

Vaikai ir Ekranai

Paskaita tėvams

Lektorė: Edita Pocinaitė-Janickė

Kibernetinės Psichologijos Analitikė

#Skaitmeninisdemesingumas

#CyberpsychologyLAB

Kodėl vaikas negali sustoti?

Dopamino mechanizmas



Stimulus

shorts, notif., like



Dopaminas

smegenys: dar!



Veiksmas

skroliname toliau



Įprotis

susiformuoja 'kilpa'



Tolerancija

reikia daugiau

Smegenys: priekinė žievė (savikontrolė) bręsta iki 25 m.

Dopaminas

Populiarus mitas

*Dopaminas = laimė, malonumas, geras jausmas.
Vaikai taip 'myli' ekranus, nes jiems smagu.*

Mokslas (Samaha, Univ. Montreal)

Dopaminas = NORAS, motyvacija, dėmesio nukreipimas.
Gali norėti ir nesijauti gerai.
Gali jaustis blogai, bet vis tiek tęsti.

Sveikas dopaminas: Lembke (Stanford) kriterijai

Signalas = vaikas po veiklos jaučiasi GERIAU ar BLOGIAU (liūdnas, irzlus, apatiškas, piktas, nusiminęs, neramus)?

Aukšto dopamino (HDA) vs žemo dopamino (LDA) veiklos:

HDA (aukštas dopaminas)

Socialiniai tinklai · Video žaidimai · YouTube shorts ·
TikTok · Online pirkiniai · Pornografija

LDA (žemas dopaminas): ugdo atsparumą

Skaitymas · Fizinė veikla · Muzikos instrumentai · Pokalbiai ·
Gamta · Mokymąsis

Lošimo automatų mechanizmas platformose

Kodėl sunku sustoti?

Lošimo automatas

- Svirtelė: karts nuo karto laimėjimas
- Nežinome kada: todėl nesustojame
- Prognozuojamas: kartais laimi

Nuspėjamumo laikas: NIEKADA

Pull-to-refresh

- Skroliname feed žemyn: nauja
- Niekada nežinome ką rasime
- Kaip svirtelės traukimas tik skrolinimo principas

Tristan Harris

Like mygtukas

- Post/Story: kartais gauname <3
- Dopaminas: NE nuo gavimo, nuo LAUKIMO
- Streaks: praradimo baimė

laukimas > gavimas

Platformų dizainas: sąmoningas pasirinkimas

Ką labai gerai žino kompanijos?

Begalinis slinkimas

Kaip veikia:

Neturi pabaigos: smegenys niekada negauna signalo 'baigta'.

Vaiko patirtis:

Vaikai nežino kada sustoti, nes nėra natūralaus pabaigos taško.

Autoplay

Kitas video prasideda automatiškai

Vaikas nesirenka tęsti, tiesiog nepasako STOP

Notifications

Atsitiktinai: kartais svarbu, kartais ne.
Kintamas grafikas.

Vaikas tikrina dažniau, biologiškai negali atsispirti.


Like ir komentarai

Atidedami tikslingai, ateina kaip atlygis pagal elgesį.

Mergaitės ypatingai jautrios: savivertė susieta su like

Sistemos yra sąmoningai taip suprojektuotos.


Platforma ta pati, turinys kitas



Ballerina cappuccina 4K / Italian brainrot
20M views · 11 months ago
Super Fred
Ballerina cappuccina #ballerina #cappuccino #italianbrainrot #brainrot A whimsical blend of elegance and espresso—watch this ...

BALERINA CAPPUCCINO - K POP BATTLE
5.6M views · 8 months ago
diet
Official Description: A cute and cheerful K-pop song by .diet, featuring Ballerina Cappuccina and Espressona Señora. Sing along ...

ballerina capuchina
Alexis Cordova · Playlist
Party Tunes – Brainrot Rap [Official Video] · 1:27
BALLERINA CAPUCHINA x CAPUCHINO ASSASSINO ❤️ (CANCION MEME OFICIAL) 🐊 SIMBA · 3:20
View full playlist



Mokslo sriuba: ar Lietuvoje gyveno priešistoriniai dinozaurai?
12K views · 1 year ago
Mokslo sriuba
Nemokamai skirkite 1,2% paramą Mokslo sriubos kūrimui ...

