

**Briuselis, 2025 m. birželio 24 d.
(OR. en)**

**10430/1/25
REV 1**

**SAN 366
SOC 440
JEUN 163
EDUC 274
CULT 76
DIGIT 125
TELECOM 198
DISINFO 56
CYBER 174
JAI 872
RECH 289**

POSĖDŽIO REZULTATAI

nuo: Tarybos generalinio sekretoriato
kam: Delegacijoms

Ankstesnio
dokumento Nr.: 9069/25

Dalykas: Tarybos išvados dėl vaikų ir paauglių psichikos sveikatos propagavimo ir
apsaugos skaitmeniniame amžiuje

Delegacijoms priede pateikiamos Tarybos išvados dėl vaikų ir paauglių psichikos sveikatos
propagavimo ir apsaugos skaitmeniniame amžiuje, kurias EPSCO taryba (sveikata) patvirtino
2025 m. birželio 20 d. posėdyje.

**Tarybos išvados dėl vaikų ir paauglių psichikos sveikatos propagavimo ir apsaugos
skaitmeniniame amžiuje**

Išvadas

Skaitmeninės technologijos¹ ne tik gali pagerinti psichikos sveikatą, kadangi jos suteikia prieigą prie informacijos, paramos tinklų ir nuotolinės terapijos paslaugų, bet ir neigiamai paveikti psichikos sveikatą², visų pirma vaikų ir paauglių sveikatą³.

Todėl būtina skubiai skatinti vaikus bei paauglius saugiau ir sveikiau naudotis skaitmeninėmis priemonėmis, pirmenybę teikiant jų psichikos sveikatos apsaugai, skatinant gebėjimą naudotis žiniasklaidos priemonėmis ir skaitmeninį raštingumą, taip pat socialinius ir emocinius įgūdžius, sukuriant sveikesnę, saugesnę ir jų amžiui pritaiktą skaitmeninę aplinką, glaudžiai bendradarbiaujant su pagrindiniais suinteresuotaisiais subjektais, įskaitant politikos formuotojus, vietos valdžios institucijas ir skaitmeninės pramonės atstovus, taip pat šeimas, globėjus, pedagogus, sveikatos priežiūros specialistus, kitus su vaikais bei paaugliais dirbančius suaugusiuosius ir jaunimo atstovus.

¹ Sąvoka „skaitmeninė technologija“ čia vartojama kaip visa apimanti sąvoka ir reiškia skaitmeninius įtaisus (t. y. kompiuterius, planšetinius kompiuterius, mobiliuosius telefonus, išmaniuosius laikrodžius), taip pat į skaitmeninę erdvę persikeliančią veiklą, kurią vaikai ir paaugliai vykdo naudodamiesi šiais įtaisais (t. y. naudojami internetu, vykdo socialinę tinklaveiką, kalbasi internete arba žaidžia žaidimus). Daugiau žr.: Kardefelt-Winther, D., ‘How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence- focused literature review’, Innocenti Discussion Paper, dok. 2017-02, 2017 m. gruodžio mėn., UNICEF Office of Research – Innocenti, Florence, <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.

² Europos Komisija, Komisijos komunikatas Europos Parlamentui, Tarybai, Europos ekonomikos ir socialinių reikalų komitetui ir Regionų komitetui dėl visapusiško požiūrio į psichikos sveikatą, COM(2023) 298 final, 2023 m. birželio 7 d., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=COM:2023:298:FIN>.

³ Šiame dokumente „vaikų“ kategorijai priskiriami maži vaikai (pradinio mokyklinio ugdymo dar nepradėję vaikai) ir mokyklinio amžiaus vaikai (pradinėse mokyklose besimokantys vaikai), o „paauglių“ kategorijai priskiriami vidurinėse mokyklose besimokantys vaikai.

Su skaitmeniniu projektavimu susiję asmenys turi prisiimti didesnę atsakomybę ir įvertinti galimas jų pasirinkimo pasekmes, įskaitant riziką ir grėsmes vaikų bei paauglių psichikos sveikatai. Į projektavimo procesą nuo pat pradžių įtraukdami kokybiško turinio apsaugos, privatumo, skaidrumo, įvairovės bei patikimumo ir naudotojų gerovės aspektus, skaitmeninių technologijų kūrėjai ir teikėjai gali padėti sušvelninti neigiamą poveikį psichikos sveikatai ir skatinti saugesnę bei subalansuotą interneto aplinką vaikams ir paaugliams.

