

VAIKŲ SAUGUMAS SOCIALINIUIOSE TINKLUOSE

Pamokų planų pavyzdžiai

Parengė: Julija Sinicienė ir Mindaugas Požėla.

Turinys

PAVOJINGI IŠŠŪKIAI SOCIALINIUIOSE TINKLUOSE: STATISTIKA IR ĮSPĖJIMAI.....	2
GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PAMOKŲ PLANAI.....	5
Tema: „Pavojingi iššūkiai socialiniuose tinkluose“.....	5
Tema: „Būk SMART internete“.....	7
KATALIKŲ TIKYBOS PAMOKŲ PLANAI.....	10
Tema: „10 Dievo įsakymų socialiniuose tinkluose“.....	10
Tema: „Dievas mato kitaip – laisvė jo akivaizdoje“.....	14
ETIKOS PAMOKŲ PLANAI.....	18
Tema: „Kai internetas žeidžia: ką daryti?“.....	18
Tema: „Skaitmeninis panoptikonas – (ne)matomas narvas?“.....	21

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 sukeltų 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.
- 30% paauglių yra bandę bent vieną pavojingą iššūkį.
- 3 kartus daugiau mergaičių nei berniukų kreipiasi dėl iššūkių sukulto nerimo.

PAVOJINGI IŠŠŪKIAI SOCIALINIUIOSE 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 užgnaužimas).

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.
- **Grasininimai, 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 grėsme 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.



GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PAMOKŲ PLANAI

Tema: „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. [*Pavojingų iššūkių socialiniuose tinkluose statistika*](#)).

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!

Tema: „Būk SMART internete“.

Tikslas: supažindinti su pagrindinėmis grėsmėmis internete ir išmokyti praktinių saugaus elgesio internete principų.

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

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

Pamokos struktūra ir eiga:

1. Įžanga: „Skaitmeninė gimtinė“ (5 min.)

- **Metodas:** diskusija su visais mokiniais.
 - **Veikla:**
 - Mokytojas pradeda klausdamas: „*Kas iš jūsų šiandien jau naudojęs internetu? Už ką mėgstate internetą?*“ (Atsakymai: žaidimai, socialiniai tinklai, YouTube, mokslas, susirašinėjimas).
 - Mokytojas pažymi, kad internetas yra kaip didelis virtualus miestas – jame yra daug įdomių dalykų, bet taip pat ir pavojų, kaip ir tikrame mieste.
 - Pristatoma pamokos tema ir akronimas **SMART**, kuris bus mūsų pamokos gairė.
-

2. Pagrindinė dalis: Penki SMART principai (30-35 min.)

Kiekvienam principui skiriama po 5-7 minutes. Kiekvienas principas iliustruojamas trumpu pavyzdžiu ir interaktyvia užduotimi.

S – Saugok asmeninę informaciją (Keep it SAFE)

- **Paaiškinimas:** kas yra asmeninė informacija? (Vardas, adresas, telefono numeris, mokykla, slaptažodžiai, šeimos nuotraukos). Būtina paaiškinti, kad šią informaciją reikia saugoti kaip piniginę – niekada nesidalinti su nepažįstamaisiais.
- **Užduotis „Kuo galima dalintis?“:** mokytojas rodo skaidres su įvairiomis situacijomis (pvz., „Naujas žaidimo draugas prašo tavo adreso, kad atsiųstų dovaną“). Mokiniai rankomis rodo  ŽALIA – galima dalintis,  RAUDONA – negalima.

M – Susipažink su taisyklėmis (MEET responsibly)

- **Paaiškinimas:** internete pažįstamas draugas gali būti bet kas. Svarbu niekada ir niekur nesusitikti gyvai tik su internete pažįstamu tariamu draugu asmeniškai be suaugusiojo. Jei kas nors paskiria susitikimą, apie tai BŪTINA pasakyti tėvams ar mokytojui.
- **Užduotis „Ką atsakyti?“:** mokytojas pateikia scenarijų: „*Tavo internete pažįstamas draugas siūlo susitikti parke. Jis sako, kad tai bus paslaptis*“. Mokiniai grupėse sugalvoja tinkamus atsakymus (pvz., „Apie tai turiu pasakyti tėvams“, „Aš nesusitinku su žmonėmis pažįstamais tik iš interneto“).

A – Priimk atsakingus sprendimus (ACCEPT wisely)

- **Paaiškinimas:** neatidaryti el. laiškų ar žinučių iš nežinomų siuntėjų. Tai gali būti virusai arba netinkamas turinys. Taip pat neprisiimti kaltės, jei kas nors internete tave kažkuo kaltina.
- **Užduotis „Geras/ Blogas sprendimas“:** mokytojas skaito pareiškimus (pvz., „Atidariau laišką iš nežinomo siuntėjo“, „Gavau keistą nuorodą žaidime ir ištryniau ją“, „Mane įžeidė komentaruose ir aš apie tai papasakojau tėvams“). Mokiniai atsistoja, jei sprendimas geras, ir lieka sėdėti, jei blogas.

