

Pamokos scenarijus: „Pavojingi iššūkiai socialiniuose tinkluose“

Tikslas: supažindinti mokinius su pavojingų iššūkių socialiniuose tinkluose grėsmėmis, išmokyti kritiškai vertinti tokio pobūdžio turinį ir skatinti saugaus elgesio internete įgūdžius.

Trukmė: 45 min.

Klasė: pamokos medžiaga tinkama įgyvendinant pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrąją programą.

Metodai: diskusija, grupinis darbas, situacijų analizė, vaizdinė medžiaga.

1. Įžanga (10 min.)

Trumpa informacija:

- Populiarūs pavojingi iššūkiai (pvz., *Tide Pod Challenge*, *Skull Breaker Challenge*, *Benadryl Challenge*). Temos pristatymui galima panaudoti *Informacinį vienlapį* apie pavojingus iššūkius socialiniuose tinkluose, šių iššūkių keliamas grėsmes.
- Statistika apie sužeidimus ar net mirtis dėl tokių iššūkių (pateikti apibendrintus aktualaus laikotarpio statistinius duomenis, remiantis pvz. *Pamokos scenarijaus priedas*).

Klausimai diskusijai:

- Kas yra socialinių tinklų iššūkiai? Kokių iššūkių esate matę?
 - Kodėl žmonės, ypač paaugliai, dalyvauja tokiuose iššūkiuose?
 - Ar visi iššūkiai yra nekenksmingi?
-

2. Pagrindinė dalis (25 min.)

A. Grupės darbas: „Iššūkio pasekmės“ (15 min.)

Užduotis: kiekviena grupė (4–8 mokiniai) analizuoja pasirinktą pavojingą iššūkį, grupės atstovas:

1. Apibūdina iššūkio esmę.
2. Įvardija galimas fizines ir psichologines pasekmes.
3. Pateikia rekomendacijas, kaip atsakyti, jei draugas kviečia dalyvauti.

Pavyzdžiai:

- *Blue Whale Challenge* – savižudybės skatinimas.
- *Salt and Ice Challenge* – odos nudegimai.
- *Cha-Cha Slide Challenge* – eismo įvykiai.

B. Diskusija: „Kodėl tai pavojinga?“ (10 min.)

- Kaip socialiniai tinklai skatina tokių iššūkių plitimą?
 - Kaip atpažinti manipuliaciją ir spaudimą dalyvauti?
 - Ką daryti, jei pamatai pavojingą iššūkį arba susiduri su kvietimu jį bandyti?
-

3. Refleksija (10 min.)

Mokiniai įvardija (pasižymi) 3–5 taisykles, kaip elgtis, susidūrus su pavojingu iššūkiu.

„Mano saugumo taisyklės“:

1. **Neskatinti populiarumo** – neplatinti pavojingo turinio.
2. **Klausti suaugusiųjų** – kreiptis į tėvus, mokytojus.
3. **Pranešti** – informuoti socialinio tinklo atstovus apie kenksmingą turinį.
4. ...
5. ...

Namų darbas:

Sukurti atmintinę apie pavojingų iššūkių grėsmes (galima naudoti Canva, PowerPoint).

Vertinimas. Pamokoje taikomas formuojamasis vertinimas, kuris suprantamas kaip nuoseklus, tęstinis procesas viso mokymosi metu. Vertinamas mokinių:

- Aktyvumas diskusijose.
- Grupinio darbo kokybė.
- Originalumas atliekant užduotis.

Svarbu: pabrėžti, kad kritiškumas ir atsakingas elgesys internete gali išgelbėti sveikatą ir gyvybę!

PAVOJINGI IŠŠŪKIAI SOCIALINIUISE TINKLUOSE

Socialiniuose tinkluose vis dažniau pasirodo pavojingi iššūkiai, kurie gali kelti rimtą grėsmę vaikų ir paauglių sveikatai bei gyvybei. Pavojingi iššūkiai yra įvairių užduočių ar veiklų rinkiniai, pateikiami socialiniuose tinkluose ar internetiniuose žaidimuose, kuriuose dalyvaujantys asmenys raginami atlikti sau ir (ar) kitiems pavojingus veiksmus. Šie iššūkiai, kurie dažnai pateikiami kaip nekalti žaidimai, palaipsniui tampa vis pavojingesni ir gali sukelti rimtų pasekmių, įskaitant emocinį stresą, psichologines traumas ir net savižudybę.

Šalia vaikų esantys mokytojai, tėvai bei kiti suaugusieji turi būti budrūs ir pasirengę atpažinti tokius pavojus. Jeigu vaikas pradeda elgtis kitaip nei įprasta – tampa uždaras, nenori kalbėti apie savo veiklą internete, vengia socialinio gyvenimo ar panašiai – tai gali būti ženklas, kad jis susiduria su pavojingais iššūkiais. Tokie iššūkiai dažnai orientuoti į emociškai pažeidžiamus vaikus ir paauglius, kurie siekia dėmesio, supratimo ar priklausymo grupei.