Galiausiai pastarojo meto pasauliniai ir regioniniai iššūkiai, įskaitant COVID-19 pandemiją, Rusijos agresijos karą prieš Ukrainą, ginkluotųjų konfliktų Artimuosiuose Rytuose ir kitose pasaulio vietose eskalaciją, tebesitęsiančią klimato krizę ir netikėtas ekstremaliąsias situacijas, sustiprino stresą keliančius veiksnius, kurie veikia psichikos sveikatą, visų pirma vaikų ir paauglių sveikatą. Šiuos iššūkius dar labiau sustiprina didėjanti skaitmeninių technologijų ir interneto aplinkos, įskaitant socialines medijas, įtaka ir sparti jų plėtotė, taip pat su tuo susijusi probleminė internetinio dizaino praktika⁴, kuria bandoma daryti įtaką naudotojams arba išnaudoti vaikų bei paauglių pažeidžiamumą⁵.

Dėl šių pokyčių būtinas koordinuotas atsakas Europos lygmeniu⁶.

⁴ Pavyzdžiui, tamsieji modeliai arba priklausomybę sukeliantys dizainai.

⁵ Europos Komisija: Teisingumo ir vartotojų reikalų generalinis direktoratas, Lupiáñez-Villanueva, F., Boluda, A., Bogliacino, F., Liva, G. et al., „Behavioural Study on unfair commercial practices in the digital environment – Dark patterns and manipulative personalisation – Final report“, Europos Sąjungos leidinių biuras, 2022 m., <https://data.europa.eu/doi/10.2838/859030>.

⁶ COVID-19 pandemijos metu gerokai pailgėjo laikas, kurį vaikai praleidžia internete dėl mokymosi mokyklose, kultūrinio ir socialinio gyvenimo persikėlimo į internetinę erdvę. Daugiau žr.: Europos Komisija, Komisijos komunikatas Europos Parlamentui, Tarybai, Ekonomikos ir socialinių reikalų komitetui ir Regionų komitetui: ES vaiko teisių strategija, COM(2021) 142 final, 2021 m. kovo 24 d., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/lt/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

PRIMINDAMA

1. kad sveikata neatsiejama nuo psichikos sveikatos, kurią Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) apibrėžia taip: psichikos sveikata – tai psichikos gerovės būseną, kuri leidžia žmonėms įveikti gyvenimo sunkumus, realizuoti savo gebėjimus, gerai mokytis ir gerai dirbti bei būti naudingiems savo bendruomenei⁷;
2. SESV 168 straipsnio 1 dalį, kurioje, *inter alia*, nurodyta, kad Sąjungos veiksmams turėtų būti siekiama užkirsti kelią psichinėms ligoms⁸;
3. visų vaikų ir paauglių teisę į sveikatą, įskaitant psichikos sveikatą, įtvirtintą tarptautinėje teisėje, visų pirma 1989 m. Vaiko teisių konvencijoje⁹ ¹⁰ir ES pagrindinių teisių chartijoje¹¹;

⁷ Pasaulio sveikatos organizacija, „Psichikos sveikata“, Pasaulio sveikatos organizacijos interneto svetainė, žiūrėta 2025 m. sausio 20 d., https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.

⁸ Sutarties dėl Europos Sąjungos veikimo 168 straipsnis. OL C 326, 2012 10 26, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu_2012/oj.

⁹ Jos 17 straipsnyje pripažįstama vaiko teisė naudotis informacija, kuria skatinama gerovė, tačiau taip pat aiškiai minima vaiko apsauga nuo gerovei žalingo turinio, o jos 24 straipsnyje įtvirtinta vaiko teisė naudotis tobuliausiomis sveikatos sistemos paslaugomis, o 27 straipsnyje pabrėžiama „kiekvieno vaiko teis[ė] turėti tokias gyvenimo sąlygas, kokių reikia jo fiziniam, protiniam, dvasiniam, doroviniam ir socialiniam vystymuisi“. Daugiau žr.: Jungtinės Tautos, 1989 m. rugsėjo 20 d. Vaiko teisių konvencija, <https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf>.

¹⁰ Be to, Vaiko teisių komiteto bendrojoje pastaboje Nr. 25 nurodyta, kad skaitmeninėje aplinkoje turėtų būti propaguojamos, gerbiamos, saugomos ir įgyvendinamos visų vaikų teisės, <https://www.unicef.org/bulgaria/en/media/10596/file>

¹¹ Jos 24 straipsnyje pripažįstama, kad vaikai turi teisę į „jų gerovei užtikrinti būtiną apsaugą ir globą“, o valstybės ar privačios institucijos pirmiausia turi atsižvelgti į vaiko interesus. Daugiau žr.: OL C 303, 2007 12 14, p. 1–16, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/char_2007/oj.

4. tai, kad pastaraisiais metais Europos Sąjunga savo darbotvarkėse pirmenybę teikia psichikos sveikatai ir todėl vaikų ir paauglių psichikos sveikatai skiriama vis daugiau dėmesio^{12,13,14,15,2,16,17,18}, be kita ko, 2022 m. paskelbus Europos jaunimo metais, įgyvendinant 2019–2027 m. ES jaunimo strategiją¹⁹, Europos švietimo erdvės pavyzdinę iniciatyvą „Veiksmingi būdai pasiekti gerus mokymosi rezultatus“²⁰ ir Skaitmeninio švietimo veiksmų planą²¹;

¹² Europos Sąjungos Taryba, Tarybos išvados „Europos sveikatos sąjungos ateitis. Europa, kuri rūpinasi, rengiasi ir saugo“, dok. 1597/24, 2024 m. birželio 26 d., <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11597-2024-INIT/lt/pdf>.

