocinio žodyno naudojimas mokomuosiuose dalykuose padeda kurti palaikančią klasės aplinką.

Laikui bėgant nuoseklus SEL integravimas stiprina mokinių atsparumą ir mažina pažeidžiamumą probleminio žaidimo elgesio atžvilgiu.



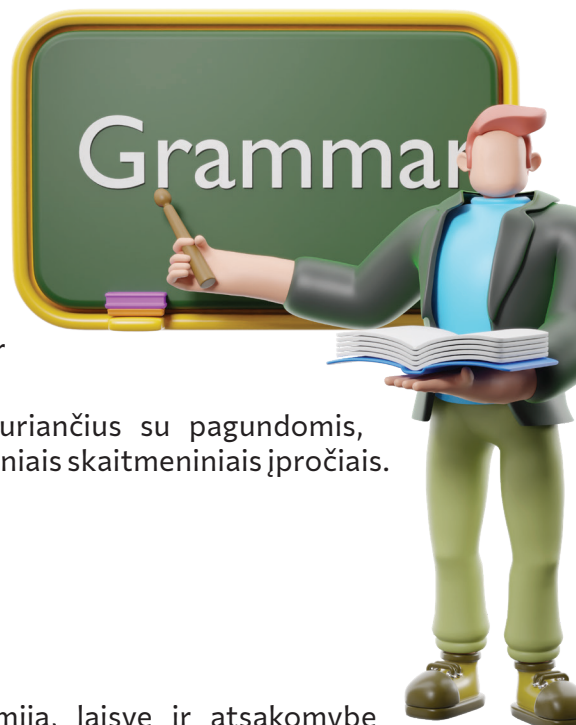
## 12. SKAITMENINĖS PUSIAUSVYROS INTEGRAVIMAS Į MOKYMO PROGRAMĄ

Skaitmeninė pusiausvyra yra veiksmingiausia tada, kai ji traktuojama kaip tarpdisciplininė tema, o ne kaip atskira pamoka. Integruojant refleksiją apie skaitmeninius įpročius į skirtingus mokomuosius dalykus, diskusijos tampa natūralios ir sustiprina nuoseklią žinutę.

### 12.1 Kalba ir literatūra

Kalbos pamokose mokiniai gali nagrinėti saiko, atsakomybės ir savikontrolės temas literatūroje bei kūrybiniame rašyme. Refleksinės užduotys, pavyzdžiui, esė „Diena be mano telefono“, skatina mokinius įsivaizduoti alternatyvias kasdienes rutinas ir apmąstyti savo emocines reakcijas atsijungus nuo technologijų.

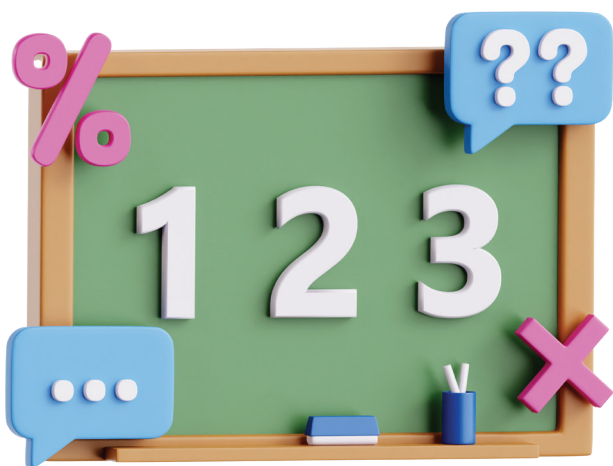
Literatūros analizėje taip pat galima nagrinėti veikėjus, susiduriančius su pagundomis, išsiblaškimu ar pusiausvyros paieška, ir ieškoti paralelių su šiuolaikiniais skaitmeniniais įpročiais.



### 12.2 Socialiniai mokslai ir pilietinis ugdymas

Pilietinio ugdymo pamokos suteikia galimybę aptarti autonomiją, laisvę ir atsakomybę skaitmeniniame amžiuje. Mokiniai gali analizuoti, kaip technologijos veikia socialinę sąveiką, dėmesio išlaikymą ir demokratinį dalyvavimą.