R – Atmink: ne visi internete yra tie, kuo save pristato (REMEMBER who you're talking to)

- **Paaiškinimas:** internete lengva apsimesti. 12 metų amžiaus berniukas nuotraukoje gali būti suaugęs vyras. Reikia būti labai atsargiems ir abejoti, jei kažkas per greitai nori tapti geriausiu draugu arba klausia itin asmeniškų dalykų.
- **Užduotis „Profilio dešifravimas“:** mokytojas parodo ekrane fiktyvų socialinio tinklo profilį (pvz., graži nuotrauka, minimali informacija). Kartu su mokiniais analizuoja, kas šiame profile kelia abejonių (pvz., per mažai draugų, paskyra labai nauja, nuotrauka kaip iš žurnalo).

T – Pasikalbėk su suaugusiuoju (TELL someone)

- **Paaiškinimas:** tai SVARBIAUSIAS principas. Jei kas nors internete kelia tau diskomfortą, nepatogumą, baimę, nepasitikėjimą – NĖRA tavo kaltė. Tu turi teisę kreiptis pagalbos. Būtina apie tai papasakoti patikimam suaugusiajam (tėvams, mokytojui, seneliams).
- **Užduotis „Mano pagalbos tinklas“:** kiekvienas mokinytis ant popieriaus lapo piešia savo ranką. Kiekviena pirštė užrašo vieno žmogaus vardą (tėvas, mama, močiutė, mokytojas, treneris ir t.t.), į kurią jis galėtų kreiptis, jei kas nors internete jį nuliūdintų ar išgąsdintų. Šį lapą mokiniai gali pasiimti namo.

3. Įtvirtinimas: situacijų žaidimas „Ką darytum?“ (10 min.)

- **Metodas:** darbas mažose grupėse.
- **Veikla:**
 - Kiekvienai grupei išdalijamos kortelės su situacijomis:
 1. Kažkas žaidime siūlo tau „super ginklą“ mainais už tavo slaptažodį.
 2. „Draugas“ socialiniame tinkle paskelbia tavo nuotrauką, kurios pats tu nenorėtum viešinti, be tavo leidimo.
 3. Nežinomas asmuo rašo tau įžūlias žinutes ir grasina.
 - Grupės turi 5 minutes aptarti situaciją ir pasiūlyti, kaip elgtis, remdamiesi SMART principais.
 - Po to kiekviena grupė trumpai pristato savo sprendimą.

4. Užbaigimas ir refleksija (5 min.)

- **Metodas:** apibendrinimas.
 - **Veikla:**
 - Mokytojas dar kartą pakartoja SMART principus.
 - Klausia mokinių: „Koks svarbiausias išmoktas principas šioje pamokoje?“
 - Paskutinė žinutė: „**Internetas yra nuostabi vieta, jei elgiamės atsakingai ir esame budrūs. Jūsų saugumas yra svarbiausias.**“
-

Reikalinga medžiaga ir priemonės:

- Projektorius arba interaktyvi lenta skaidrėms ir užduotims parodyti.
 - Plakatas arba skaidrė su SMART principų dekodavimu.
 - Popieriaus lapai ir rašikliai užduočiai „Mano pagalbos tinklas“.
 - Iškirptos situacijų kortelės grupinei užduočiai.
-

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: šis pamokos planas skatina ne tik pasyvų informacijos priėmimą, bet ir aktyvų dalyvavimą, kritinį mąstymą bei praktinių įgūdžių ugdymą, padėsiantį vaikams saugiai naršyti internete.

KATALIKŲ TIKYBOS PAMOKŲ PLANAI

Tema: „10 Dievo įsakymų socialiniuose tinkluose“

Klasė: 8 kl.

Pamokos trukmė: 1 pamoka

Pasiekimo sritys ir pasiekimai: [E4. Analizuoja ir paaiškina socialinį Bažnyčios mokymą.](#)

Tikslas. Grupėse aptardami Šv. Rašto, katalikų tikybos katekizmo, bažnyčios tėvų mintis paaiškins krikščionišką asmens orumo sąvoką ir sukurs socialinių tinklų etiketo „Dešimt Dievo įsakymų“ versiją. Vertinimo kriterijai: • Laikosi komandinio darbo taisyklių • Gali paaiškinti, ką reiškia asmens orumas krikščioniškoje perspektyvoje. Pateikia mažiausiai vieną mintį iš Bažnyčios mokymo apie asmens orumą. • Įvardija 3 atsakingus sprendimus, kurie padeda saugoti tiek savo, tiek kitų žmonių orumą internete.	
Įvadas: Sudominantis klausimas: „<i>Jei Jėzus turėtų „Instagram“, ką ir kaip Jis ten skelbtų?</i>“ Temos pristatymas. Krikščioniška asmens orumo samprata. Veikla. Darbas grupės. Padalinkite mokinių grupėms po vieną kortelę su citatomis apie asmens orumą. Užduotis. Remiantis pateiktų šaltinių ištraukomis pakomentuokite ir pristatykite savo įžvalgas apie ką byloja šios ištraukos. Pristatykite visai klasei. Apibendrinimas. Kas yra žmogaus orumas? Asmens orumas reiškia, kad kiekvienas žmogus turi ypatingą vertę vien dėl to, kad yra žmogus. Ši vertė nėra uždirbama ar prarandama – ją duoda Dievas, nes žmogus sukurtas pagal Jo paveikslą. Biblinis apreiškimas ir Katalikų bažnyčios mokymas liudija, kad žmogus yra sukurtas pagal Dievo paveikslą ir panašumą, todėl yra kilnus ir orus. Orumas yra visų prigimtinių ir iš jų kylančių žmogaus teisių pagrindas. • Žmogus yra Dievo kūrinys. • Sukurtas „pagal Dievo paveikslą ir panašumą“. • Kiekvienas žmogus turi laisvą valią, protą ir gebėjimą mylėti. • Todėl kiekvienas žmogus turi prigimtinių orumą. Diskusija: <i>Kaip šie tekstai keičia požiūrį į elgesį socialiniuose tinkluose? Kaip asmens orumas susijęs su mūsų elgesiu internete?</i>	Ugdomos kompetencijos: SESG, pažinimo, komunikacijos. Priemonės: Šventas Raštas, Katalikų Bažnyčios katekizmas.

