

# Ar visi moka kritiškai mąstyti?

Džestina BORODINAITE

Komentuoti ir vertinti mėgstame daugelis. Komentarai jau tapo neatsiejama internetinės žiniasklaidos dalimi. Tačiau juose internetai dažnai ne išsako savo nuomonę, o paberia užgaulių žodžių, pokštų, bendrų pavasrystymų ar net priekaištų straipsnių herojams, neretai – ir autoriams.

## Daugiau išvelgia žalos

Viešosios istaigos „Vilties švyturys“ psichologas Donatas Lučunas teigia, kad internetau komentarami neatlieka kažkokių naudingų funkcijų, juose dažniau galima išvelgti daugiau žalos nei naudoti.

„Tik tos srities ekspertai gali duoti adekvatų grįžtamąjį ryšį. Be to, net ne visi ekspertai gali mokėti subtiliai duoti grįžtamąjį ryšį (nesužlugdant tolimesnių asmenų pastangų), kuris žmogų pastiprintų, leistų pamatyti silpnesnes vietas, kurias būtų galima tobulinti.

Taip pat reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kad komentuojama tik tam tikra „specifinė“ žmonių dalis, galbūt labiau linkusi komentuoti ar kritikuoti, o kartais net pasiepti kitus, todėl jų nuomonė gali neatspindėti bendros žmonių nuomonės. Tokiu atveju galima net stipriai nukrypti nuo bendros nuomonės, todėl prieš kreipiant dėmesį į komentarus, reikia labai gerai apsvarstyti esamą situaciją.

Apskritai reikėtų žinoti, kad

kiekvienas komentaras tėra kažkieno nuomonė, tai nėra tikrovė ar faktai, todėl nereikėtų pernešyti jų sureikšminti, o geriausia apskritai atsiriboti ir net neskaityti“, – sakė D. Lučunas.

## Linkę nepristatytį

Komentatorius – nematomas visai žiniasklaidos sferai ir be jokių skrupulų kalbant asmuo, nepristatantis, nenurodantis nei savo amžiaus, nei išsilavinimo ar ekonominės padėties.

Žinoma, kiekvienas turime teisę viešai išsakyti savo nuomonę ir poziciją, tačiau ne paslaptis, kad interneto komentaruose trūksta elementarus rezultatų teikiančio dialogo, mandagus ir emocijų pasikeitimo nuomonės. Deja, riba tarp diskusijos, pagarbūs vertinimo ir liežuvavimo labai slidi.

## Kiekvieno reakcija skirtinga

Anot psichologo, ypač jaut-

- Tėvai gali domėtis ir apsilankyti interneto erdvėse, kur dažniausiai lankosi vaikai ir paaugliai, t. y. žinoti apie tai, kokie socialiniai tinklai yra populiarūs, kodėl jie yra įdomūs vaikams, kuo jie gali užsiimti virtualiojoje erdvėje.

- Patikrinkite, kokią informaciją apie jusų vaiką prieinama virtualiojoje erdvėje. Kartais užtenka suvesti vaiko vardą, pavardę ir narsyklę ir pasižiūrėti, kokių duomenų rasite: kaip vaikas save pateikia internete, kur lankosi, kokius komentarus rašo ir kt. Vaikai gali neigiamai reaguoti į tokius tėvų veiksmus, tačiau jeigu šią informaciją galėjo pamatyti tėvai, vadinasi, ji prieinama daugumai žmonių.

- Įdėkite į savo namų kompiutery filtravimo ir stebėjimo programas.

## Požymiai, galintys rodyti, kad vaikas patiria elektronines patyčias

- Vaikui pasinaudojus kompiuteriu dažnai kyla nemalonūs jausmai (pyktis, liūdesys ir kt.)

- Vaikas vengia kalbėti apie tai, ką veikia internete, su kuo bendrauja ir kt.

- Dažnai kinta vaiko nuotaika.

- Vaikas visiškai nustoja naudotis kompiuteriu ar mobiliuoju telefonu.

Internetiniai komentarai dažnai būna pikti, subjektyvūs, įžeidžianys autorių. Paskaitčius komentarus dažnai apima staubas ir liūdesys: iš kur žmonės tiek kančios, piktnorių ir nesuvokimo realybėje?

rius kritikai žmones neigiami komentarai gali stipriai sužaloti.

„Tai gali pakeisti jų elgesį, nuotaiką, sukelti daug neigiamų minčių, būti neigiamų kurtinių įsitikinimų sužadavimo trigeriu ar net disfunkcinio kurtinio įsitikinimo susiformavimo priežastimi.