Mokslo sriuba: apie senovinius dinozaurus
123K views · 8 years ago
Mokslo sriuba
Mokslui reikia pastiprinimo! 2% Mokslo sriubai - Tu Tai gali <https://goo.gl/et8RA7> Tapk Mokslo sriubos rėmėju Patreone ...

Visiškas kosmosas: Artemis II, Žemė saugo Mėnulį ir sąveikaujančios rudosios nykštukės
13K views · 11 days ago
Mokslo sriuba
1,2% parama Mokslo sriubos kūrimui (nemokamai) <https://mokslosriuba.lt/12> Prenumeruokite Mokslo sriubą YouTube ...

Realybė tampa nuobodi

Principas galioja ir suaugusiems (tas pats vyksta su Roblox, YouTube, socialiniais tinklais)

Kaip veikia algoritmas:

- Turinys optimizuotas naujumui.
- Nuolatinė eskalacija.
- Scroll laikas yra testas - kas išlaikys ilgiau?
- Algoritmas žino mus GERIAU nei mes patys.
- Nuobodulys = persijungimas į kitą platformą.

Koks poveikis vaikui?

Realūs santykiai tampa nuobodūs

Troškimas sunkiau patenkinamas

Įtakoja tapatybės formavimąsi

Normalumo standartai kinta

AAP 2025-2026: pakeitė klausimą

ne kiek valandų, o kaip naudojama?

Modelis (iki 2024)

"2 valandos per dieną" - universali riba

Naujasis modelis (AAP 2025)

5 veiksmų modelis - kontekstas svarbesnis už laiką

1

KAS?

Vaiko amžius,
branda,
temperamentas

2

KOKS TURINYS?

Edukacinis,
socialinis ar
pasyvus
vartojimas

3

KOKIU TIKSLU?

Kūrybiškumas,
ryšiai
ar slepiamas
nerimas

4

KĄ IŠSTUMIJA?

Miegas,
fizinis aktyvumas,
gyvas bendravimas

5

KOMUNIKACIJA

Ar šeima kalbasi
apie ekranų
naudojimą?

Dėmesio fragmentacija: nematoma žala

Kodėl vaikai nebegali išsėdėti su ilgesne užduotimi?

192 push notifications per dieną = vienas notif. kas 5 min. budrumo metu.
Tai pastovus dėmesio pertraukimas.

Du pavojingiausi fragmentacijos tipai (Siebers et al. 2024):

FRAGMENTUOTAS naudojimas

daugiau išsiblaškimo kai telefonas naudojamas fragmentuotai (perjunginėjama tarp telefono ir kitų veiklų).

KLAMPUS (sticky) naudojimas

atidėtos užduotys dėl klampaus naudojimo (užkimba ir negali įsitraukti į kitą veiklą net norėdami)

Kaip treniruoti dėmesį?

Dėmesys yra raumuo, jį galima ir reikia treniruoti.

Viena užduotis

Multitasking yra mitas.
Kiekvienas perjungimas kainuoja 20+ min. atsistatymo.

Nuobodulys

Tai kūrybiškumo pauzė. Kai vaikas sako 'nuobodu', tai signalas, kad smegenys ieško gilių užduočių.

5→10→20 min. treniruotė

Pradėti nuo 5 min. didinti kas savaitę. Kaip fizinis aktyvumas, kraštutinumai nepadedą, procesas padeda.

Gamta

Natural environments restore directed attention (Kaplan 2001).
20 min. lauke atstato tiek pat, kiek 1 val. poilsio.

Praktiniai įrankiai:

Skaitymas 20 min./d. giliausia dėmesio treniruotė

Stalo žaidimai reikalauja pastovaus dėmesio

Muzikos instrumentai: ilgalaikis darbas su rezultatu

Kulinarija: dėmesys procesui

Pokalbiai: socialinis dėmesys

Kūryba: piešimas, rankdarbiai, konstravimas

Platformos: ką svarbu žinoti tėvams?