KOKIE IŠŠŪKIAI?

- **Gerti aušinimo skystį ar vartoti kitas chemines medžiagas** (nuodingas, sukeliančias nudegimus, vidaus organų veiklos sutrikimus, mirtį).
- **Kvėpuoti ar kitaip vartoti medžiagas, kurios sukelia dusimą** (pavojingų dujų, klijų ar kitų medžiagų įkvėpimas).
- **Naudoti traumą, sąmonės netekimą sukeliančią fizinę prievartą prieš save ar kitą asmenį** (smūgiavimas į galvą, pilvą, kitas kūno sritis, kvėpavimo takų užgniaužimas).

KODĖL TOKIE IŠŠŪKIAI YRA PAVOJINGI?

- Net **nedidelės dozės** nuodingų medžiagų gali sukelti **negrįžtamas pasekmes**: apsvaigimą, vėmimą, sąmonės netekimą, mirtį.
- Pasekmės **gali pasireikšti ne iš karto**, bet po kelių valandų ar dienų (pvz., inkstų, kepenų suirimas).
- Visame pasaulyje fiksuoti atvejai, **kai vaikai, dalyvaudami socialiniuose tinkluose plintančiuose iššūkiuose, žūsta ar tampa neįgalūs**.

KAS VAIKUS IR PAAUGLIUS SKATINA DALYVAUTI IŠŠŪKIUISE?

- **Noras priklausyti grupei**. Vaikams ir paaugliams ypač svarbu būti priimtiems, nesiskirti nuo kitų. Dalyvavimas iššūkiuose tampa būdu „įsiliesti“ į grupę, pelnyti draugų pripažinimą.
- **Siekiamas statusas / populiarumas**. Socialiniuose tinkluose iššūkiai – tai greitas kelias gauti dėmesio („like’ų“, peržiūrų, komentarų). Vaikai nori atrodyti „kietai“, įrodyti savo drąsą ar „vertę“.
- **Spaudimas iš bendraamžių**. Tiesioginis ar netiesioginis spaudimas: „jei nedalyvausi – nebūsi mano draugu“. Kartais spaudimas maskuojamas „juokais“, bet vaikui tai – rimtas išbandymas.
- **Graslinimai, šantažas, manipuliacijos**. Kai kada vaikai verčiami dalyvauti iššūkiuose – bauginami, šantažuojami, psichologiškai paveikiami.

KAIP AP(SI)SAUGOTI NUO PAVOJINGŲ IŠŠŪKIŲ IR ATSAKINGAI REAGUOTI?

Ką gali daryti mokiniai?

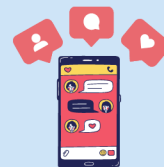
- **Neklausykite blogų patarimų** – jei kažkas ragina daryti kažką pavojingo, **tai nėra „kietas ir madingas“ iššūkis, o grėsmė gyvybei**.
- **Pasakykite „NE“** – tikri draugai neskatina daryti tai, kas kenkia.
- **Praneškite suaugusiems** – jei matote pavojingą turinį internete, sulaukėte kvietimo dalyvauti iššūkyje ar žinote, kad kažkas ketina jame dalyvauti, **kalbėkite su tėvais, mokytojais, kitais artimais suaugusiais asmenimis**.
- **Nesidalinkite kvietimais išbandyti savo galimybių ribas** – atsakingas sprendimas neplatinti šio turinio gali padėti apsaugoti kitus.

Ką gali daryti tėvai?

- **Stiprinkite emocinį ryšį su vaiku**.
- **Kalbėkite su vaikais apie pavojus** – paaiškinkite, kad **tokie iššūkiai nėra pramoga ar linksmybė**.
- **Stebėkite, kuo vaikas domisi socialiniuose tinkluose** – naudokite tėvų kontrolės įrankius vaiko išmaniojo įrenginio nustatymuose.
- **Reaguokite iškart** – jei pastebėjote, kad vaikas domisi saugai ir sveikatai grėsmę keliančiu turiniu, **ieškokite pagalbos** (mokyklos psichologas, emocinės ir psichologinės pagalbos tarnybų specialistai).

Ką gali daryti mokykla?

- **Stebėkite moksleivių elgesį ir reaguokite į signalus**, galinčius rodyti susidomėjimą pavojingais iššūkiais.
- **Organizuokite** paskaitas mokiniams apie socialinių tinklų saugumą.
- **Bendradarbiaukite** su mokinių tėvais, informuokite juos apie naujausias socialinių tinklų tendencijas ir pavojus.



KUR KREIPTIS PAGALBOS?

