



# game OVER



## Įrankių rinkinys 3 Tėvams

**Parengė**  
Centro San Viator | Spain

**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. Probleminis internetinis žaidimas (POG) .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Paprasti paaiškinimai apie probleminį internetinį žaidimą (POG) .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Paauglių pažeidžiamumas internetiniams žaidimams .....</b>	<b>5</b>
<b>4. Požymiai, kuriuos tėvai gali pastebėti namuose .....</b>	<b>6</b>
Elgesio požymiai .....	6
Emociniai požymiai .....	7
Šeimos ir (arba) socialiniai požymiai .....	7
<b>5. Dažniausios klaidos, kurios nepadeda .....</b>	<b>8</b>
<b>6. Kaip bendrauti, kad sumažėtų konfliktai ir atsirastų pokyčiai .....</b>	<b>9</b>
<b>7. Patarimai prevencijai namuose.....</b>	<b>11</b>
<b>8. Kasdienė prevencija šeimoje .....</b>	<b>12</b>
<b>9. Kada verta kreiptis pagalbos.....</b>	<b>13</b>
<b>10. Baigiamoji žinutė šeimoms .....</b>	<b>14</b>



## 1. Probleminis internetinis žaidimas (POG)

Šiais laikais vaizdo žaidimai yra daugelio vaikų ir paauglių kasdienio gyvenimo dalis. Daugeliui jų tai yra laisvalaikio forma ir būdas bendrauti su draugais, tačiau daugeliui šeimų ne visada lengva atskirti, kada tai yra sveikas hobis, o kada žaidimai pradeda užimti per didelę dalį vaikų gyvenimo.

Šis gidas parengtas siekiant pateikti rekomendacijas apie kasdienybę, kuris dažnai kelia klausimų ir kartais susirūpinimą. Be to, mokyti vaikus atsakingai naudotis ekranais nėra paprasta, todėl natūralu, kad gali kilti konfliktų ar neapibrėžtumo jausmas.

Todėl čia rasite aiškią informaciją ir praktines rekomendacijas, kurios padės suprasti, kas yra probleminis internetinis žaidimas (POG), kokius požymius verta stebėti ir kaip veikti tvirtai bei empatiškai, jei namuose pradedame pastebėti nerimą keliančius elgesio pokyčius.

Šio gido tikslas nėra vartoti sudėtingus techninius terminus, bet pateikti naudingus kriterijus, padedančius suprasti, kas vyksta, ir kaip tinkamai palaikyti savo vaikus situacijoje, kuri gali būti jautri.

## 2. Paprasti paaiškinimai apie probleminį internetinį žaidimą (POG)

Daugelis tėvų mano, kad probleminis internetinis žaidimas (POG) susijęs tik su tuo, kiek valandų paauglys praleidžia prie ekrano žaisdamas. Tačiau iš tiesų šią problemą apibrėžia palaipsnis kontrolės praradimas žaidimo atžvilgiu ir poveikis kasdieniam gyvenimui: atsakomybėms, santykiams su tėvais ir bendraamžiais bei emocinei savijautai.

Todėl norint suprasti, ar mūsų atveju tai POG, svarbu atkreipti dėmesį į tris aiškius požymius. Nebūtina, kad jie pasireikštų vienu metu, ir vienas pavienis elgesys dar nereiškia problemos. Susirūpinimas kyla tada, kai keli iš šių elgesio modelių kartojasi nuolat ir pradeda aiškiai veikti kasdienį gyvenimą.

Tarp dažniausių požymių yra sunkumas nustoti žaisti tinkamu metu, net ir tada, kai jau susitarta dėl žaidimo laiko ar ribų. Dažnai tai lydi pyktis, frustracija ar konfliktai, kai prašoma nutraukti žaidimą. Taip pat gali būti pastebima, kad žaidimai tampa svarbesni už kitas reikšmingas veiklas, pavyzdžiui, mokymąsi, poilsį, sportą ar bendravimą. Prie to prisideda ir tai, kad žaidimo įpročiai išlieka tokie patys arba net intensyvesni, nepaisant šeimos konfliktų, prastėjančių mokymosi rezultatų ar dažnų nuotaikų svyravimų.