Grupinė veikla: Sukurti socialinių tinklų etiketo „<i>Dešimt Dievo įsakymų</i>“ versiją. PAVYZDYS. Ką tai reiškia mums šiandien?: Kiekvienas žmogus yra vertingas, nesvarbu, ar jis sveikas, ligotas, senas ar jaunas, turtingas ar vargšas; • Negalima žeminti ar išnaudoti kito, nes tai žeidžia jo orumą ir pažeidžia Dievo valią; • Mes patys turime gerbti ir saugoti savo orumą – nes esame ne „atsitiktinumas“, o Dievo sumanymas. 5. Refleksija: Pabaik sakinius: • Aš esu vertingas, nes Dievas • Aš turiu gerbti save ir kitus, net kai jie • Aš neturiu niekinti ar žeminti kitų, nei gyvai, nei • Mano žodžiai ir veiksmai turi rodyti, kad kiekvienas žmogus	
--	--

Citatų kortelės apie asmens orumą.

Šventasis Raštas 1. Pr 1, 27: „<i>Dievas sukūrė žmogų pagal savo paveikslą, pagal savo paveikslą sukūrė jį; vyrą ir moterį; sukūrė juos.</i>“ 2. Mt 7, 12: „<i>Tad visa, ko norite, kad jums darytų žmonės, ir jūs patys jiems darykite...</i>“
Bažnyčios Tėvai. Šv. Augustinas. Didis žmogus, nes jis yra Dievo paveikslas. (pgl. <i>Apie Dievo valstybę</i>, XI, 26)
Katalikų Bažnyčios Katekizmas Žmogus turi prigimtinių orumą, nes yra Dievo paveikslas. (...) Šis orumas yra kiekvieno žmogaus pagrindas ir žmogaus teisių pamatas. Pgl. (pgl. KBK 1978)
Enciklika. Popiežius Jonas Paulius II. (pgl. <i>Centesimus Annus</i>, 1991): Bažnyčia gina žmogaus orumą, nes jis – vienintelė būtybė žemėje, kurios Dievas norėjo dėl jos pačios. (CA, II)
Enciklika. Popiežius Pranciškus (pgl. <i>Fratelli Tutti</i>, 2020): Mes visi esame broliai ir seserys. Atviros brolystės esmė – gebėjimas atpažinti, įvertinti ir mylėti kiekvieną asmenį, nepriklausomai nuo skiriančio atstumo, nepriklausomai nuo pasaulio vietos, kurioje gimė ar kurioje gyvena.

PAVYZDYS. Dešimt Dievo įsakymų internete

1. <u>Neturėk kitų dievų, tik mane vieną.</u>	Neturėk kitų dievų, išskyrus Dievą – net jei algoritmas siūlo sekamus „influencerius“. Laikyk Dievą savo vertybių centru, o ne virtualinę šlovę ar „like’ų“ skaičių.
2. <u>Netark Dievo vardo be reikalo.</u>	Nenaudok Viešpaties vardo be pagarbos – nei realiaame gyvenime, nei komentaruose ar memuose. Gerbk šventus dalykus net tada, kai jie tampa internetinių juokų objektu.
3. <u>Švęsk sekmadienį.</u>	Švęsk sekmadienį – padaryk vietos tylai, maldai ir poilsiui nuo ekranų. Skirk laiką ryšiui su Dievu ir artimaisiais be trikdžių iš interneto.
4. <u>Gerbk savo tėvą ir motiną.</u>	Gerbk savo tėvus ir mokytojus – net jei tau kyla noras iš jų pasijuokti „story“ ar komentaruose. Nenaudok interneto kaip priemonės maištui – parodyk brandą ir meilę.
5. <u>Nežudyk.</u>	Nežudyk – nei žodžiu, nei „heito“ komentaru. Venk patyčių, šmeižto ir skaudžių žinučių – žodžiai internete taip pat žeidžia.
6. <u>Nepaleistuvauk.</u>	Nepaleistuvauk – saugok savo ir kitų orumą tiek realybėje, tiek virtualioje erdvėje. Gerbk savo kūną ir neieškok meilės ten, kur jos nėra – tarp nuogybių ar sekso turinio.
7. <u>Nevok.</u>	Nevok – nei idėjų, nei nuotraukų, nei slaptažodžių. Būk sąžiningas ir atsakingas skaitmeninėje erdvėje.
8. <u>Nekalbėk netiesos.</u>	Nekalbėk melagingai apie kitus – nei „gandų“ postuose, nei anoniminėse žinutėse. Tiesa yra šventa – net ir internete.
9. <u>Negeisk svetimo vyro ir svetimos moteries.</u>	Negeisk to, kas kitiems priklauso – nei jų sekėjų, nei išvaizdos, nei gyvenimo. Džiaukis tuo, kas tu esi, ir pasitikėk Dievo planu tau.
10. <u>Negeisk svetimo turto.</u>	Negeisk netinkamo turinio – neieškok to, kas temdo tavo širdį. Rinkis tai, kas tave įkvepia, augina ir veda arčiau Dievo.

