



Out of The Net
Erasmus+ Programme – Strategic Partnership
2020-1-PL01-KA201-082223

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



IŠTRŪKĘ IŠ TINKLO

2020-1-PL01-KA201-082223

REKOMENDACIJOS TĖVAMS (GLOBĖJAMS, RŪPINTOJAMS) DĖL VAIKŲ IR PAAUGLIŲ SOCIALINIO UŽDARUMO IR HIKIKOMORIO REIŠKINIO

Intelektualinis produktas 6



Polo Europeo
della Conoscenza



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



PANEVĖŽIO RAJONO
ŠVIETIMO CENTRAS



Junta de
Castilla y León
Consejería de Educación



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Turiny

Ivadas.....	3
Vaikų ir paauglių socialinis uždaramas.....	4
Ką gali padaryti tėvai (globėjai, rūpintojai)?.....	6
Keletas patarimų, kaip išvengti socialinio uždaramo rizikos.....	9
Išvados.....	11



Įvadas

Augimas: naujos užduotys, nauji iššūkiai

Šiomis dienomis mūsų vaikai ir paaugliai gyvena itin sparčiai besikeičiančiame pasaulyje, ir jiems tenka susidurti su įvairiais socialiniais, ekonominiais ir kultūriniais iššūkiais. Laikotarpis iki paauglystės ir paauglystė yra labai svarbūs gyvenimo tarpsniai, o sąveika su tam tikrais istoriniais įvykiais (pvz., COVID-19 pandemija) gali turėti įtakos jų gebėjimui įveikti šiems gyvenimo etapams būdingus iššūkius.

Kiekvienam gyvenimo raidos etapui būdingos tam tikros užduotys, kurias lemia įvairūs kultūriniai ir psichologiniai veiksniai, tai esminiai dalykai, kad individas galėtų teigiamai psichofiziologiškai augti ir tapti pozityviu suaugusiu bendruomenės nariu. Vystymosi užduoties sąvoką įvedė Robertas Džeimsas Havighurstas (1953, 1972) tai reiškia tarpininkavimą tarp individo ir visuomenės, tarp asmeninių poreikių ir to, ko visuomenė reikalauja iš kiekvieno asmens. Pagrindinis jų tikslas: ne priderinti žmones prie vieno visuomenės modelio, bet skatinti realų integracinį procesą visuomenėje, kur kiekvienas žmogus gali išreikšti savo galimybes ir taip prisidėti prie asmeninės ir kolektyvinės gerovės.

Norint padėti vaikams ir paaugliams atskleisti gebėjimus ir įgūdžius, suprasti savo stipriąsias puses ir tobulinti silpnąsias, tapti aktyviais visuomenės, kurioje jie gyvena, piliečiais, būtina spręsti konkrečias užduotis. Pasak R. Dž. Havighursto (1953, 1972), pagrindinės ikimokyklinio amžiaus vaikų ir paauglių raidos užduotys susijusios su trimis dimensijomis – socialine, asmenine ir psichofiziologine.

Socialinis gyvenimo matmuo	Teigiamų tiesioginių santykių su bendraamžiais kūrimas ir palaikymas; Brandesnių ir savarankiškesnių santykių su tėvais (globėjais, rūpintojais) kūrimas; Atsakingo visuomenės piliečio požiūrio ugdymas; Profesinės karjeros pasirinkimas ir pasirengimas jai.
Asmeninis gyvenimo matmuo	Asmeninės unikalios tapatybės kūrimas; vertybių ir moralės jausmo ugdymas ir (arba)

	priėmimas; Emocinė nepriklausomybė nuo suaugusiųjų (tėvų (globėjų, rūpintojų), pedagogų ir kt.).
Psichofiziologinė gerovė	Savo asmeninių fizinių savybių pažinimas ir priėmimas; Efektyvus kūno naudojimas; Rūpinimasis savo psichofiziologine sveikata.