Diskusijos apie skaitmenines teises ir atsakomybes skatina kritinį mąstymą apie asmeninę atsakomybę ir technologijų poveikį visuomenei.



### 12.3 Matematika ir duomenų raštingumas

Matematikos pamokose galima analizuoti duomenis, susijusius su ekrano laiku. Mokiniai gali apskaičiuoti savaitinį ar mėnesinį žaidimų laiką ir paversti jį ilgalaikiais rodikliais. Sukaupto laiko vizualizavimas dažnai sukelia stipresnį suvokimą nei abstraktūs svarstymai.

Statistikos užduotyse taip pat galima analizuoti hipotetinius duomenis apie žaidimų laiką ir mokymosi rezultatus, ugdant kritinį duomenų vertinimą.

### 12.4 Sveikatos ugdymas ir fizinis lavinimas

Sveikatos ugdymas suteikia natūralią erdvę aptarti miego higieną, sėdimą gyvenimo būdą ir ilgalaikio ekrano naudojimo fiziologinį poveikį.

Mokiniai gali nagrinėti ryšį tarp miego, atminties formavimosi ir koncentracijos. Taip pat galima aptarti

praktines strategijas, padedančias gerinti miego kokybę.

Fizinio ugdymo pamokos pabrėžia judėjimo svarbą ir suteikia priešpriešą sėdimam žaidimų pobūdžiui, skatindamos aktyvų ir subalansuotą gyvenimo būdą.

## 12.5 Etika ir filosofija

Etikos pamokose galima nagrinėti saiko, įpročių formavimosi ir savikontrolės temas. Mokiniai gali svarstyti tokius klausimus kaip: ką reiškia gyventi subalansuotą gyvenimą arba kaip kasdieniai įpročiai formuoja mūsų tapatybę.

Filosofinės diskusijos apie autonomiją ir skaitmeninių technologijų įtaką skatina giliau apmąstyti asmeninę atsakomybę.

## 12.6 Projektinis mokymasis

Mokyklos gali įgyvendinti tarpdisciplininius projektus, skirtus skaitmeninei gerovei. Mokiniai gali kurti informavimo kampanijas, rengti plakatus ar parengti pristatymus bendraamžiams apie sveikus žaidimo įpročius.

Aktyvus mokinių įsitraukimas didina atsakomybės jausmą ir mažina pasipriešinimą prevencijos iniciatyvoms.

## 12.7 Nuoseklumo užtikrinimas tarp skirtingų dalykų

Prevencija tampa veiksmingesnė, kai ji nuosekliai taikoma skirtinguose mokomuosiuose dalykuose. Kai įvairūs mokytojai savo pamokose aptaria skaitmeninės pusiausvyros temas, mokiniai gauna vientisą žinutę, o ne pavienius perspėjimus.

Mokymo programos integracija padeda užtikrinti, kad refleksija apie žaidimų įpročius taptų ugdymo kultūros dalimi, o ne laikina iniciatyva.



## 13. DARBAS SU TĖVAIS IR ŠEIMOMIS

Veiksminga probleminio internetinio žaidimo prevencija reikalauja glaudaus mokyklos ir šeimos bendradarbiavimo. Nors mokytojai dažnai pirmieji pastebi įspėjamuosius požymius klasėje, kasdienė rutina, miego režimas ir prieiga prie įrenginių daugiausia formuojami namų aplinkoje. Nuoseklumas tarp mokyklos lūkesčių ir šeimos praktikų gerokai padidina teigiamų elgesio pokyčių tikimybę.

„GameOver“ projekto tyrimai rodo, kad ribotas tėvų įsitraukimas ir nenuoseklios skaitmeninių įrenginių naudojimo ribos gali apsunkinti prevencijos pastangas. Mokytojai dažnai pastebi, kad mokiniai gauna prieštaringas žinutes apie žaidimų ribojimą, ypač tada, kai šeimoje nėra aiškių kasdienių rutinų arba kai priežiūra ribojama dėl darbo įsipareigojimų. Todėl mokyklos vaidmuo yra ne tik tiesiogiai padėti mokiniams, bet ir stiprinti tėvų informuotumą bei gebėjimą spręsti šiuos klausimus.