Šaltiniai:

1. Šv. Raštas Biblija.lt - biblija.lt.
2. Katalikų Bažnyčios katekizmas (KBK) KATEKIZMAS.LT (aktuali redakcija).
3. [Enciklika CENTESIMUS ANNUS 100-osioms Rerum novarum metinėms. Popiežius JONAS PAULIUS II | EIS.katalikai.lt](#).
4. Enciklika. Enciklika. Popiežius Pranciškus (Fratelli Tutti, 2020).

Tema: „Dievas mato kitaip – laisvė jo akivaizdoje“

Klasė: III gimnazijos klasė

Trukmė: 1–2 pamokos

Pamokos uždavinys: Mokiniai, remdamiesi krikščioniškomis vertybėmis ir susipažindami su panoptizmo koncepcija, palygins socialinio stebėjimo ir Dievo žvilgsnio prigimtį, įvertins socialinių tinklų keliamus iššūkius ir suformuluos gaires, kaip naudotis socialiniais tinklais remiantis katalikišku požiūriu.

Vertinimo kriterijai:

1. Aktyvus dalyvavimas diskusijoje, atspindint krikščioniškas vertybes.
2. Nurodo nemažiau kaip 2 skirtumus tarp „žmonių stebėjimo“ (panopticizmo) ir Dievo „žvilgsnio“.
3. Pasiūlo bent vieną elgesio modelį skirtam kūrybiškas socialinių tinklų naudojimui, pagrįstam krikščioniškomis vertybėmis.

Pamokos eiga:

1. Pristatoma šv. Augustino citatą : *Kartą ir visiems laikams tau duotas šis trumpas įsakymas: mylėk ir daryk, ką nori; jei tyli, tylėk iš meilės; jei kalbi, kalbėk iš meilės; jei perspėji, perspėk iš meilės; jei atleidi, atleisk iš meilės; širdies gilumoje visuomet išsaugok meilę; iš jos gali kilti tik gėris.*

Hipotetinio scenarijaus aptarimas: „Pasidalinai TikTok vaizdo įrašą, kuris buvo skirtas juokui, bet įžeidė tavo draugą. Kaip turėtum reaguoti pagal šv. Augustino principą?“

Trijose grupės mokiniai sudaro sąrašą galimų pavojų: patyčios, reputacijos žala, privatumo pažeidimai (pvz., dalinimasis buvimo vieta Snapchat „Snap Map“).

Kiekviena grupė gauna po citatos kortelę/ar nurodytą citatą lentoje ir aptaria bei pristato gaires kaip elgtųsi remiantis gauta citata.

1. Evangelijos pagal Matą citata ([Mt 5, 16](#)): „*Taip tešviečia jūsų šviesa žmonių akivaizdoje, kad jie matytų jūsų gerus darbus ir garbintų jūsų Tėvą danguje.*“
2. Pristatoma šv. Jono Pauliaus II mintis iš enciklikos *Redemptoris Missio* (1990): „*Krikščionis yra pašauktas būti Kristaus liudytoju visur, kur jis yra.*“

Ugdomos kompetencijos:

- Projektorius arba lenta citatoms ir klausimams užrašyti.
- Popierius ir rašikliai refleksijos užduočiai.
- Šv. Raštas, Popiežiškosios komunikacijos tarybos dokumentas [Visuomenės komunikavimo etika \(2000\)](#), ir šv. Jono Pauliaus II enciklika *Redemptoris Missio*.

3. Ištrauka iš Popiežiškosios komunikacijos tarybos dokumento [Visuomenės komunikavimo etika \(2000\)](#) : „Jėzus mokė, kad komunikavimas yra moralinis aktas: „Juk burna kalba tai, ko pertekusi širdis. Geras žmogus iš gero lobyno iškelia gera, o blogas iš blogo lobyno iškelia bloga. Todėl sakau jums: teismo dieną žmonės turės duoti apyskaitą už kiekvieną pasakytą tuščią žodį. Pagal savo žodžius būsi išteisintas ir pagal savo žodžius būsi pasmerktas“ ([Mt 12, 24–37](#)).

Mokytojas pabrėžia, kad meilė artimui reikalauja atsargumo dalinantis turiniu ir pagarbos kitų privatumui.

2. Panoptikas ir sąžinė: „Kaip elgtumeisi, jei būtum nuolat stebimas? O jei niekas nematyty? “ Pokalbis apie skaitmeninį pasaulį, kamerų, sekimo programų ir algoritmų kontrolę.