Svarbu pabrėžti, kad ne visi daug žaidžiantys paaugliai turi problemą. Žaidimai gali būti socialinė, kūrybiška ir net skatinanti veikla. Skirtumas atsiranda tada, kai žaidimas nustoja būti viena iš laisvalaikio veiklų ir tampa pagrindiniu kasdienio gyvenimo centru, aplink kurį pradeda sukintis visa kita.

Tai nereiškia, kad visi jauni žmonės išsivysto sutrikimą, tačiau tai yra realybė, su kuria susiduria daugelis Europos šeimų. Todėl svarbu apie ją žinoti ir laiku pastebėti įspėjamuosius ženklus. Dėl šios priežasties naudinga atskirti skirtingas situacijas ir naudojimo intensyvumą.

### Sveikas žaidimas.

Paaugliai mėgsta žaisti, tačiau išlaiko pusiausvyrą tarp žaidimų ir kitų pareigų, pavyzdžiui, mokymosi ar socialinio gyvenimo. Jie derina žaidimą su kitomis veiklomis, tokiomis kaip sportas ar hobiai. Jie atlieka savo užduotis, laikosi susitarimų ir gali sustabdyti žaidimą be didesnių konfliktų.

### Rizikingas naudojimas.

Šiuo atveju dar negalima kalbėti apie POG, tačiau pradeda atsirasti požymių, kurių nereikėtų ignoruoti. Dažnesni ginčai dėl žaidimo laiko, kartais nesilaikoma susitarimų dėl tvarkaraščio, atsiranda nenoras baigti žaidimo arba kartais apleidžiamos pareigos. Taip pat gali pasireikšti dirglumas, kai negalima žaisti – pavyzdžiui, stiprus pyktis, nemandagus elgesys ar neproporcingos reakcijos. Šiame etape žaidimai dar visiškai neužvaldo kasdienybės, tačiau pradeda kelti įtampą ir disbalansą, kuris laikui bėgant gali didėti.

### Probleminis internetinis žaidimas.

Apie jį kalbama tada, kai žaidimas nustoja būti viena iš laisvalaikio veiklų ir pradeda lemti kasdienio gyvenimo organizavimą. Tai reiškia, kad daugelis sprendimų priimami pagal tai, ar bus galima žaisti, žaidimas tampa svarbesnis už pareigas ir atsakomybes, o namuose dėl jo nuolat kyla konfliktai. Tokiais atvejais nukenčia ne tik mokymasis ir poilsis, bet ir šeimos gyvenimas, santykiai su bendraamžiais bei paauglio emocinė būklė. Gali atsirasti nuolatiniai ginčai, intensyvios emocinės reakcijos – pyktis, frustracija ar net agresija. Paauglys gali pradėti izoliuotis nuo kitų, kad galėtų žaisti netrukdomas, prarasti susidomėjimą kitomis veiklomis, o nuotaikų svyravimai gali apsunkinti kasdienį bendravimą.

Šių skirtumų atpažinimas padeda šeimoms veikti ramiai, be perdėto nerimo, tačiau kartu ir nenuvertinti požymių, kurie laikui bėgant gali stiprėti.



### 3. Paauglių pažeidžiamumas internetiniams žaidimams

Paauglystė yra intensyvių pokyčių laikotarpis – ne tik fizinių, kurie yra labiausiai pastebimi, bet ir susijusių su mąstymu, emocijomis bei santykiais su kitais žmonėmis. Tai labai svarbus gyvenimo etapas, nes būtent tuo metu formuojasi asmeninė tapatybė, stiprėja poreikis priklausyti grupei, jaustis vertinamam ir rasti savo vietą.

Bendraamžių nuomonė įgauna ypatingą svarbą, o socialinis pripažinimas tampa svarbiu savivertės ir savęs suvokimo elementu.

Tuo pačiu metu, nors mąstymas tampa sudėtingesnis, gebėjimas reguliuoti impulsus, valdyti frustraciją ir numatyti pasekmes dar tik vystosi. Tai nereiškia, kad paaugliai nesupranta, ką daro, tačiau jiems gali būti sunkiau sustabdyti elgesį, kuris suteikia stiprų ar malonų stimuluojančią poveikį. Šiame kontekste momentiniai apdovanojimai tampa ypač svarbūs, o internetiniai vaizdo žaidimai sukurti taip, kad nuolat suteiktų tokio tipo pastiprinimą: taškus, lygius, pasiekimus, greitus apdovanojimus ir momentinį pripažinimą.