YouTube

- Nr. 1 paauglių platforma (90%)
- Algoritmas: rabbit hole
- Autoplay + įprotis
- Rekomendacijos veda link radikalesnio turinio

Roblox

- Psichologinė nuosavybė (avatariai, item'ai)
- Mikrotransakcijos žaidžia su vaiko psichika
- 9–13 m.: virtualus tapatumas = realus tapatumas
- Sextortion/Grooming/Turinys

Instagram / TikTok

- Socialinis palyginimas
- Mergaitės: kūno įvaizdis, savivertė
- Begalinis slinkimas = dopamino kilpa

AI kompanionai

- 72% paauglių naudojo bent kartą
- 7-mečiai: AI turi jausmus ir asmenybę (MIT)
- Rizika: realių santykių atsisakymas
- APA 2025: gali sutrikdyti sveikus ryšius

Telefonas - kada?

Ekspertų rekomendacijos: kuo jie skiriasi?

Haidt (2024)

The Anxious Generation

Jokių išmaniųjų telefonų iki vidurinės mokyklos

Jokių socialinių tinklų iki 16 m.

Jokių telefonų pamokų metu

Daugiau laisvo žaidimo lauke

Griežčiausias · kultūros pokytis

AAP modelis

Branda, ne amžius

Ar vaikas praranda daiktus?

Ar kontroliuoja pirkinių impulsus?

Ar supranta socialines situacijas?

Ar gali turėti paslapčių?

Individualu · kontekstas svarbus

Dumbphone modelis

Ryšys be interneto

Paprastas telefonas: skambučiai ir SMS

Be interneto, be socialinių tinklų

Sprendžia saugumo klausimą

Nėra platformų ekosistemos

Praktiškiausias · tarpinis sprendimas

Kaip kalbėti su vaiku apie telefoną?

Pagal vaiko amžių

6-9 metai

Dar nereikia. Bet jau klausia.

Telefoną valdyti sunku. Tai saldinių parduotuvė.

Nevengti: Nesiteisink -Visi turi - ne argumentas.

Pasiūlymas: kalbėkite apie tai KĄ telefone daro draugai, ne apie telefoną.

13-15 metai

Susitarimo laikas.

Sudarykime susitarimą, principai, kurių laikysimės.

Nevengti: vaikas laikysis principų, ne taisyklių.

Pasiūlymas: susitarimas raštu. Peržiūrima kas 3 mėnesiai.

10-12 metai

Spaudimas stiprėja. Visi turi.

Ne "NEGALIMA", o "KODĖL TURĖČIAU". Mokykime vaikus analizuoti ir argumentuoti.

Nevengti: Neskubėkite dėl draugų spaudimo. Kalbėkite apie draugus, ne apie telefoną.

Pasiūlymas: alternatyvos: dumbphone ir veikla kartu.

16+ metai

Jau turi. Kalbame apie naudojimą.

Kaip jautiesi po to, kai ilgai naršai? Ką atradai?

Nevengti: Veikia santykis ir refleksija.

Pasiūlymas: Klauskite, o nekritikuokite.

Telefonas namuose, kas veikia?

Veikia:

Telefono stotelė nakčiai

Pašalinama pagunda. Taikoma VISIEMS, ne tik vaikui.

Valgymas be ekranų (ir tėvams)

Pokalbis valgant yra svarbiausias ryšio laikas dienos metu.

Pirmiau pareigos

Namų darbai, buitis, fizinė veikla, kita veikla PRIEŠ ekranus.

Susitarimas raštu

Vaikas, dalyvavęs kuriant principus, jų laikosi 3x dažniau.

Telefono naudojimas miegamajame draudžiamas

Stipriausias miego apsaugos veiksnys. AAP, WHO, JAMA 2024.

Neveikia:

Telefono atėmimas kaip bausmė

Psichologinė nuosavybė: praradimas, ne bausmė. Konfliktas.