1 lentelė. Pagrindinių raidos užduočių santrauka pagal R. Dž. Havighurstą (1953, 1972)

Būtent vaikystėje ir paauglystėje jauni žmonės turėtų ugdyti savo tapatybę, atsižvelgdami ir į pagrindinius vaidmenis, kurių iš jų reikalauja visuomenė. Individualios pastangos yra svarbios ieškant adaptyvių sprendimų, kaip įveikti iššūkius, būdingus vaikų socialiniam ir ugdymo(si) gyvenimui, išorinio pasaulio įvykiai gali palengvinti arba apsunkinti šį procesą. Pasaulis sparčiai keičiasi, o kritinės situacijos verčia kiekvieną žmogų išsiugdyti ypatingą lankstumą ir pasitikėjimą savimi, kad neužgožtų išorinės problemos. Pvz., EBPO (2020 m.) ataskaitose pabrėžiama, kad dėl COVID-19 pandemijos ypač nukentėjo jaunimas. Tiksliau, galimybių išeiti iš namų ir lankyti mokyklą stoka, bendravimo akis į akį trūkumas ir masinis skaitmeninių priemonių naudojimas švietimui, darbui ir socialiniams ryšiams gali skatinti socialinį uždarumą. Esant tokiai būklei kyla pavojus susidaryti kritinėms situacijoms, kuriose gali nukentėti jaunų žmonių sveikata ir gerovė. Būtina, kad tėvai (globėjai, rūpintojai) ir kiti artimieji skirtų ypatingą dėmesį savo vaikams siekdami užkirsti kelią socialinio atsitraukimo rizikai.

Vaikų ir paauglių socialinis uždarumas

Tam tikrais vaikų ir paauglių gyvenimo laikotarpiais, atrodo, sumažėja jų susidomėjimas socialinių santykių palaikymu. Jie gali nustoti susitikinėti su draugais, didžiąją dalį laisvalaikio praleisti savo kambaryje ar netgi nustoti lankyti mokyklą. Taip pat gali pasikeisti santykiai su šeima, vaikas gali tapti agresyvesnis, nenori bendrauti, apsiriboja bendravimu su tėvais (globėjais, rūpintojais) ir tenkina tik savo pirminius poreikius (maistas, pinigai ir pan.). Jei toks laikotarpis trumpalaikis, tai gali būti įtraukta į įprastą asmeninio augimo procesą, kai vaikai taip pat susiduria su tam tikrais iššūkiais ir jiems gali prireikti pertraukos, kad galėtų iš naujo apmąstyti ir įprasminti tam tikrą patirtį ir įvykius.

Tačiau ką daryti, jei šis laikotarpis trunka ilgiau nei kelias savaites ar mėnesius? Tokiu atveju vaikas ar paauglys gali patirti socialinį uždarumą. Socialinis pasitraukimas – tai specifinė būklė,

kai asmuo savanoriškai nusprendžia pasitraukti iš socialinio bendravimo su bendraamžiais. Tai kitokia situacija nei ta, kai vaiką izoliuoja patys bendraamžiai. Socialinio uždarmo atveju asmuo nusprendžia nutraukti bet kokius tiesioginius kontaktus su kitais žmonėmis arba apsiriboti tik būtinai reikalingais. Kai kuriais atvejais tarpasmeninė sąveika gali būti valdoma tarpininkaujant technologiniams įrenginiams ir tinklui, socialiniuose tinkluose, forumų svetainėse, pokalbių svetainėse ir pan.

Tėvai (globėjai, rūpintojai), pastebėję kokių nors vaiko elgesio pokyčių, turėtų atkreipti dėmesį į tam tikras specifines nuostatas, rodančias, kad paauglys patiria socialinio uždarmo būseną.

Šioje situacijoje svarbu stengtis pastebėti vaikų diskomforto požymius, tokius kaip atsisakymas eiti į mokyklą ar darbą, smarkiai sumažėjęs socialinis bendravimas, dažnai irzli ar melancholiška nuotaika, perdėtas technologinių priemonių naudojimas ir pan.

Tėvai (globėjai, rūpintojai) gali padėti savo vaikams šiame svarbiame etape rodydami supratimą ir skatindami juos kritiškai apmąstyti esamą situaciją.