Be to, skaitmeninė aplinka siūlo patirtis, kurios ypač patrauklios šiame gyvenimo etape: konkurenciją, priklausymo grupei jausmą, galimybę kurti savo tapatybę ir kartais būdą atsitraukti nuo mokymosi streso, socialinių konfliktų ar paauglystei būdingų nesaugumo jausmų. Daugeliui paauglių žaidimai nėra tik pramoga – jie tampa erdve, kurioje patenkinami svarbūs jų raidos etapo poreikiai: jaustis kompetentingiems, priimtiems ir pripažintiems.

Europos duomenys taip pat patvirtina šias išvagas. Tyrime, atliktame 30 šalių ir apėmusiame daugiau nei 89 000 paauglių, nustatyta, kad maždaug vienas iš penkių jaunų žmonių turi didelę riziką išvystyti probleminį elgesį, susijusį su vaizdo žaidimais. Rizika dažniau nustatoma tarp berniukų nei mergaičių, tačiau paveikti gali būti ir vieni, ir kiti. Šie duomenys skirti ne gąsdinti, o suteikti kontekstą: kalbame apie reiškinį, kuris yra šiuolaikinės aplinkos dalis daugelyje namų.

Dėl šios priežasties šeimos vaidmuo yra ne tik drausti, bet ir lydėti – nustatyti nuoseklias ribas ir pasiūlyti alternatyvų. Tyrimai rodo, kad aiškios taisyklės ir emocinė šeimos parama veikia kaip apsauginiai veiksniai. Kai namuose yra dialogas, amžiui tinkama priežiūra ir pasitikėjimo atmosfera, rizika reikšmingai sumažėja.



## 4. Požymiai, kuriuos tėvai gali pastebėti namuose

Svarbu suprasti, kad vienas pavienis požymis nebūtinai reiškia problemą. Susirūpinimas kyla tada, kai keli toliau aprašyti elgesio požymiai išlieka ilgesnį laiką ir pradeda aiškiai veikti šeimos gyvenimą bei gerovę.

### Elgesio požymiai

Elgesio lygmeniu gali kilti sunkumų nutraukiant žaidimą ar rungtynes tuo metu, kai to reikia, net ir po pakartotinių priminimų ar iš anksto sutartų žaidimo laiko ribų. Taip pat gali būti linkstama sumenkinti tikrąjį žaidimo laiką, atidėti pareigas ar sutrikdyti įprastas kasdienes rutinas.

Tai gali pasireikšti, pavyzdžiui:

- žaidimas nuolat pratęsiamas, nors jau metas vakarieniauti ar eiti miegoti;
- dažnai kyla ginčai dėl žaidimo laiko;
- vaikas eina miegoti vis vėliau, nes „dar vienas žaidimas“;
- pradeda apleisti mokyklos darbus ar įsipareigojimus.



## Emociniai požymiai

Žaidimas gali tapti pagrindiniu būdu tvarkytis su emocijomis. Jis naudojamas siekiant sumažinti pyktį, frustraciją ar nuobodulį, o nutraukus žaidimą reakcija gali būti neproporcinga – pasireikšti pykčio protrūkiais, agresija, daiktų mėtymu ar įžeidinėjimais.

Tai gali būti pastebima, pavyzdžiui:

- ryškus dirglumas, kai negalima žaisti;
- dažni nuotaikų svyravimai be aiškios priežasties;
- maža tolerancija frustracijai kasdienėse situacijose;
- sunku atsitraukti nuo žaidimo net jam pasibaigus.

Taip pat svarbus signalas gali būti miego trūkumas, ypač jei jis tęsiasi ilgą laiką ir pradeda veikti nuotaiką bei mokymosi rezultatus.

## Šeimos ir (arba) socialiniai požymiai

Šeimos ir socialinėje aplinkoje gali atsirasti mažiau staigių, bet vis tiek reikšmingų pokyčių. Paauglys gali pradėti palaipsniui izoliuotis arba atsisakyti veiklų, kurios anksčiau teikė malonumą.

Dažnos situacijos gali būti:

- noras likti namuose žaisti vietoj dalyvavimo šeimos susitikimuose ar socialiniuose renginiuose;
- mažėjantis bendravimas su draugais už skaitmeninės aplinkos ribų;
- įtempti pokalbiai ar nuolatiniai konfliktai dėl ekranų;
- labiau uždaras ar gynybiškas bendravimas, kai kalbama apie žaidimus.