Dar 5 minutės derybos kiekvieną kartą

Nėra ribų, kiekvieną kartą vaikas tikisi tęsti.

Taisyklės tik vaikui (tėvai be taisyklių)

Vaikų įpročiai tiesiogiai atspindi tėvų įpročius.

Tikrinimas slapta (be vaiko žinios)

Griaunamas pasitikėjimas.

Draudimas be alternatyvos

Poreikis lieka. Siūlykite alternatyvias veiklas, ne tik draudimą.

Kodėl atimti telefoną - neveikia?

Psychological ownership

Tai jausmas, kad kažkas PRIKLAUSO tau, net jei taip nėra.
Kai atimame telefoną, vaikui tai ne bausmė, o praradimas.

Telefone - jo gyvenimas

- Draugai ir santykiai
- Tapatumas ir avatarai
- Pasiekimai ir statusas
- Atmintis ir turinys

Todėl vaikas reaguoja kaip į praradimą

- Ne kaip į taisyklę
- Pykčio protrūkis = gedėjimas
- Apeiti taisykles = grąžinti tai, kas jo
- Bausmė stiprina konfliktą

Kas veikia geriau

- Pavyzdys
- Jokio telefono
- Nustatyti principai
- Telefonų valdymas
- Bendros taisyklės
- Alternatyvos

Pavojus online: ko tėvai nežino?

The Guardian 2-metų tyrimas . JAV Senato posėdis . New Mexico teismas

The Guardian tyrimas (2023): Facebook ir Instagram tapo prekybos vaikais turgavietėmis.

Persekiotojai naudojo Messenger, Stories ir privačias paskyras - META NEREAGAVO, NORS ŽINOJO.

Kaip veikia Grooming?

1

Paieška

Atranda vaiką per viešus profilius, grupes, žaidimų platformas.
Renkasi pažeidžiamiausias.

2

Pasitikėjimas

Bendrauja, kaip draugas.
Domisi vaikų pomėgiais.
Siūlo pagalbą, supratimą, draugystę.

3

Izoliavimas

"Tai mūsų paslaptis".
Skatina nepasakoti tėvams.
Kuriama atskirtis.

Ženkilai: slapukavimas, pokalbių trynimas, nauji "draugai" kurių nepažįsta . Dovanos. Nerimas paimant telefoną . Kalbėjimasis vėlai naktį. Dažnas tikrinimas. Atsiribojimas.

Geriausia prevencija - ryšys

Grooming'o tikslas - izoliuoti vaiką nuo tėvų/draugų. Todėl jūsų tikslas - būti tuo žmogumi, kuriam vaikas drįsta pasakyti bet ką, net jei gėda, net jei pažeidė taisykles.

Kaip kalbėti su vaiku?

"Jei online kas nors paklausė tavęs ko nors keisto - papasakok man."

"Jei kažkas sako - nesakyk tėvams, būtinai pasakyk, mes galime padėti suprasti kas vyksta."

"Jei padarei ką nors, dėl ko gailiesi - noriu padėti."

Praktiniai veiksmai:

- Kalbėkitės apie online draugus taip pat kaip apie realius
- Domėkites: "Ką veiki online?"
- Nereaguokite per stipriai - vaikas nustoja pasakoti.
- Patikrinkite privatumo nustatymus KARTU
- Vaikas negali naudotis online vienas kol jam nėra bent 13 metų.

Vaikas, kuris bijo pasakyti tėvams, yra pažeidžiamesnis. Jūsų reakcija į smulkmenas nulemia, ar ateis, kai bus rimti įvykiai.

Žaidimai: mitas vs realybė

Ne visi žaidimai lygus. Esmė: ką jie pakeičia.

Populiarus mitas

Visi žaidimai kenkia vaikams

Žaidimai daro vaikus agresyvius

Visi kuria priklausomybę

Nieko naudingo

Mokslinis pagrindimas

Poveikis priklauso nuo žaidimų tipo, trukmės ir amžiaus

Smurtiniai žaidimai gali didinti agresiją

Žaidimas su tėvais, kuria ryšį.