Taip pat gali nuslopinti žmogaus pastangas, jis gali imti dažniau naudoti vengimo strategiją, t. y. neišbandyti gyvenimo teikiamų galimybių. Ši neigiama patirtis gali būti mūsų smegenų apibendrinimas: „aš esu nevykėlis“, „aš esu nekam tikęs“, „neverta stengtis kažko siekti“ ir pan. – aiškino psichologas.

Pasak jo, tik brandūs žmonės gali tinkamai, kritiškai priimti tiek teigiamus, tiek neigiamus komentarus ar kritiką. Juk aukštos savivertės žmonės daugiau remiasi vidiniais resursais, o ne kitų žmonių nuomone.

„Mažiau brandūs žmonės gali dėžiaugtis teigiamais komentaram, tačiau jie reaguojame skirtingai, tačiau jie gali padaryti didelį neigiamą poveikį ir pakeisti žmogų visam gyvenimui.

„Sužadinus disfunkcinius kurtinius įsitikinimus, žmogaus smegenys bus linkusios daugiau generuoti neigiamas automatines mintis, kurios kels žmogui neigiamą nuotaiką, darys žmogų labiau pavargusį ir mažiau energingą. Prieš norint išgyti kažkokį konkretų daiktą ar pasinaudoti paslauga, pravartu paskaityti informaciją ir sužinoti apie ją kitų žmonių nuomonę.

- Taip pat kreipkitės į psichologą – jis padės susitvarkyti su patiriamais išgyvenimais ir leis vaikui išsikalbėti. Jei tokios galimybės neturite, skambinkite ir nemokamas psichologines pagalbos linijas.

- Skatinkite vaiką būti su šeima, domėtis realaus gyvenimo pramogomis.

- Padėkite vaikui užmegzti draugiškus santykius su bendraamžiais. Itraukite jį į veiklas, kad vaikas galėtų susirasti naujų draugų, jaustis priimamas ir saugus. Tai padėtų at-

nelaiminga, vers jį kentėti. Iškreiptos mintys stiprins neigiamą nuotaiką, o ši savo ruožtu toliau iškreips mąstymą – taip žmonės gali patekti į uždarą ratą, iš kurio ištrūkti gali prireikti daug pastangų, energijos.

Vaikai ir paaugliai nėra brandūs žmonės, todėl ypač jautrūs kritikai bei jos labiau yra pažeidžiami“, – tikino D. Lučunas.

## Kartais tampa naudingi

Taigi komentarų geriau būventi, o perskaicius juos netikėtai tik kažkieno nuomonė, o ne tikrovė ar faktai.

Žinoma, kiek kitaip yra su klientų nuomonėmis ir atsiliepimais apie suteiktą ar išgytą paslaugą bei prekę.

Prieš norint išgyti kažkokį konkretų daiktą ar pasinaudoti paslauga, pravartu paskaityti informaciją ir sužinoti apie ją kitų žmonių nuomonę.

tačiau skaustas, kurį sukelia neigiami komentarai bei kritika, gali būti didesni už teigiamų komentarų teikiamą pasitenkinimą.

Tuo tarpu žemos ar trapios savivertės žmonės bus labiau linkę pastebėti neigiamus komentarus, t. y. gali neatkreipti dėmesio į daugumą teigiamų komentarų, o matys tik nedidelę dalį neigiamų komentarų, kuriuos gali priimti kaip teisingus faktus“, – kalbėjo D. Lučunas.

## Gali stipriai paveikti

Kiekvienas į komentarus reaguojame skirtingai, tačiau jie gali padaryti didelį neigiamą poveikį ir pakeisti žmogų visam gyvenimui.

„Sužadinus disfunkcinius kurtinius įsitikinimus, žmogaus smegenys bus linkusios daugiau generuoti neigiamas automatines mintis, kurios kels žmogui neigiamą nuotaiką, darys žmogų labiau pavargusį ir mažiau energingą. Prieš norint išgyti kažkokį konkretų daiktą ar pasinaudoti paslauga, pravartu paskaityti informaciją ir sužinoti apie ją kitų žmonių nuomonę.