### 13.1 Bendradarbiavimo tono kūrimas

Bendravimas su šeimomis turėtų būti grindžiamas partneryste, o ne konfrontacija. Kilus susirūpinimui, pirmasis tikslas yra pasidalyti pastebėjimais ir kartu ieškoti galimų priežasčių. Kaltinantis tonas dažnai sukelia gynybiškumą ir mažina bendradarbiavimą.

Veiksminga komunikacijos struktūra gali apimti tris elementus: faktinį pastebėto elgesio aprašymą, susirūpinimo dėl mokinio gerovės išreiškimą ir bendrų sprendimų paiešką. Pavyzdžiui, mokytojas gali pastebėti, kad mokinys atrodo pavargęs ir išsiblaškęs, išreikšti susirūpinimą dėl galimo miego trūkumo ir pasiūlyti kartu aptarti vakaro rutiną.

Svarbiausia išlaikyti dėmesį bendram tikslui: mokinio akademinėi sėkmei, emocinei gerovei ir subalansuotam vystymuisi.

### 13.2 Informuotumo didinimas be perdėto dramatinizavimo

Tėvų susitikimai ar informacinės sesijos gali padėti plačiau aptarti skaitmeninės pusiausvyros klausimus. Tokiose sesijose galima kalbėti apie paauglių smegenų vystymąsi, miego higieną, emocijų reguliavimą ir struktūruotą kasdienių rutinų svarbą.

Mokslu pagrįsta informacija padeda šeimoms suprasti, kad probleminis žaidimas nėra vien nepaklusnumo klausimas, bet gali būti susijęs su raidos ypatumais ar stresu. Tuo pačiu svarbu vengti perdėto dramatinizavimo ar baime grindžiamos komunikacijos, nes tai gali mažinti pasitikėjimą.

Trumpi informaciniai leidiniai ar rekomendacijų santraukos gali padėti šeimoms lengviau pritaikyti aptartas idėjas namuose.

### 13.3 Praktinės strategijos šeimoms

Šeimoms dažniausiai naudingos konkrečios ir realistiškos rekomendacijos, o ne abstraktūs perspėjimai. Mokyklos gali skatinti tėvus kurti nuoseklias kasdienes rutinas, kurios apimtų aiškų laiką mokslams, laikotarpius be ekranų ir reguliarius miego grafikus.



Įrenginių nenaudojimo zonos namuose, ypač miegamuosiuose vakare, gali sumažinti vėlyvo naktinio žaidimo tikimybę. Bendros šeimos taisyklės dėl ekranų naudojimo padidina aiškumą ir sumažina nuolatines derybas. Kai suaugusieji patys rodo subalansuoto technologijų naudojimo pavyzdį, taisyklės tampa patikimesnės.

Taip pat labai svarbus atviras pokalbis. Skatinant tėvus domėtis vaikų žaidimais su smalsumu, o ne įtarumu, stiprėja pasitikėjimas ir lengviau pastebimi galimi sunkumai.

### 13.4 Pagalba šeimoms, susiduriančioms su struktūriniais sunkumais

Kai kurios šeimos susiduria su ekonominiais ar organizaciniais iššūkiais, kurie riboja galimybes prižiūrėti vaikų veiklą ar pasiūlyti alternatyvias veiklas. Mokyklos turėtų būti jautrios šioms aplinkybėms ir vengti nerealistišku lūkesčių.

Tokiais atvejais mokyklos gali pasiūlyti papildomas popamokines veiklas, struktūruotas užklasines programas ar prieigą prie konsultavimo paslaugų. Stiprinant apsauginę aplinką už namų ribų galima kompensuoti kai kuriuos ribojančius veiksnius namuose.