## 5. Dažniausios klaidos, kurios nepadeda

Kai žaidimai pradeda kelti susirūpinimą, daugeliui tėvų natūralu reaguoti baime, pykčiu arba jausmu, kad situacija tampa nebekontroliuojama. Tačiau kai kurios reakcijos, nors ir kyla iš gerų ketinimų, gali padidinti konfliktą, o ne padėti jį išspręsti.

Kartais, susirūpinę, tėvai nusprendžia taikyti griežtus ir staigius draudimus: „Nuo šiandien jokių žaidimų“, „Visą savaitę nežaisi“. Jei tokie sprendimai nepalydimi pokalbio ar aiškaus paaiškinimo, paauglys gali juos suvokti kaip neteisingą ar neproporcingą bausmę. Tai dažnai padidina įtampą namuose ir paverčia žaidimų temą nuolatinio konflikto.

Taip pat gana dažnai naudojami grasinimai, kurie vėliau neįgyvendinami: „Jei taip tęsis, visam laikui atimsiu“, „Sudaužysiu konsolę“. Kai paauglys pamato, kad tokios pasekmės neįvyksta, taisyklės praranda nuoseklumą, o suaugusiojo žodis – patikimumą. Ilgainiui tai gali susilpninti tėvų autoritetą ir apsunkinti bet kokių susitarimų laikymąsi ateityje.

Kartais problema nuvertinama sakant: „Tai tik laikinas etapas“ arba „visi paaugliai žaidžia“. Nors toks požiūris gali trumpam nuraminti, jis gali atitolinti reikalingą reakciją, kai įspėjamieji ženklai jau kartojasi. Pirmųjų signalų ignoravimas dažniausiai jų neišsprendžia – kai kuriais atvejais tai gali tik perkelti problemą į vėlesnį laiką arba padaryti ją ilgalaike.

Per didelė kontrolė, nuolatinė priežiūra ar telefonų ir planšečių tikrinimas be išankstinio susitarimo taip pat gali pakenkti pasitikėjimui. Kai paaugliai jaučia, kad jie stebimi tik dėl nepasitikėjimo ar bausmės, bendravimas dažnai tampa sudėtingesnis, dialogas silpnėja, o jie patys linkę užsidaryti ir mažiau kalbėti apie savo jausmus ar patirtis.

Todėl tikslas nėra visiškai kontroliuoti tai, ką jie daro, bet lydėti juos taip, kad palaipsniui ugdytųsi savikontrolė, gebėjimas valdyti emocijas ir atsakomybė naudojantis žaidimais, visada laikantis aiškių, nuoseklių ir iš anksto nustatytų ribų.



## 6. Kaip bendrauti, kad sumažėtų konfliktai ir atsirastų pokyčiai

Kalbant apie žaidimų naudojimą namuose svarbios ne tik nustatytos taisyklės, bet ir tai, kaip jos pateikiamos. Dažnai konfliktas kyla ne tiek dėl pačios ribos, kiek dėl tono, momento ar būdo, kuriuo ji išsakoma. Todėl prieš sprendžiant, kiek laiko galima žaisti ar kokios turėtų būti pasekmės, verta pagalvoti, kaip kalbame apie šią temą ir kaip galime kreiptis į savo vaiką taip, kad jis nesijaustų puolamas ar teisiamas.

Pirmiausia labai svarbus pokalbio laikas. Bandytas kalbėtis tada, kai paauglys žaidžia, arba iš karto po ginčo dažniausiai nėra veiksmingas. Tuo metu jis būna susikoncentravęs į žaidimą arba dar paveiktas emocijų, todėl jam sunkiau klausytis ir apmąstyti situaciją. Pokalbis dažniausiai būna daug produktyvesnis tada, kai pasirenkamas ramus momentas, kai nėra įtampos.

Taip pat svarbu pirmiausia klausytis, o tik po to taisyti. Tai leidžia suprasti, kokį vaidmenį žaidimai užima paauglio gyvenime. Klausimai apie tai, kas jiems patinka žaidimuose, kaip jie jaučiasi žaisdami ar kodėl jiems sunku sustoti, nereiškia, kad mes pateisiname jų elgesį. Tai reiškia bandymą jį suprasti. Empatija nereiškia sutikimo su viskuo, bet pripažinimą, kad už tam tikro elgesio gali slypėti emociniai ar socialiniai poreikiai, kurių paauglys dar nemoka išreikšti kitais būdais. Kartais už pernelyg intensyvaus žaidimo gali slypėti stresas, nesaugumas, sunkumai santykiuose su bendraamžiais ar diskomfortas, kurį paauglys pats dar sunkiai supranta. Todėl svarbu bandyti suprasti ne tik ekrano laiką, bet ir tikrąją problemą, kuri gali slypėti už žaidimų.