Kai kurie žaidimai užfiksuoti klinikinėse studijose yra kaip terapinė priemonė.

Žaidimų teigiama įtaka: ką mokslas patvirtina

Bet: priklauso nuo žaidimų tipo ir naudojimo būdų

Kognityvinė raida

- Geresnis dėmesio išlaikymas ir darb. atmintis
- Erdvinis suvokimas ir problemų sprendimas
- Greitas dėmesio perjungimas tarp užduočių

Terapinis poveikis (serious games)

- ADHD: įgūdžių ugdymo žaidimai klinikoje
- Nerimo sutrikimai: prevenciniai žaidimai
- Psichiatrija: validuotos terapinės priemonės

Fizinė sveikata (exergames)

- Skatina fizinį aktyvumą
- Motoriniai įgūdžiai: koordinacijos sutrikimai
- Judesio apdorojimas ir reakcija
- Naudingi vaikams su judėjimo sunkumais

Socialiniai įgūdžiai (kai vaikai uždaresni)

- Kooperaciniai žaidimai: komandinis darbas
- Prosocialus elgesys ir empatija
- Socialinių ryšių užmezgimas
- Online draugystės, kai vienišesni vaikai

Rizikos ir grėsmės

Žaidimų priklausomybė (IGD), grooming, loot boxes, laikas

Žaidimų priklausomybė (IGD)

- Blogesni akademiniai rezultatai
- Depresija, nerimas, socialine izoliacija
- PSO įtraukė į TLK-11 klasifikacija
- Rizika: naudojamas kaip pabėgimas

Grooming ir online patyčios

- Pokalbių kambariai: pasiekia nepažįstami suaugusieji
- Emocinis viliojimas ir išnaudojimas
- Patyčios tarp bendraamžių
- Vaikai dažniausiai nepraneša tėvams

Loot boxes ir mikro-pirkimai

- Azartiniai lošimo principai
- Kintamo atlygio grafikas
- Finansiniai nuostoliai: tūkstančiai
- Vaikų materializmas ir iškreiptas pinigų suvokimas

Laiko *stūmimas*

- Pakeičia: miegą, fizinį aktyvumą, gyvą bendravimą
- Skaitymą, mokymąsi, kūrybą
- Kuo daugiau žaidimų tuo mažiau viso kito
Lee & Leung 2008 time-displacement

Roblox: ne žaidimas, o socialinis tinklas

144 mln. aktyvių vartotojų per dieną · daugiau nei 40% nurodo esant jaunesni nei 13 m. ·

Kodėl platforma yra pavojinga?

Socialinis tinklas žaidimo pavidalu:

Privatus susirašinėjimas, draugystės sistema, anoniminės paskyros.

Amžiaus ribos = formalumas

Oficiali riba: 13 m. jokie patvirtinimo. Suaugusieji apsimeta vaikais.

Grooming per žaidimus

Role-play žaidimai normalizuoja artima kontaktą. Whisper chat: privatūs pokalbiai, kurių tevai nemato.