Mokytojas **pristato panoptizmo** (žr . Panoptizmas. Medžiaga mokytojams) koncepciją (nuolatinis stebėjimas, skatinantis savikontrolę) ir susieja ją su krikščioniškuoju sąžinės ir Dievo viską matančios akies įvaizdžiu. „Juk Dievas ne taip mato, kaip žmogus, – žmogus mato, kas akimis matoma, o VIEŠPATS žiūri į širdį“ ([1 Sam 16, 7](#)).

Klausimai diskusijai: Kaip jaučiatės, žinodami, kad jūsų veiksmai socialiniuose tinkluose gali būti matomi ne tik žmonių, bet ir Dievo?“ Kaip sąžinė ir Dievo „stebėjimas“ padeda priimti sprendimus internete? Pateikia pavyzdžių.

Biblijos analizė apie Dievo žvilgsnį ir palyginimas su panoptizmu
Priedas Nr. 1. : ([Pr 3, 8–10](#)) Bet VIEŠPATS Dievas pašaukė žmogų ir paklausė: „Kur tu esi?“¹⁰ Jis atsiliepė: „**Išgirdau** tavo garsą sode ir nusigandau, nes buvau nuogas, todėl **pasislėpiau**.“

Kodėl žmogus slepiasi? Kas yra nuodėmės pasekmė – Dievo bausmė ar sąžinės priekaištas? Ar Dievas stebi, kad baustų, ar kad gelbėtų? Kiekvienas mokiny (ar grupė) suformuluoja 3–5 „**Krikščioniškas socialinių tinklų naudojimo gaires**“.

Apibendrinimas: ne išorinė baimė, bet vidinis Dievo buvimas – „Dievas mato“ = sąmoningas pasirinkimas gyventi pagal Evangelijos vertybes.

Refleksija arba <i>Priedas Nr. 2</i> : Mokytojas užduoda klausimą: „Kaip socialiniuose tinkluose galime dalintis žinia, kuri atspindi krikščioniškąją meilę ir atsakomybę?“ ○ Kaip tikėjimas gali padėti atsispirti pagundai susikurti „idealią“ savo versiją internete? ○ Kaip „stebėjimo“ jausmas socialiniuose tinkluose (pvz., žinojimas, kad kažkas mato tavo Instagram Stories ar X įrašus) keičia, ką skelbi? Pavyzdžiui, ar vengi dalintis tikėjimo tema, bijodamas kritikos? Užbaik sakinį: Po šios pamokos supratau, kad tikėjimas mane kviečia.....	
Patarimai mokytojams • Skatinti pagarbą skirtingoms mokinių nuomonėms, ypač tiems, kurie gali būti mažiau aktyvūs socialiniuose tinkluose. • Užtikrinti, kad diskusijos apie asmeninius profilius nevyktų viešai, jei mokiniai to nenori, siekiant išvengti nepatogumų. • Pabrėžti, kad krikščioniškoji etika skatina ne tik asmeninę atsakomybę, bet ir rūpestį kitais.	

PRIEDAS Nr. 1

Kuo Dievo žvilgsnis skiriasi nuo panoptizmo palyginimo lentelės pavyzdys

Aspektas	Panoptizmas (Foucault)	Dievo žvilgsnis
Pagrindas	Kontrolė, priežiūra	Meilė, pažinimas, rūpestis
Poveikis žmogui	Baimė, prisitaikymas, savicenzūra	Atsivėrimas, tiesa, dvasinė laisvė
Tikslas	Elgesio kontrolė	Asmens išlaisvinimas ir išganymas
Paslėptumas	Stebėtojas nematomas	Dievas visada yra, bet nori laisvo atsako
Kviečia būti „geru“	Kad išvengtum bausmės	Kad būtum pilnatvėje su Dievu ir žmonėmis

Kiekvienas mokinys (ar grupė) suformuluoja 3–5 „**Krikščioniškas socialinių tinklų naudojimo gaires**“ pvz.:

- Būk autentiškas, o ne tobulas.

- Dalinkis tuo, kas kuria gėrį.
- Neleisk, kad „like“ taptų tavo vertės matu.
- Atmink, kad Dievas mato tavo širdį, ne tik profilį.

PRIEDAS Nr. 2

Skaitmeninis stebėjimas ir Dievo žvilgsnis

Užduotis: Perskaityk ir apmąstyk

Socialiniuose tinkluose mes dažnai elgiamės taip, kad patiktume kitiems. Bet Dievas mato mūsų širdį, o ne įvaizdį. **Kuo skiriasi „sekėjų“ žvilgsnis nuo Dievo žvilgsnio?**

.....

.....

Refleksija:

Ar žinojimas, kad Dievas mato viską, padeda tau būti laisvu, ar sukelia gėdą/baimę? Kodėl?

.....

.....

Kaip pasikeistų mano elgesys internete, jei labiau atsižvelgčiau į Dievą, o ne į sekėjus?

.....

.....

Ar galiu būti tikras ir laisvas net tada, kai pasaulis vertina kitaip?

.....

.....

Ar socialiniuose tinkluose esi kada nors daręs kažką gero „dėl vaizdo“? Kaip jauteisi?

.....