Taip pat svarbu, kaip tėvai išreiškia savo susirūpinimą. Pasakyti „tu esi priklausomas“ nėra tas pats, kas pasakyti „mane neramina, kad pastaruoju metu atrodai labai pavargęs“ arba „pastebėjau, kad dėl šio klausimo vis dažniau ginčijamės ir norėčiau, kad rastume sprendimą kartu“. Kai žinutė grindžiama tuo, ką pastebime ir jaučiame, o ne tiesioginiu kaltinimu, sumažėja puolimo jausmas ir atsiranda daugiau galimybių dialogui.



Šiame kontekste svarbu atskirti žmogų nuo jo elgesio. Problema nėra sūnus ar dukra, o tai, kaip naudojami žaidimai. Kai vartojame etiketes ar menkinančius komentarus, net jei tai darome iš susirūpinimo, galime paveikti paauglio savivertę, kuri šiame etape yra ypač jautri ir dar tik formuojasi. Be to, silpnesnė savivertė gali paskatinti dar labiau ieškoti prieglobsčio žaidimuose. Tačiau kai kalbame apie konkretų elgesį – pavyzdžiui, nesilaikymą susitarimų ar pareigų nepaisymą – paaugliui lengviau prisiimti atsakomybę nesijaučiant asmeniškai puolamam.

Ribos vis tiek yra būtinos, tačiau jos veikia geriau, kai yra paaiškinamos, kiek įmanoma suderinamos ir nuosekliai taikomos. Tai nereiškia, kad paauglys turi spręsti viską, bet svarbu, kad jis suprastų taisyklių prasmę ir dalyvautų jų laikymesi. Todėl naudinga siekti, kad susitarimai būtų aiškūs, grafikai realistiški, o pasekmės – iš anksto aptartos. Tai suteikia saugumo ir padeda išvengti pernelyg griežtų bausmių ar spontaniškų sprendimų, priimamų įtampos momentais.

Taigi tikslas nėra kontroliuoti kiekvieną paauglio žingsnį, bet lydėti jį palaipsniui ugdant savikontrolę, autonomiją ir gebėjimą valdyti emocijas bei frustraciją. Kai namuose vyrauja dialogas, nuoseklumas ir pasitikėjimo atmosfera, žaidimų naudojimas gali būti sprendžiamas iš ugdomosios, o ne konfliktinės perspektyvos.



## 7. Patarimai prevencijai namuose

Ribų nustatymas namuose nereiškia griežtų taisyklių primetimo ar autoritariško elgesio. Tai reiškia aiškios ir nuoseklios sistemos sukūrimą, kuri padeda vaikams organizuoti savo laiką ir suprasti prioritetus. Kad šios ribos būtų veiksmingos, svarbu, jog abu tėvai laikytųsi bendros ir nuoseklios pozicijos. Reikėtų vengti situacijų, kai vienas tėvas tampa „geruoju policininku“, o kitas – „bloguoju“, nes tokia pusiausvyros stoka dažnai sukelia sumaištį, konfliktus ir silpnina tėvų autoritetą. Kai taisyklės yra aiškiai apibrėžtos, realistiškos ir suprantamai paaiškintos, paaugliai gali suvokti, kad jos nėra bausmė, bet būdas rūpintis jų gerove ir skatinti jų raidą.

Vienas svarbiausių aspektų, į kurį verta atkreipti dėmesį, yra poilsis. Kartais gali atrodyti nereikšminga trumpiau pamiegoti tam, kad dar šiek tiek pažaistum, tačiau jei tai kartojasi nuolat, tai pradeda veikti nuotaiką, koncentraciją ir mokymosi rezultatus. Poilsis paauglystėje yra labai svarbus, nes kūnas ir smegenys vis dar vystosi. Miego trūkumas gali sukelti dirglumą, impulsyvumą ir mažesnę toleranciją frustracijai. Todėl dėmesys vaikų miego režimui nėra perdėtas griežtumas, bet rūpinimasis jų sveikata ir emocine pusiausvyra. Reguliarus septynių–aštuonių valandų miegas padeda jiems kitą dieną ramiau ir aiškiau susidoroti su savo pareigomis.