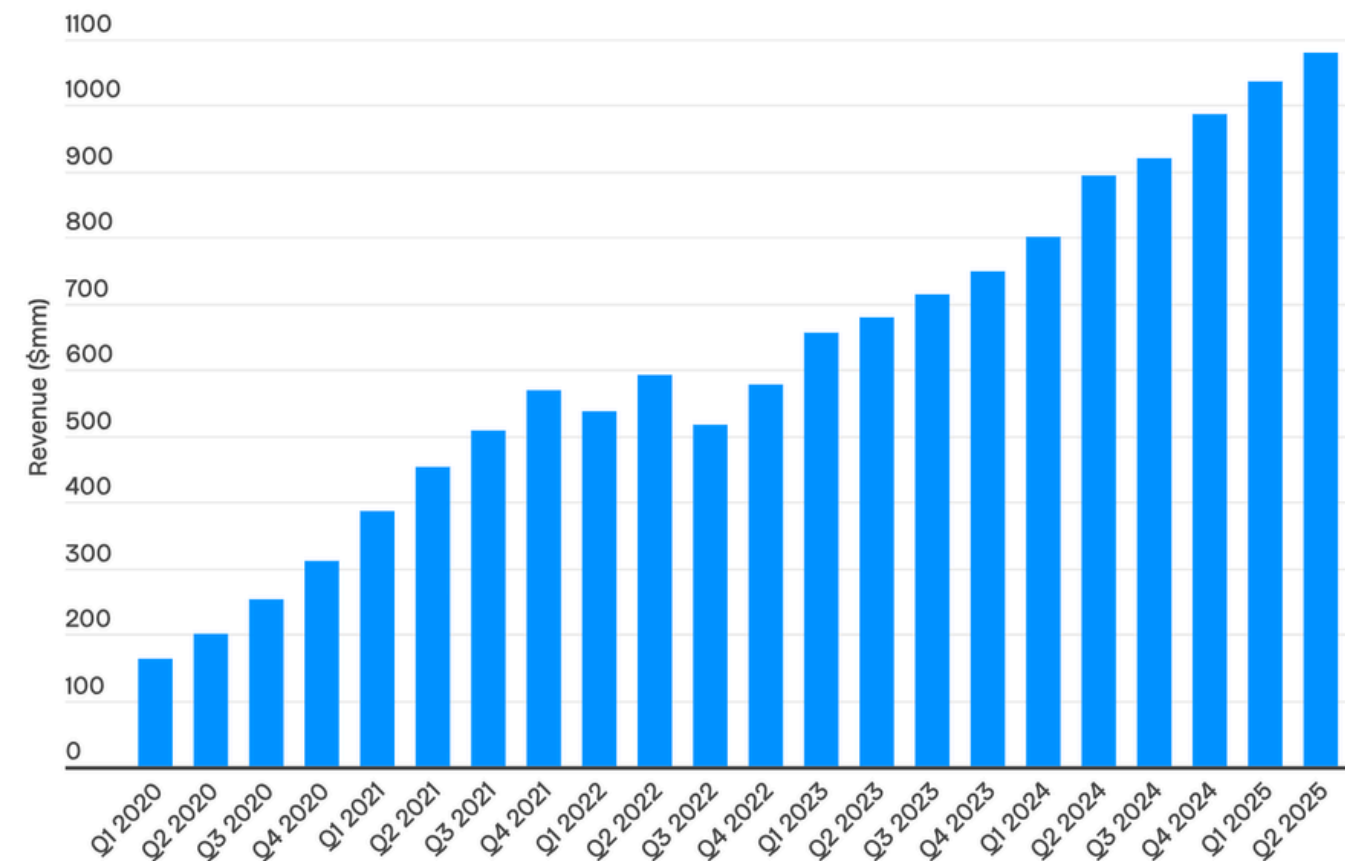
Pokalbių perkėlimas į Discord

mažiau priežiūros, galima trinti žinutes. 120+ ieškinių aprašo ši modelį.

Roblox Revenue

Roblox made \$3.6 billion in 2023, up 28.7% year-over-year. In 2021, it increased its revenues by 107%.

Roblox revenue 2020 to 2025 (\$mm)



Source: Company data



Ką rinktis?

5 kriterijai prieš įsitraukiant vaikui į žaidimą

1 Amžiaus reitingai: PEGI ir ESRB
Gerai: PEGI 3 / PEGI 7 gan saugus vaikams (pagal amžių). PEGI 16/18 labai blogai.

2 Verslo modelis
Gerai: vienkartinis pirkimas, jokių papildomų.

3 Atvirumas (open-ended)
Gerai: kūrybiškumas, problemų sprendimas.

4 Socialinis kontekstas
Gerai: žaidimas su pažįstamais draugais, tėvais, offline arba kontroliuojamoje aplinkoje.

5 Poveikis po žaidimo
Gerai: vaikas nuotaikingas, nori papasakoti, gali lengvai išjungti.

Socialiniai tinklai teisiama dėl žalos vaikų psichikai

2024 m.