Dažniausiai pasitaikantys socialinio uždarmo rodikliai yra šie (Saito, 1998)¹:

- Mokyklos ar darbo atsisakymas;
- Tiesioginio bendravimo sumažinimas arba visiškas atsisakymas (pakeičiant bendravimu internetu);
- Didžiosios laiko dalies praleidimas savo kambaryje;
- Nemiga ir dienos bei nakties kaita;
- Per didelis technologinių prietaisų (kompiuterio, planšetinio kompiuterio, išmaniojo telefono) ir interneto naudojimas;
- Valgymo sutrikimas ir atsisakymas valgyti su visa šeima;
- Melancholiški jausmai ir (arba) pykčio protrūkiai;
- Regresija į nesubrendusį ar vaikišką elgesį, kai atrodo, kad vaikas grįžta prie elgesio ir nuostatų, būdingų jaunesniems už jį žmonėms.

Jei šie elementai primygtinai reikalauja specialios psichikos sveikatos specialisto ar psichoterapeuto intervencijos, pirmajame etape, atsiradus pirmiesiems vaiko elgesio pokyčiams, tėvai (globėjai, rūpintojai) vis dar gali imtis veiksmų, kad užkirstų kelią socialiniam uždaramui arba tai sumažintų. Jie gali padėti vaikams ugdyti socialinius emocinius įgūdžius, išreikšti savo emocijas,

¹ Saito, T. (1998). Hikikomori. Adolescence without an end.

padėti jiems išmokti toleruoti frustraciją arba suprasti priežastis (Segrin & Flora, 2019)². Šeimos ryšiai yra vienas svarbiausių veiksnių, padedančių išvengti izoliacijos rizikos paauglystėje (Hall-Lande et al., 2007)³; vadinasi, jausdami emocinį ryšį su kitais šeimos nariais ir rūpestingą bei palankią aplinką namie, vaikai gali išvengti pasitraukimo iš socialinės gyvenimo aplinkos ir eksperimentuoti su iš to kylančiomis neigiamomis pasekmėmis (liūdesys, savigarbos ir pasitikėjimo savimi problemos, nesidomėjimas kasdiene veikla ir t. t.). Šeima nėra vienintelis socialinis kontekstas, galintis daryti įtaką vaikų polinkiui pasitraukti iš socialinės sąveikos. Bendraamžių grupė yra labai svarbi, ypač paauglystėje: turėti artimų draugų, jaustis aktyvia grupės dalimi, jaustis priimtiems to paties amžiaus žmonių gali būti apsauginiai veiksniai, padedantys išvengti socialinio uždarumo būsenos. Priešingai, tokios situacijos kaip patyčios, dažni konfliktai su bendraamžiais ar sunkumai įsitraukiant į grupę gali būti laikomi rizikos veiksniais, mažinančiais dalyvavimą socialinėje veikloje ir bendravimą.

Dėl visų šių priežasčių tėvai (globėjai, rūpintojai) ir kiti artimieji turėtų stiprinti bendravimą su vaikais, ne tik juos išklaudydami ir įsiklausydami į jų poreikius, bet ir siūlydami tam tikrus užsiėmimus, skatinančius įsitraukti į pozityvią socialinę sąveiką, kad jie suvoktų esantys kompetentingi ir palaikomi šeimos ar bendraamžių grupės.

Ką gali padaryti tėvai (globėjai, rūpintojai)?

Vaikų raidos metu tėvai (globėjai, rūpintojai) gali taikyti keletą strategijų, padedančių jiems išsiugdyti veiksmingiausias įgūdžius, leidžiančius sėkmingai atlikti raidos užduotis (R. Dž. Havighurstas, 1953, 1972).

Gyvenimo dimensija	Vystymosi užduotys	Tėvų (globėjų, rūpintojų) vaidmuo
Socialinė gyvenimo dimensija	- Teigiamų tiesioginių santykių su bendraamžiais kūrimas ir palaikymas;	-Vaikų įtraukimas į veiklą ir situacijas, kuriose vaikai bendrauja tarpusavyje (žaidimų aikštelė, komandinis sportas ir

² Segrin, C., & Flora, J. (2019). Fostering social and emotional intelligence: What are the best current strategies in parenting?. *Social and Personality Psychology Compass*, 13(3), e12439.

³ Hall-Lande, J. A., Eisenberg, M. E., Christenson, S. L., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Social isolation, psychological health, and protective factors in adolescence. *Adolescence*, 42(166).