Kitas svarbus aspektas – kasdienių užduočių ir atsakomybių organizavimas. Svarbu ne tik tai, kad jos būtų atliktos, bet ir tai, kad jos būtų atliekamos skiriant pakankamai laiko ir dėmesio. Kai pareigos atliekamos tik tam, kad kuo greičiau būtų galima pradėti žaisti, paauglys gali pradėti manyti, kad svarbiausia yra kuo greičiau jomis „atsikratyti“, o ne atlikti kokybiškai.

Todėl naudinga namuose aiškiai numatyti laiką mokslams ir pareigoms, kad jos nebūtų nuolat nustumiamos į šalį dėl internetinių žaidimų. Taip pat svarbu parodyti, kad laisvalaikis neturėtų apsiriboti vien tik vaizdo žaidimais. Paaugliai turėtų patirti ir kitų malonių veiklų – sporto, kultūrinių užsiėmimų ar paprasto bendravimo su draugais. Tokios veiklos praturtina kasdienybę ir leidžia atrasti naujus džiaugsmo bei savijautos šaltinius, kurie nepriklauso nuo ekrano.

Galiausiai svarbu nepamiršti, kad ribos veikia tik tada, kai jos taikomos nuosekliai. Tačiau ne mažiau svarbus yra ir tėvų pavyzdys. Vaikai stebi, kaip mes patys naudojames ekranais, kaip planuojame laiką ir kaip prioritetizuojame savo pareigas. Jei norime skatinti pusiausvyrą ir savikontrolę skaitmeninėje aplinkoje, turime tą pusiausvyrą rodyti ir savo kasdiniame gyvenime. Dažnai pavyzdys, kurį mato namuose, moko daugiau nei bet kuri parašyta taisyklė.



## 8. Kasdienė prevencija šeimoje

Prevencija šeimoje neturėtų būti suprantama tik kaip atskirų taisyklių ar rekomendacijų rinkinys. Tai labiau yra kasdienis santykis su vaikais. Tai, kaip su jais kalbame, kokį toną naudojame ir kaip sprendžiame konfliktus, turi tiesioginę įtaką jų emociniam vystymuisi. Tikslas nėra tapti „draugais“ ir atsisakyti autoriteto, bet būti artimu, tvirtu ir supratingu suaugusiuoju, derinančiu aiškias ribas su gebėjimu klausytis.

Paauglystėje vaikams labai svarbu jausti, kad jie gali kalbėti apie savo patirtis nebijodami būti teisiami. Tačiau jiems taip pat reikalingi suaugusiųjų pavyzdžiai, kurie padėtų orientuotis. Rasti šią pusiausvyrą ne visada lengva, tačiau ji labai svarbi, nes emocinė atmosfera namuose veikia ne tik žaidimų naudojimą, bet ir daugelį kitų gyvenimo sričių: savivertę, santykius su kitais ir gebėjimą susidoroti su sunkumais. Kai namuose yra dialogas, pagarba ir nuoseklumas, paaugliai turi saugią erdvę augti.

Domėjimasis jų skaitmeniniu pasauliu taip pat yra šio bendravimo dalis. Paklausti, kokius žaidimus jie žaidžia, su kuo žaidžia ar kas juos juose traukia, nereiškia besąlygiškai pritarti visam jų elgesiui. Tai reiškia atverti pasitikėjimo kanalą, kuris leidžia vėliau lengviau patarti ir padėti. Kai vaikai jaučia, kad tėvai pirmiausia siekia suprasti, o ne iš karto teisti, jie dažniau dalijasi savo sunkumais ar rūpesčiais.

Taip pat svarbu pasiūlyti įvairių laisvalaikio alternatyvų ir skatinti bendras veiklas be ekranų. Tai nėra tik būdas „atimti laiką nuo žaidimų“, bet galimybė praplėsti patirtis ir sustiprinti realius ryšius. Pavyzdžiui, buvimas lauke, veiklos su draugais ar šeimos laikas kartu gali padėti atrasti kitus pasitenkinimo šaltinius, kurie nepriklauso nuo skaitmeninės aplinkos.