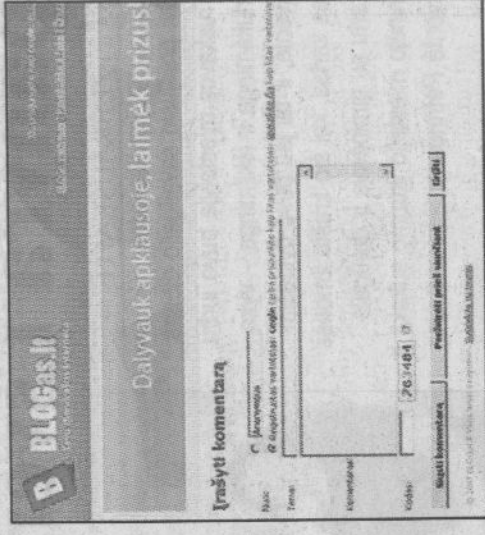
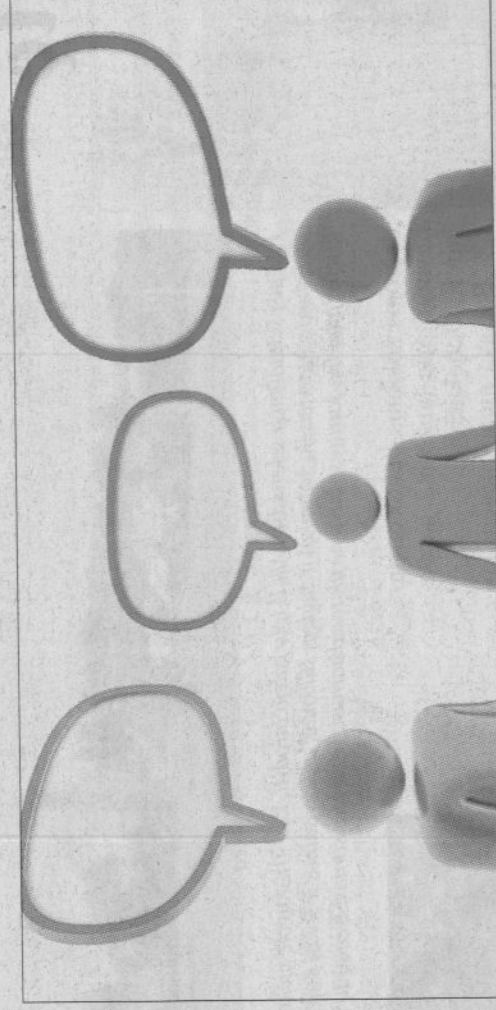
Kartais tėvai mano, jeigu vaikas leidžia laiką namie ir naudojasi kompiuteriu neišsėdama iš savo kambario, jis yra saugus ir jam nieko negali atsitikti. Tačiau vaikas gali patirti patyčias net neišsėdama iš namų. Todėl pateikiame kelis būdus, kaip galima įsitraukti į virtualųjį savo vaikų gyvenimą ir siekti užtikrinti jų saugumą.

- Laikykite kompiuterį bendroje patalpoje ir periodiškai tikrinkite, ką jūsų vaikas su juo veikia.

- Padėkite vaikui atskirti, ką jam galima skelbti virtualiojoje erdvėje, o ko nevertėtų viešinti. Svarbu vaikui paaiškinti, kokią informaciją apie save rizikinga atskleisti viešojoje erdvėje.

- Pabrėžkite slaptžodžių parinkimo ir saugojimo svarbą. Vaikai savo prisijungimo duomenis gali atskleisti artimam draugui, tačiau paaiškinkite jiems, kad to daryti nevertėtų, nes padidėja rizika, kad šie duomenys bus prienamti ir kitoms žmonėms.

Kalbėkite su vaiku apie bendravimo su nepažįstamaisiais galimą riziką.



Internetiniuose komentaruose trūksta elementarus rezultatų teikiančio dialogo, mandagus ir emocijų pasikeitimo nuomonėmis.

# Patarimai tėvams, kaip užtikrinti vaikų saugumą elektroninėje erdvėje

kurti vaiko savivertę, paskatinti labiau pasitikėti savimi.

## Atsakingos institucijos

- Jei manote, kad paskelbta žemiant informacija, patyčios žeidžia vaiko garbę ir orumą ar kyla grėsmė vaiko saugumui, kreipkitės ir į policiją. Išsiuntus informaciją šiuo elektroninio pašto adresu info@policeja.lt, ji patenka į Nusikaltimų elektroninėje erdvėje tyrimo valdybą. Ši institucija atlieka elektroninėje tinklų žvalgybą ir užsima sukčiavimo, grobstymo bei kitų sričių ikiteisminiais tyrimais.

- Valstybinė duomenų apsaugos inspekcija (<http://www.ada.lt>) užtikrina asmens duomenų apsaugą.

- Rysių reguliavimo tarnyboje veikianči karštoji linija priima ir nagrinėja pranešimus apie neteisėtą ar žalingą turinį ir (arba) neteisėtą veiklą internete. Pranešimo formą galima užpildyti apsilankius interneto puslapyje [www.draugiskasinternetas.lt](http://www.draugiskasinternetas.lt).

Parengta pagal Vaikų linijos inf.



LIETUVOS  
KULTŪROS  
TARYBA

Projektą „Visuomenės informavimo erdvės: plusai ir minusai“ remia