14 valstijų: ieškiniai prieš TikTok

Sąmoningai kuriami priklausomybę sukeliantys produktai vaikams

2025 sausis

Meta, YouTube → teisiemieji

Pirmą kartą pristatyta, kaip algoritmas išnaudoja vaikus.

2026 kovas

ISTORINIS NUOSPRENDIS

Meta ir Google: kalti dėl K.G.M. depresijos ir nerimo. \$6 mln. kompensacija. 2000+ bylų laukia.

2026 kovas

New Mexico: Meta → \$375 mln.

Nesaugojo vaikų nuo persekiotojų Instagram ir Facebook, nors žinojo, kas vyksta.

1 [Parties and Counsel Listed on Signature Pages]
2
3
4
5
6
7

8 UNITED STATES DISTRICT COURT
9 FOR THE NORTHERN DISTRICT OF CALIFORNIA

10 IN RE: SOCIAL MEDIA ADOLESCENT
11 ADDICTION/PERSONAL INJURY PRODUCTS
12 LIABILITY LITIGATION

MDL No. 3047

Case No. 4:22-md-03047-YGR (PHK)

13 This Document Relates To:

**PLAINTIFFS’ CORRECTED OMNIBUS
OPPOSITION TO DEFENDANTS’
MOTIONS FOR SUMMARY
JUDGMENT**

14 *Breathitt County Board of Education v. Meta
Platforms, Inc., et al.*

Judge: Hon. Yvonne Gonzalez Rogers
Magistrate Judge: Hon. Peter H. Kang

15 *Tucson Unified School District v. Meta Platforms,
Inc., et al.*

Date: January 26, 2026
Time: 8:00 AM
Place: Courtroom 1, 4th Floor

16 *Charleston County School District v. Meta
Platforms, Inc., et al.*

17 *Irvington Public Schools v. Meta Platforms, Inc., et
al.*

18 *Dekalb County School District v. Meta Platforms,
Inc., et al.*

19 *Board of Education of Harford County v. Meta
Platforms, Inc., et al.*
20
21
22
23
24
25
26
27
28

“oh my gosh yall IG is a drug... We’re basically pushers...”

“We are causing Reward Deficit Disorder bc people are binging on IG so much they can’t feel reward anymore...”

Meta vidinis pokalbis (atskleistas teisme 2025)

Situacijos suvokimo algoritmas

1

Būkime smalsūs:

Kas tau labiausiai patinka žaidime / video / kt?

Vaikas atsiveria, kai jaučiamas susidomėjimas.

2

Supraskime prieš priimdami sprendimą:

Kaip jautiesi, kai reikia sustoti? Kas tada vyksta?

Atsiskleidžia, ar tai įprotis ar kompensacija?

3

Mokykime mąstyti:

Kaip manai, kokia trukmė yra gera? Kodėl?

Vaikai laikosi principų, ne taisyklių.

4

Susitarimas:

Pabandykime savaitę. Kuo keičiame?

Autonomija ir ribos vienu metu

Šeimos PRINCIPAI

TĖVŲ PAVYZDYS YRA SVARBIAUSIAS RODIKLIS

Laikas

- Savaitgaliais iki ____ val.
- Mokyklos dienomis iki ____ val.
- Be telefono: valgio metu, 1 val. prieš miegą, 1 val nuo pabudimo
- Nesinaudoja Tel. mokykloje.

Vietos

- Miegamajame: screen-free zone
- Valgymas be ekranų
- Automobilis: nerekomenduojama
- Digital Detox diena

Turinys

- Iki 10 m.: tik su tėvų priežiūra/sutartas turinys
- 10–13 m.: tėvai žino, ką žaidžia / žiūri / reguliuoja
- Socialiniai tinklai: draudžiami mažamečiams (bent iki 14m.)

Principai ne Taisyklės

- Mokomės / kalbamės
- Peržiūrima: kas savaitę veikla (vyresniems)
- Visi šeimos nariai laikosi (tėvai irgi)

Vaikai auga skaitmeniniame pasaulyje

Edita Pocinaitė-Janickė · edita@skaitmeninisdemesingumas.lt