Šiame procese tėvų vaidmuo yra labai svarbus, nes mes esame nuolatiniai pavyzdžiai, net tada, kai manome, kad vaikai mūsų nepastebi. Tai, kaip valdome savo emocijas, kaip naudojames technologijomis ir kaip sprendžiame konfliktus, tampa modeliu, kurį jie perima. Todėl prevencija reiškia ne tik ekrano laiko kontrolę, bet ir palaikymą, lydėjimą bei aplinkos kūrimą, kuri skatina subalansuotą vystymąsi.



## 9. Kada verta kreiptis pagalbos

Svarbu aiškiai pasakyti: pagalbos prašymas nėra nesėkmė. Kartais tėvai jaučia, kad visas problemas turėtų išspręsti patys namuose, tačiau yra situacijų, kai išorinė pagalba yra atsakingas sprendimas, o ne silpnumo ženklas. Jei konfliktai dėl žaidimų tampa nuolatiniai, jei pastebite, kad jūsų vaikas vis labiau izoliuojasi arba jei matote emocinius pokyčius, kurie kelia nerimą, nebūtina šią problemą spręsti vieniems.

Pagalbos verta ieškoti ir tada, kai pokalbiai nuolat baigiasi ginčais, kai taisyklės nebeveikia arba kai situacija pradeda kelti stiprų emocinį spaudimą pačiai šeimai. Suvokimas, kad mums reikia pagalbos, iš tiesų yra būdas apsaugoti savo vaikus dar prieš problemai išaugant.

Yra įvairių pagalbos šaltinių: mokyklos psichologai ar socialiniai pedagogai, psichologinės pagalbos tarnybos, sveikatos priežiūros centrai, programos, skirtos priklausomybių prevencijai, arba organizacijos, teikiančios paramą šeimoms. Informacijos paieška, konsultacija ar net paprastas klausimų išsiaiškinimas gali turėti didelę reikšmę.

Laiku imantis veiksmų dažnai galima taikyti veiksmingesnes priemones ir išvengti problemos įsisenėjimo. Kaip kreipiamės į sveikatos specialistus susidūrę su fizine problema, taip pat yra visiškai normalu kreiptis pagalbos ir dėl emocinės ar elgesio gerovės. Pagalbos ieškojimas yra rūpestis.



## 10. Baigiamoji žinutė šeimoms

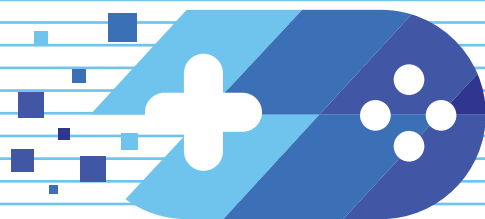
Palaikyti sūnų ar dukrą naudojantis internetiniais žaidimais ne visada lengva, ypač paauglystėje, kai jie siekia daugiau savarankiškumo, patiria intensyvius pokyčius ir bando ribas. Tačiau svarbu prisiminti, kad daugumą situacijų galima nukreipti teigiama linkme, jei yra dialogas, nuoseklumas ir suaugusiųjų dėmesys bei dalyvavimas.

Tikslas nėra pašalinti vaizdo žaidimus iš jų gyvenimo ar paversti namus nuolatinės kontrolės erdve. Svarbiausia padėti vaikams išmokti naudotis jais subalansuotai, atsakingai ir sveikai. Vaikams reikalingos taisyklės, tačiau jiems taip pat labai svarbu jaustis išgirstiems ir suprastiems.

Būdami tėvais, nesiekiamo tobulumo – siekiame kuo geriau lydėti savo vaikus jų augimo kelyje. Bus nesutarimų ir įtampos momentų, tačiau kartu atsiras ir galimybių stiprinti tarpusavio ryšį bei ugdyti įgūdžius, kurie bus naudingi daugelyje kitų gyvenimo sričių.

Prevenција prasideda namuose: nuo to, kaip kalbame, kokias ribas nustatome ir kokį pavyzdį rodome. O prireikus pagalbos, jos ieškojimas taip pat yra rūpinimosi dalis. Šioje užduotyje nesame vieni – lydėti savo vaikus su tvirtumu ir artumu jau savaime yra svarbus apsauginis veiksnys.





game  
OVER

**Išjunk priklausomybę**

**įjunk gyvenimą**

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



**Bendrai finansuoja  
Europos Sąjunga**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau reikiamos 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.