- Susipažinimas su mus supančia gamtine aplinka ir mokėjimas su ja pagarbiai elgtis;
- Brandesnio ir savarankiškesnio santykio su tėvais (globėjais, rūpintojais) ugdymas;
- Atsakingo visuomenės piliečio požiūrio ugdymas;
- Profesinės karjeros pasirinkimas ir pasirengimas jai. responsible citizen in the society.
- Užsiėmimų po atviru dangumi, kurie reiškia tiesioginį kontaktą su gamta, siūlymas vaikams;
- Vaikų savarankiškumo skatinimas atliekant kasdienę veiklą;
- Paprastų užduočių patikėjimas vaikams atlikti savarankiškai (nueiti į mokyklą, apsipirkti ir pan.);
- Pavyzdžio rodymas – atsakingo piliečio elgesys (pvz., laukti žalia šviesoforo signalo, norint pereiti gatvę, rūšiuoti atliekas, būti empatiškam žmonėms, kuriems reikia pagalbos, ir pan.);
- Pagalba vaikams tyrinėjant įvairias veiklas ir įsitraukimas į įvairias patirtis, jų pomėgių skatinimas, padedant susikurti realius ateities tikslus ir planus

Asmeninio gyvenimo dimensija

- Asmeninės ir unikalios tapatybės kūrimas;
- Vertybių ir moralės jausmo ugdymas ir (arba) priėmimas;
- Emocinė nepriklausomybė nuo suaugusiųjų (tėvų (globėjų, rūpintojų), pedagogų ir kt.).
- Pagarbiai vertinti vaikų nuomonę ir vertybes (net jei skiriasi nuo jų pačių);
- Padėti vaikams atpažinti savo emocijas ir tai, kaip jos gali paveikti nuotaiką;
- Veikti kaip pavyzdžiui, rodant pagarbą kiekvienam asmeniui, neatsižvelgiant į santykius su juo;
- Stengtis dalyvauti vaikų gyvenime nesikišant į jų intymų gyvenimą (pvz., neskaityti jų asmeninio dienaščio, nesiklausyti jų telefoninių pokalbių ir kt.);

Psichofiziologinė gerovė

-Savo asmeninių fizinių savybių pažinimas ir priėmimas;

-Efektyvus naudojimas savo kūnu;

-Rūpinimasis savo psichofiziologine sveikata.

-Stengtis, kad vaikai jaustųsi suprasti ir priimti, net jei suklysta ar jiems nesiseka;

-Vaikų nesėkmės atveju nesiiimti griežtos kritikos, bet kantriai juos taisyti ir sutelkti dėmesį į tai, ko jie gali išmokti iš šios patirties ateityje.

- Priimti vaikų pasirinkimą dėl fizinės išvaizdos;

-Rodyti pritarimą ir pagarbą jų kūno išvaizdai;

-Padėti vaikams suprasti, kad jie yra ne tik jų fizinė išvaizda (bet ir daug daugiau...);

-Padėti vaikams tinkamai maitintis ir sveikai žiūrėti į maistą;

-Padėti vaikams užsiimant sportine veikla pagal jų pomėgius;

-Suteikti vaikams visą informaciją, kaip pasirūpinti savimi (fiziškai ir psichologiškai);

Ryšys su technologijomis

-Adaptyvaus technologinių priemonių naudojimo plėtojimas;

-Vertinimas interneto kaip priemonės, padedančios bendrauti (o ne pakeičiančios tiesioginius santykius);

-Žinojimas apie galimą interneto keliamą riziką.

-Sukurti vaikams tam tikras taisykles, kaip valdyti laiką, kurį jie praleidžia naudodamiesi technologiniais įrenginiais;

- Būti su vaikais, kai jie pirmą kartą susiduria su internetu.

-Informuoti vaikus apie galimus pavojus, su kuriais jie gali susidurti internete (elektroninės patyčios, asmeninių ir neskelbtinų duomenų vagystės, nepilnamečiams netinkamas turinys);

-Kartu su vaikais aptarti bet kokią

galimą keistą ir (arba) rizikingą situaciją, su kuria jie gali susidurti internete;

-Siūlyti vaikams užsiimti veikla gryname ore, kad atsvertų laiką, praleidžiamą internete..