### 13.5 Kada stiprinti pagalbą

Jei bendradarbiavimu grindžiamos strategijos neduoda rezultatų ir probleminiai elgesio modeliai išlieka, šeimos turėtų būti informuojamos apie galimas pagalbos paslaugas. Nukreipimas pas mokyklos psichologą ar išorės specialistus turėtų būti pristatomas kaip pagalba, o ne bausmė.

Aiški dokumentacija ir skaidrus bendravimas padeda šeimoms suprasti, kodėl reikalingi tolimesni žingsniai.

Efektyvus darbas su tėvais reikalauja kantrybės, empatijos ir nuoseklumo. Kai mokykla ir šeima suderina lūkesčius bei palaiko bendras rutinas, mokiniams lengviau išlaikyti tvarią skaitmeninę pusiausvyrą.



## 14. VISOS MOKYKLOS POLITIKOS IR STRUKTŪRINĖS REKOMENDACIJOS

Probleminio internetinio žaidimo prevencija negali remtis vien atskirų mokytojų iniciatyvomis. Tvariam poveikiui reikalingos nuoseklios visos mokyklos struktūros, kurios užtikrina bendras taisykles, stebėseną ir pagalbos mechanizmus.

Visos mokyklos požiūris leidžia prevenciją integruoti į institucijos kultūrą, o ne palikti ją priklausomą nuo individualaus entuziazmo.



### 14.1 Aiškios įrenginių naudojimo politikos kūrimas

Mokyklos turėtų nustatyti aiškias taisykles dėl įrenginių naudojimo pamokų metu, pertraukų metu ir užklasinėje veikloje. Šios taisyklės turi būti aiškiai komunikuojamos mokiniams, darbuotojams ir šeimoms.

Nuoseklumas yra labai svarbus. Jei skirtingi mokytojai taisykles taiko skirtingai, mokiniai gali jas suvokti kaip atsitiktines. Bendras reguliavimo modelis sumažina neaiškumą ir sustiprina pasitikėjimą.

Taisyklės turėtų pabrėžti pusiausvyrą ir ugdymo tikslus, o ne vien tik draudimus.

### 14.2 Struktūruotų stebėsenos sistemų kūrimas

Sistemiška stebėseną leidžia anksti pastebėti rizikos požymius, tačiau be perteklinės kontrolės. Mokyklos gali įtraukti trumpus klausimus apie skaitmeninius įpročius į reguliarias gerovės apklausas ar individualius pokalbius su mokiniais.

Ankstyvojo nustatymo priemonė (EDI) suteikia struktūruotą būdą identifikuoti galimus rizikos veiksnius. Jos taikymas turėtų būti paremtas aiškiomis vidaus procedūromis, įskaitant dokumentavimą, aptarimą pagalbos komandose ir proporcingą reagavimą.

Stebėsenos sistemos turi atitikti konfidencialumo ir duomenų apsaugos reikalavimus.

### 14.3 Tarpdisciplininio bendradarbiavimo stiprinimas

Veiksminga prevencija reikalauja mokytojų, mokyklos psichologų, socialinių pedagogų ir administracijos bendradarbiavimo. Reguliarūs pagalbos komandų susitikimai leidžia aptarti pastebėtus elgesio modelius ir koordinuoti veiksmus.

Toks bendradarbiavimas užtikrina, kad atsakomybė nebūtų perkeliama vienam darbuotojui, o sprendimai būtų subalansuoti ir profesionalūs.

### 14.4 Profesinis darbuotojų tobulėjimas

Pedagogų mokymai padeda sustiprinti pasitikėjimą ir nuoseklumą reaguojant į skaitmeninio elgesio iššūkius. Mokymai gali apimti paauglių smegenų vystymąsi, emocijų reguliavimą, EDI naudojimą ir bendravimą su šeimomis.

Kai pedagogai turi bendrą supratimą apie probleminį žaidimą ir prevencijos strategijas, reakcijos tampa nuoseklesnės ir mažiau impulsyvios.



### 14.5 Subalansuotos mokyklos kultūros skatinimas

Be formalių taisyklių, mokyklos kultūra taip pat daro didelę įtaką mokinių elgesiui. Inicijavos, skatinančios skaitmeninę pusiausvyrą, mokinių vedamos informavimo kampanijos ar matomos žinutės apie miego ir gerovės svarbą stiprina bendras vertybes.