.....

Ką reiškia būti savimi Dievo akivaizdoje skaitmeniniame pasaulyje?

.....

.....

4. Įsivertinimas

Pažymėk ✓:

- ☐ Supratau, kuo skiriasi Dievo ir pasaulio žvilgsniai
- ☐ Apmąsčiau savo tikėjimą skaitmeninėje erdvėje
- ☐ Išreiškiau asmeninį požiūrį apie laisvę ir Dievą

„Tobula meilė išvaro baimę.“ 1 Jn 4,18

ETIKOS PAMOKŲ PLANAI

Tema: „Kai internetas žeidžia: ką daryti?“

Klasė: 5–6 kl.

Trukmė: 1 pamoka

Pasiekimų sritis ir pasiekimai: [Etika](#)

Pamokos uždavinys:

Mokiniai, remdamiesi tikroviškomis situacijomis, atpažins patyčias/ smurtą internete, apmąstys alternatyvius elgesio variantus, priims orumą saugančius sprendimus bei sukurs pagalbos žinutę/plakatą kaip padėti sau ir kitam.

Vertinimo kriterijai:

- Atpažino ir įvardino bent du patyčių ar smurto internete atvejus.
- Pasiūlė bent 2 sprendimus, kaip pagarbiai elgtis.
- Įvardino bent 2 variantus kur kreiptis susidūrus su patyčiomis internete.

1. Įvadas

Klausimai diskusijai:

- Ar kada nors esi susidūręs su skaudžia situacija internete?
- Ar matei, kaip kažkas kitas patyrė pašaipas ar atstūmimą?

Naudojamas įrankis: trumpa anoniminė apklausa raštu ar per internetinę programėlę klasėje.

2. Veikla „Sunku ir skaudu: ką daryti?“

Darbas grupėse. Kiekviena grupė gauna situacijos kortelę / darbo lapą:

Situacijos pavyzdžiai:

- Kažkas iš klasės sukūrė „*memą*“ apie tave ir pasidalijo grupėje.
- Klasės draugas be tavo leidimo įkėlė tavo nuotrauką.
- Grupėje iš tavęs tyčiojamasi dėl tavo pomėgio ar išvaizdos.

Kiekviena grupė:

- Įvardija **jausmus**, kuriuos galėtų patirti.
- Pasiūlo **tris alternatyvius sprendimus, kaip elgtis.**
- Pasirenka **etiškiausią sprendimą**, pagrįsdami jį žmogaus orumo požiūriu.

3. Veikla „Pagalbos komanda“

Ugdomos kompetencijos:

SESG, pažinimo, komunikacijos.

priemonės:

- **Padlet:** Sprendimų „siena“
- **Canva:** Paramą išreiškiantys plakatai ar žinutės
- **Mentimeter:** Pamokos pradžios nuotaikų/nuomonių apklausa

Kiekviena grupė sukuria „pagalbos žinutę“ žmogui, kuris patiria skaudžią situaciją internete. Žinutė turi: • išreikšti supratimą ir paramą, • patarti, ką daryti, • įkvėpti pasitikėjimo jausmą. 4. Refleksija. • Ką naujo sužinojau apie save ir kitus? • Ar man būtų lengva taip pasielgti realioje situacijoje? • Kuo noriu būti bendruomenei internete – stebėtoju, skriaudėju ar gynėju?	
--	--

Darbo lapas

„Kai internetas žeidžia: ką daryti?“

1. Situacija

Trumpai aprašykite situaciją, kuri galėtų nutikti internete ir būtų tau skaudi ar nesaugi (pvz., apie tave paskleistas neteisingas gandas, įkelta tavo nuotrauka be leidimo, patyčios grupėje ir pan.):

Situacija: _____

2. Mano jausmai

Kaip tokioje situacijoje gali jaustis žmogus? Pažymėk arba parašyk savo žodžiais.

😞 Liūdna 😡 Piktą 😭 Baisu 😊 Nesaugu 😬 Sutrikę Kita: _____

(Baimė, pyktis, pavydas, gėda, meilė, nustebimas, pasididžiavimas, sumišimas, liūdesys, priešiškas, laimė, džiaugsmas, nusivylimas, dėkingumas, užuojauta, kaltė, viltis ir kt.)

3. Trys galimi sprendimai

Parašykite tris sprendimus, kuriuos galėtum rinktis šioje situacijoje:

1) Sprendimas: _____

Pasekmės: _____

Ar tai padeda saugoti žmogaus orumą? Taip / Ne

2) Sprendimas: _____

Pasekmės: _____

Ar tai padeda saugoti žmogaus orumą? Taip / Ne

3) Sprendimas: _____

Pasekmės: _____

Ar tai padeda saugoti žmogaus orumą? Taip / Ne

4. Mūsų pasirinktas sprendimas

Pasirinkite geriausią sprendimą ir paaiškinkite kodėl jį rinkotės.