Tėvai (globėjai, rūpintojai), seneliai, broliai ir seserys bei kiti artimieji gali padėti vaikams pažinti jų raidos procesą ne tik teikdami informaciją ir paramą, bet ir veikdami kaip pavyzdžiai, kaip vaikams svarbios suaugusiųjų figūros.

Keletas pasiūlymų, kaip išvengti socialinio uždarumo rizikos

Šiomis dienomis šeimos dažnai turi labai mažai laiko bendrai socialinei veiklai. Tačiau, nors laiko yra nedaug, labai svarbu, kad tėvai (globėjai, rūpintojai) jį išnaudotų ir pasiūlytų savo vaikams reikšmingų užsiėmimų, kuriuose jie galėtų bendrauti su suaugusiaisiais ir bendraamžiais ir turėtų galimybę stiprinti savo gebėjimus, ugdyti savigarbą ir pasitikėjimą savimi. Tėvai (globėjai, rūpintojai) gali sustiprinti tokius vaikų gyvenimo aspektus:

1. Emocijų ir emocinių būsenų atpažinimo ir valdymo gerinimas;
2. Socialinės sąveikos ir santykių įgūdžių ugdymas;
3. Mokymasis protingai naudotis technologiniais įrenginiais;
4. Reikšmingos patirties įgijimas realiomis aplinkybėmis.

1. *Emocijų ir emocinių būsenų atpažinimo ir valdymo gerinimas: vaikus užvaldo emocijų, kurių jie dažnai nesugeba atpažinti ir perprasti, sukūrys. Tėvai (globėjai, rūpintojai) gali padėti jiems atpažinti emocijas, priimti ir neigiamus jausmus (liūdesį, pyktį, nusivylimą) kaip neišvengiamą emocinio gyvenimo dalį ir veiksmingai susidurti su neigiamomis emocinėmis būsenomis. Keletas veiklų, kurios galėtų būti naudingos šioje situacijoje:*
 - a. padėti vaikams atsipalaiduoti naudojant meditacijos technikas (pvz., kvėpavimo meditaciją) arba pasiūlyti kokią nors atpalaiduojančią veiklą (pvz., skaityti pasakas lovoje);

- b. padėti vaikams atsipalaiduoti naudojant meditacijos technikas (pvz., kvėpavimo meditaciją) arba pasiūlyti kokią nors atpalaiduojančią veiklą (pvz., skaityti pasakas lovoje);
- c. aptarti su vaikais, kaip jie jaučiasi konkrečiose situacijose, ypač tose, kurios sukelia didelį emocinį krūvį;
- d. nustatyti vaikams taisykles ir tvarką, kaip sukurti „emocinę talpyklą“;
- e. kilus konfliktui su vaikais, parodyti, kad priimami jų neigiami jausmai ir pyktis;
- f. naudojant pasakas ir istorijas padėti vaikams atpažinti skirtingas veikėjų emocijas;
- g. rūpintis vaikų miego kokybe, kad vaikai būtų atsipalaidavę, pailsėję ir pagerintų savo dėmesio koncentraciją visą dieną (tai gali būti labai naudinga ir gerinant jų nuotaiką bei kasdienę rutiną mokykloje).

2. *Socialinės sąveikos ir santykių įgūdžių ugdymas: tėvai (globėjai, rūpintojai) gali pasiūlyti užsiėmimų, kurių metu vaikai galėtų bendrauti su šeimos nariais ir bendraamžiais. Tokia veikla gali ne tik pagerinti vaikų socialinius įgūdžius, bet ir skatinti teigiamus santykius su tėvais (globėjais, rūpintojais), broliais ir seserimis bei kitais šeimos nariais. Vaikai gali tapti aktyviais veikėjais ir pajusti ryšį, kuris sustiprina jų socialinius santykius. Keletas veiklos pavyzdžių:*

- a. stalo žaidimai;
- b. maisto gaminimas su tėvais (globėjais, rūpintojais), seneliais ir pan.;
- c. šokiai kartu namie;
- d. muzikos kūrimas (dainavimas arba grojimas muzikos instrumentais);
- e. pagalba tėvams (globėjams, rūpintojams) atliekant darbus namie;
- f. apsipirkimas kartu;
- g. žaidimai lauke (futbolas, tinklinis, slėpynės ir pan.);
- h. knygų skaitymas kartu;
- i. piešimas ir tapymas kartu.