Mokyklos gali organizuoti skaitmeninės gerovės savaites, refleksijos projektus ar bendraamžių ambasadorių programas. Tokios iniciatyvos rodo institucijos įsipareigojimą, tačiau nestigmatizuoja atskirų mokinių.

### 14.6 Prevencijos integravimas į strateginį planavimą

Ilgalaikis tvarumas reikalauja, kad skaitmeninės gerovės tikslai būtų integruoti į mokyklos plėtros planus. Įtraukus prevencijos tikslus į institucijos strategiją, galima užtikrinti tęstinumą ir po projektų pabaigos.

Reguliarus įrenginių naudojimo politikos vertinimas, rezultatų stebėjimas ir mokinių grįžtamojo ryšio analizė leidžia nuolat tobulinti taikomas priemones.

## 14.7 Proporcingumo ir etikos užtikrinimas

Visos mokyklos strategijos turi laikytis etinių principų. Mokiniai neturėtų būti viešai identifikuojami ar žymimi remiantis atrankos rezultatais. Surinkti duomenys turėtų būti naudojami pagalbai teikti, o ne drausminėms priemonėms taikyti.

Subalansuotas visos mokyklos požiūris derina struktūrą su empatija. Suderinus politiką, profesinį tobulėjimą ir bendradarbiavimo sistemas, mokykla gali sukurti aplinką, kurioje skaitmeniniai įpročiai ugdomi konstruktyviai, o ne sprendžiami tik krizės metu.

Taip prevencija tampa tvari, nuosekli ir integruota į kasdienę ugdymo praktiką.

### ETINIS ATSIKALYMAS NUO ATSAKOMYBĖS

Šis metodinis rinkinys:

- Nediagnozuoja žaidimų sutrikimo (Gaming Disorder)
- Vartoja stebėtais požymiais grindžiamą rizikos terminiją
- Nevadina mokinių etiketėmis
- Skatina pagalbą, o ne bausmes

Didelis susirūpinimo lygis reiškia pagalbos poreikį – tai nėra klinikinė etiketė.

### BAIGIAMOJI ŽINUTĖ

#### **Mokiniam:**

*„Tu nesi blogas(-a), jei tau sunku atsijungti.*

*Tu gali išmokti tai valdyti.“*

#### **Pedagogams:**

*„Tu nesi vienas(-a). Struktūruota prevencija kuria subalansuotas skaitmenines aplinkas.“*

## ŠALTINIAI

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

World Health Organization. (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics* (11th rev.). <https://icd.who.int/>

GameOver Project Consortium. (2026). *Early Detection Instrument (EDI): Final report*. Erasmus+ KA220-SCH Cooperation Partnership. [https://gameover-project.eu/wp-content/uploads/2026/02/EDI\\_Final\\_EN\\_compressed.pdf](https://gameover-project.eu/wp-content/uploads/2026/02/EDI_Final_EN_compressed.pdf)

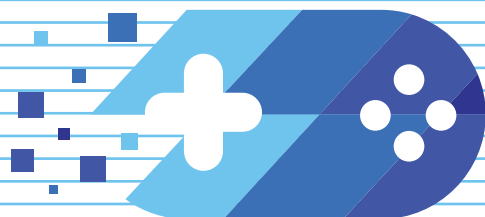
Griffiths, M. D. (2019). The evolution of Internet gaming disorder: A global perspective. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 738–741. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00081-6>

Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>

Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>



game  
OVER

**Išjunk priklausomybę**

**įjunk gyvenimą**

PROJEKTO NUMERIS: 2024-1-LT01-KA220-SCH-000247500



**Bendrai finansuoja  
Europos Sąjunga**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau reiškiamos pažiūros ir nuomonės priklauso tik autoriui (-iams) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Nacionalinės agentūros požiūrį. Nei Europos Sąjunga, nei Nacionalinė agentūra už jas negali būti laikomos atsakingomis.