Pasirinkom:

Nes: _____

5. Pagalbos žinutė

Parašykite žinutę ar patarimą kitam vaikui, kuris patyrė skaudžią situaciją internete:

Tema: „Skaitmeninis panoptikonas – (ne)matomas narvas?“

Klasė: III gimnazijos klasė

Trukmė: 1–2 pamokos

Pamokos uždavinys: Mokiniai analizuos socialinių tinklų poveikį asmens privatumui ir elgesiui remdamiesi panoptizmo koncepcija, formuluos strategijas, kaip saugiai naudotis socialiniais tinklais, sukurs memą, aforizmą ar plakato idėją: „<i>Kas svarbiau – būti doram ar atrodyti doram?</i>“ Vertinimo kriterijai: 1. Paaikškina panoptizmo koncepciją ir ją susieja su socialinių tinklų priežiūros mechanizmais. 2. Aktyviai dalyvauja diskusijoje ir pateikia mažiausiai vieną savo idėją/argumentą apie socialinių tinklų poveikį. 3. Kūrybiškumas ir pagrįstumas kuriant socialinių tinklų naudojimo taisykles.	
Įvadas: Mokytojas užduoda klausimą – „<i>Ar būtum toks pats, jei žinotum, kad tave visada stebi?</i>“ Pamokos eiga: Mokytojas pristato panoptizmo koncepciją (Jeremy Benthamo ir Michel Foucault idėjos apie nuolatinę stebėjimo būseną, kuri keičia elgesį). Diskusija Klausimas klasei: „Kaip jaučiatės žinodami, kad jūsų veiksmai socialiniuose tinkluose gali būti stebimi? Kokie pavojai slypi?“ Grupinis darbas. Mokiniai suskirstomi į 3–4 asmenų grupes. Kiekviena grupė gauna scenarijų kortelę su realaus ar fiktyvaus socialinių tinklų atvejo aprašymu (pvz.: influencerių gyvenimo transliacijos, automatiniai algoritmai, vieši komentarai, asmens duomenų rinkimas, sekimo reklamos). Grupių užduotis: 1. Nustatyti, kokie pavojai ir privalumai slypi aprašytame scenarijuje. Kokia etinė/moralinė dilema kyla? 2. Atsakyti: „<i>Kaip ši situacija atitinka panoptizmo principą?</i>“ 3. Pateikti patarimą žmogui, kuris atsidūrė tokioje situacijoje, kaip sumažinti neigiamą poveikį. Bendras aptarimas: 1. Kuriose situacijose mes patys savanoriškai leidžiame save stebėti? 2. Ar nuolatinis galimas stebėjimas socialiniuose tinkluose verčia mus elgtis kitaip? 3. Ką galime daryti, kad būtume sąmoningi „matomumo“ pasirinkimo atžvilgiu?	Ugdomos kompetencijos: SESG, pažinimo, Skaitmeninė. Reikalingos priemonės: • Projektorius / lenta • Užduočių lapai arba kompiuteriai grupiniam darbui • Canva, Jamboard, Google Slides (jei kūrybinė dalis vyksta skaitmeniniu būdu) • Popierius refleksijai

Diskusija: Ar elgiamės etiškai todėl, kad mūsų sąžinė mums sako, kas teisinga?

Ar todėl, kad bijome būti pagauti ar stebimi?

Kiekviena grupė gauna vieną ar kelis iš žemiau pateiktų klausimų / situacijų.

Jie aptaria ir trumpai (2–3 sakiniais) užrašo savo išvadas ant lapo ar skaitmeninės lentos (pvz., Padlet, Jamboard).

Diskusijos klausimai / situacijos grupėms

- *Ar žmogus būtų doras, jei žinotų, kad niekas niekada nesužinos apie jo poelgį?*
- *Kas mus dažniau sulaiko nuo netinkamo elgesio – sąžinė ar baimė būti nubaustam/užfiksuotam?*
- *Ar skaitmeninis stebėjimas gali „atstoti“ sąžinę? Kodėl „taip“ arba kodėl „ne“?*
- *Ar stebimas žmogus visada elgiasi etiškiau? O jei ne – kodėl?*
- *Kuo skiriasi sąžinės balsas nuo viešosios nuomonės spaudimo?*
- *Jei socialiniuose tinkluose žmonės elgiasi kitaip nei gyvai – ar tai rodo, kad sąžinė silpnesnė, ar tik elgesio normos kitokios?*
- *Pateik situaciją, kur žmogus padarė teisingą sprendimą, nors niekas to nepastebėjo. Ką tai sako apie jį?*

Aptarimas klasėje: Kiekviena grupė pasidalija mintimis.

Mokytojas užbaigia apibendrinimu: Panoptizmas (pagal Foucault):

- Skatina išorinę moralę – žmonės elgiasi „teisingai“ tik tada, kai jaučiasi stebimi.
- Tai sukuria savikontrolę, bet be vidinės motyvacijos.
- Gresia veidmainystė: žmonės slepia, kas yra iš tiesų, kad atitiktų normas.

Etikos požiūriu tai problema, nes moralumas turi kilti iš vidinio gėrio siekio, o ne iš baimės būti nubaustam ar atstumtam. Etinis elgesys grindžiamas ne tik tuo, kas matoma iš išorės, bet ir tuo, ką girdime viduje – savo sąžinėje. Stebėjimas gali keisti mūsų elgesį, bet tik sąžinė gali keisti mus pačius.