- Vaikų linija. Tel. 116 111 (kasdien 11:00–23:00, nemokamai); www.vaikulinija.lt
- Jaunimo linija. Tel. 0 800 28888 (visą parą, nemokamai); www.jaunimolinija.lt
- Tėvų linija. Tel. 0 800 900 12 (nemokamai, darbo dienomis 9.00 – 13.00 val. ir 17.00 – 21.00 val.); el. pašto adresas tevelinija@pvc.lt (konsultacija suteikiama per 7 darbo dienas); <https://pvc.lt/tevu-linija/apie-projekta/>
- Psichikos sveikatos centrai, dirba visose savivaldybėse, galima kreiptis nemokamos pagalbos ir be šeimos gydytojo siuntimo
- Bendrasis pagalbos telefonas 112, skubi psichiatrinė pagalba yra prieinama visą parą.

PRISIMINKITE

Svarbiausia – rūpintis savo saugumu ir kitų gerove. Budrumas ir atviras bendravimas gali padėti užkirsti kelią pavojingoms situacijoms.



NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA

SMSM

Pavojingi iššūkiai socialiniuose tinkluose: statistika ir įspėjimai

Socialiniai tinklai – ne tik pramoga, bet ir potenciali grėsmė, ypač jaunimui.

2020–2024 m. fiksuota dešimtys mirčių ir šimtai sužeidimų dėl ekstremalių iššūkių.

Kas yra pavojingi iššūkiai?

Tai įvairios užduotys, skatinančios atlikti fizinius ar psichologinius veiksmus, dažnai siejamos su rizika sveikatai ir gyvybei.

Populiariausi iššūkiai pasaulyje:

- Blackout Challenge (kvėpavimo blokavimas. Dalyviai užsispaudžia kvėpavimo takus, kol netenka sąmonės.).
- Tide Pod Challenge (skalbimo kapsulių, sukeliančių apsinuodijimą, valgymas).

Statistika: mirtys ir sužeidimai.

Iššūkis	Platforma	Mirtys	Sužeidimai/Hospitalizacijos
Blackout	TikTok	82+	100+
Benadryl	TikTok	1+	10+
Skull Breaker	TikTok	0	50+ (traumos)

Populiariausi iššūkiai Lietuvoje (dažniausiai atkartoja pasaulyje populiarius iššūkius, tačiau yra ir vietinių specifinių iššūkių, kurie sulaukia daug vaikų ir paauglių dėmesio):

- Gerti aušinimo skystį ar vartoti kitas chemines medžiagas (nuodingas, sukeliančias nudegimus, vidaus organų veiklos sutrikimus, mirtį).
- Kvėpuoti ar kitaip vartoti medžiagas, kurios sukelia dusimą (pavojingų dujų, klijų ar kitų medžiagų įkvėpimas).
- Naudoti traumą, sąmonės netekimą sukeliančią fizinę prievartą prieš save ar kitą asmenį (smūgiavimas į galvą, pilvą, kitas kūno sritis, kvėpavimo takų užgniaužimas).

Mirčių atvejai Lietuvoje:

Nėra oficialiai patvirtintų mirčių, tiesiogiai susijusių su iššūkiais socialiniuose tinkluose, tačiau pastaraisiais metais paauglių apsinuodijimų aušinimo skysčiu ar kitomis cheminėmis medžiagomis skaičius itin didėja, kai kurie atvejai baigėsi net mirtimi.

Lietuvoje socialinių tinklų iššūkių sukeliama sužeidimų ir mirčių statistika nėra sistemingai renkama, tačiau remiantis atskirais atvejais ir ekspertų įvertinimais, galima susidaryti apytikrį vaizdą. Štai pagrindiniai duomenys:

Metai	Iššūkio tipas	Atvejų skaičius	Sunkių atvejų	Šaltinis
2021	Skull Breaker	3-5	2 kaukolės traumos	LSMU vaikų ligoninė
2022	Benadryl	2	1 reanimacija	NVSC duomenys
2023	Blackout	4	2 hospitalizacijos	"Vaikų linija"
2023	Šalto vandens iššūkis	7	3 hipotermijos	Gydytojų ataskaitos

Pagrindinės problemos duomenų rinkime:

- Diagnozavimo sunkumai – dažnai registruojama kaip netyčinė trauma ar apsinuodijimas.
- Privatumo apsauga – šeimos nenori viešinti atvejų.
- Nėra centralizuotos statistikos – duomenys renkami iš atskirų ligoninių ir organizacijų.

Ekspertų įvertinimai (2024):

- **5-10 rimtų atvejų per metus** (vaikų psichiatriė R. Adomaitienė).
- **30% paauglių** yra bandę bent vieną pavojingą iššūkį (TYTI tyrimas, 2023).
- **3 kartus daugiau mergaičių** nei berniukų kreipiasi dėl iššūkių sukulto nerimo (Vaikų psichikos centras).