3. *Mokymasis protingai naudotis technologiniais įrenginiais: tėvams (globėjams, rūpintojams) tenka didelis vaidmuo padedant vaikams išsiugdyti sveiką technologijų naudojimą. Vaikai dažnai yra per daug veikiami daugybės dirgiklių, kuriuos sukelia technologinės priemonės, ir šie dirgikliai ne visada daro jiems teigiamą poveikį arba turi galimą auklėjamąjį poveikį. Svarbu, kad tėvai (globėjai, rūpintojai) padėtų vaikams suprasti technologijų ir technologinių prietaisų galimybes, tačiau netaptų pasyviais jų naudotojais. Užduotys, kurios gali būti naudingos šiam tikslui:*

- a. padėti vaikams atsipalaiduoti naudojant meditacijos technikas (pvz., kvėpavimo meditaciją) arba pasiūlyti kokią nors atpalaiduojančią veiklą (pvz., skaityti pasakas lovoje);
- b. aptarti su vaikais, kaip jie jaučiasi konkrečiose situacijose, ypač tose, kurios sukelia didelį emocinį krūvį;
- c. nustatyti vaikams taisykles ir tvarką, kaip sukurti „emocinę talpyklą“;
- d. kilus konfliktui su vaikais, parodyti, kad priimami jų neigiami jausmai ir pyktis;
- e. naudojant pasakas ir istorijas padėti vaikams atpažinti skirtingas veikėjų emocijas;
- f. rūpintis vaikų miego kokybe, kad vaikai būtų atsipalaidavę, pailsėję ir pagerintų savo dėmesio koncentraciją visą dieną (tai gali būti labai naudinga ir gerinant jų nuotaiką bei kasdienę rutiną mokykloje).

4. Reikšmingos patirties įgijimas realiomis aplinkybėmis: tėvai (globėjai, rūpintojai) gali pasiūlyti vaikams reikšmingos bendros patirties, norėdami paskatinti juos įsitraukti į realaus pasaulio veiklą. Jie gali siūlyti malonią veiklą už namų ribų, kurios metu vaikai galėtų prisiliesti prie įvairių realijų, pvz.:

- a. apsilankymas naujame mieste;
- b. žygis į kalnus;
- c. kelionė prie jūros, į parką ar pan.;
- d. ėjimas į kiną;
- e. ėjimas į koncertą, spektaklį ar pan.;
- f. žaidimas kartu lauke;
- g. šeimos renginiai, kuriuose būtų laikomasi tam tikros tvarkos (šeštadienio picų vakaras, šeimyninis filmų vakaras, stalo žaidimų popietė).

Išvados

Pasitraukimas iš socialinio gyvenimo yra aktuali grėsmė vaikams ir paaugliams, kur jie gali rasti iliuzinį sprendimą, kaip išvengti nusivylimų, nesėkmių socialiniuose santykiuose ir galimo bendraamžių atstūmimo. Esant tokiai padėčiai, šeimai tenka didelė atsakomybė siūlant vaikams pagalbą, kad jie išsiugdytų tinkamus įgūdžius ir atsparumą stresiniams ir sudėtingiems įvykiams. Prevencija yra tokia pat svarbi kaip ir gydymas, todėl šeimos, mokyklos ir švietimo įstaigos,

dirbdami kartu, gali pasiūlyti vaikams kitokią gyvenimo perspektyvą, išeinančią už kambario sienų ir kompiuterio ekrano ribų.

„Erasmus+“ projekto „Ištrūkė iš interneto“ (angl. *Out of the Net*) tikslas – pateikti pasiūlymų mokytojams, auklėtojams ir šeimoms, kad būtų galima padėti vaikams aktyviau dalyvauti socialinėje ir edukacinėje veikloje, išvengiant socialinio uždarumo rizikos.

Šioje nuorodoje <https://outofthenet.altervista.org/> galima rasti daugiau informacijos ir naudingų dokumentų bei medžiagos