Kūrybinė veikla po diskusijos : Sukurkite memą, aforizmą ar plakato idėją:
„Kas svarbiau – būti doram ar atrodyti doram?“

Refleksija: Užduodami klausimai pokalbiu arba užpildoma **Refleksijos lentelė:**

- Kaip panoptizmo idėja pakeitė mano požiūrį į socialinius tinklus?
- Ką naujo supratau apie savo skaitmeninį elgesį?

Ką keisiu savo internetiniuose įpročiuose? Ar elgiuosi sąžiningai, kai niekas to nemato ar neseka? Savanoriai pasidalija įžvalgomis su klase.	
Patarimai mokytojams - Skatinti pagarbą skirtingoms mokinių nuomonėms, ypač tiems, kurie gali būti mažiau aktyvūs socialiniuose tinkluose. - Užtikrinti, kad diskusijos apie asmeninius profilius nevyktų viešai, jei mokiniai to nenori, siekiant išvengti nepatogumų.	

Refleksijos lentelė

Klausimas	Panoptizmas (Foucault)	Etika (klasikinė/principinė)
Kodėl elgiuosi „gerai“?	Nes mane gali stebėti	Nes suprantu, kad taip yra teisinga
Kas lemia elgesį?	Baimė, stebėjimo grėsmė	Vidinė sąžinė, atsakomybė
Ar esu laisvas?	Iš dalies – elgesį riboja „žvilgsnis iš išorės“	Taip – laisvė reiškia atsakingą pasirinkimą
Morališkumo kilmė	Kontrolės sistema	Vidinis gėrio supratimas ir pagarba kitam
Rizika	Veidmainystė, prisitaikymas	Vidinė laisvė su atsakomybe

Panoptizmas. (Medžiaga mokytojams)

Panoptizmas – tai visuomenės kontrolės ir stebėjimo principas, kai žmonės **elgiasi taip, tarsi juos visada kažkas stebėtų**, net jei niekas iš tikrųjų nežiūri.

Šis principas kilo iš Jeremy Benthamo pasiūlyto panoptikono – apvalaus kalėjimo, kuriame kaliniai nemato, ar sargas juos stebi, todėl visada elgiasi taip, tarsi būtų stebimi.

1. Jeremy Benthamo panoptikonas (XVIII a.) – architektūrinė idėja

Pagrindinė idėja:

- Benthamas pasiūlė specialaus kalėjimo (panoptikono) modelį, kur vienas sargybinis gali stebėti visus kalinius, o kaliniai niekada nežino, ar jie stebimi šiuo metu.
- Architektūra: apskritas pastatas su bokštu centre. Iš bokšto matomas kiekvienas kalinys, o patys kaliniai nemato sargybinių – todėl visą laiką elgiasi taip, tarsi būtų stebimi.

Tikslas: skatinti savikontrolę – žmonės patys ima elgtis „teisingai“, bijodami galimos bausmės.

2. Michel Foucault panoptizmas (XX a.) – visuomenės kontrolės modelis

Pagrindinė idėja:

- Foucault perkelia panoptikono principą į visuomenę: žmonės savo noru paklūsta taisyklėms, nes jaučiasi nuolat stebimi.
- Panoptizmas – ne pastatas, o sistema, kurioje galia veikia per stebėjimą, kontrolę ir savikontrolę.

Michel Foucault (XX a. filosofas) išplėtė šią idėją:

- Jis teigė, kad panoptizmas yra ne tik kalėjimuose, bet ir **visoje visuomenėje**: mokyklose, ligoninėse, kariuomenėje, darbo vietose.
- Stebėjimas tampa galia – žmonės patys ima save prižiūrėti.
- Savikontrolė atsiranda ne iš baimės būti nubaustam, bet iš įpročio būti stebimam.

Santrauka lentelėje

Aspektas	Benthamas (panoptikonas)	Foucault (panoptizmas)
Prigimtis	Architektūrinis projektas	Visuomenės kontrolės principas
Stebėjimas	Fizinė priežiūra	Nuolatinis, nematomas, vidinis stebėjimas
Tikslas	Drausmė per galimą bausmę	Savidisiplina per vidinį „prižiūrėtoją“
Pritaikymas	Kalėjimai, mokyklos	Visuomenė, institucijos, socialiniai tinklai
Pamokų taikymas	Elgesio koregavimas iš baimės	Nuolatinis savęs kontrolės spaudimas

Panoptizmas socialiniuose tinkluose

Šiandien panoptizmas ypač ryškus **internete ir socialiniuose tinkluose**:

- Žmonės dažnai elgiasi taip, kad atrodytų gerai **kitų akyse**.
- Jie koreguoja savo išvaizdą, kalbą, nuomonę, kad **įtiktų sekėjams** ar gautų **patiktukų**.
- Jie **nežino, kas ir kada juos stebi** – mokytojai, draugai, būsimi darbdaviai, net algoritmai.

Ką verta prisiminti:

- Panoptizmas moko: **kai jautiesi stebimas, imi keisti elgesį net be išorinės prievartos**.
- Klausimas: **Ar esu laisvas, jei elgiuosi taip, kaip tikisi kiti, o ne kaip iš tikrųjų noriu?**
- Socialiniai tinklai dažnai veikia kaip **nematomas kalėjimas**, kuriame patys save prižiūrimi.