¹³ Europos Sąjungos Taryba, Tarybos išvados dėl psichikos sveikatos, dok. 15971/23, 2023 m. lapkričio 30 d., <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-15971-2023-INIT/lt/pdf>.

¹⁴ Tarybos ir valstybių narių vyriausybės atstovų išvados dėl visapusiško požiūrio į Europos Sąjungos jaunuolių psichikos sveikatą, OL C, C/2023/1337, 2023 11 30, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/C/2023/1337/oj>.

¹⁵ Europos Parlamentas. Aplinkos, klimato ir maisto saugos komitetas, Cerdas, S., Pranešimas dėl psichikos sveikatos, 2023/2074(INI), 2023 m. lapkričio 17 d., https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367_LT.html.

¹⁶ Europos Komisija: Švietimo, jaunimo, sporto ir kultūros generalinis direktoratas, „Wellbeing and mental health at school – Guidelines for education policymakers, school leaders, teachers and educators“, Europos Sąjungos leidinių biuras, 2024 m., <https://data.europa.eu/doi/10.2766/590>. <https://education.ec.europa.eu/news/supporting-wellbeing-at-school-new-guidelines-for-policymakers-and-educators>.

¹⁷ Europos Sąjungos Taryba, Tarybos išvados dėl moterų ir mergaičių psichikos sveikatos stiprinimo skatinant lyčių lygybę, dok. 16366/24, 2024 m. gruodžio 2 d., <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-16366-2024-INIT/lt/pdf>.

¹⁸ Europos Parlamento, Tarybos ir Komisijos bendra deklaracija, Europos deklaracija dėl skaitmeninio dešimtmečio skaitmeninių teisių ir principų, OL C 23, 2023 1 23, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=OJ:JOC_2023_023_R_0001.

¹⁹ Europos Sąjungos Tarybos ir Taryboje posėdžiavusių valstybių narių vyriausybės atstovų rezoliucija dėl Europos bendradarbiavimo jaunimo reikalų srityje sistemos: 2019–2027 m. Europos Sąjungos jaunimo strategija, OL C 456, 2018 12 18, p. 1–22, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=celex%3A42018Y1218%2801%29>.

²⁰ Europos Komisija: Švietimo, jaunimo, sporto ir kultūros generalinis direktoratas, „Pathways to school success“, Europos Sąjungos leidinių biuras, 2024 m., <https://data.europa.eu/doi/10.2766/477763>.

²¹ Europos Komisija, Europos švietimo erdvė. Skaitmeninis švietimas, „Skaitmeninio švietimo veiksmų planas“, Europos Komisijos svetainė, 2023 m. lapkričio 23 d., žiūrėta 2025 m. gegužės 20 d. <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/action-plan>.

5. ES vaiko teisių strategiją, kurioje pripažįstama geros psichikos sveikatos svarba vaikų vystymuisi²², ir Tarybos rekomendaciją, kuria nustatoma Europos vaiko garantijų sistema, kurioje ypač daug dėmesio skiriama psichikos sveikatai²³;
6. Komisijos komunikatą dėl visapusiško požiūrio į psichikos sveikatą, kuriame vaikystė pripažįstama kaip vienas iš esminių gyvenimo etapų, pabrėžiant ilgalaikį vaikystėje patirtų psichikos sveikatos problemų poveikį asmenims, bendruomenėms ir visuomenei, taip pat svarbų vaidmenį, kurį atlieka šeimos², jų socialiniai ir ekonominiai ištekliai bei aplinka apskritai;
7. Tarybos išvadas dėl moterų ir mergaičių psichikos sveikatos stiprinimo skatinant lyčių lygybę, kuriose pabrėžiamas neigiamas patyčių kibernetinėje erdvėje, klaidingos informacijos, dezinformacijos ir nerealistinių grožio standartų poveikis vaikų ir paauglių psichikos sveikatai¹⁷;

²² Europos Komisija, Komisijos komunikatas Europos Parlamentui, Tarybai, Ekonomikos ir socialinių reikalų komitetui ir Regionų komitetui.

ES vaiko teisių strategija, COM(2021) 142 final, 2021 m. kovo 24 d.,
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/lt/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

²³ 2021 m. birželio 14 d. Tarybos rekomendacija (ES) 2021/1004, kuria nustatoma Europos vaiko garantijų sistema, OL L 223, 2021 6 22, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2021/1004/oj>.

8. pastarojo meto teisėkūros ir su teisėkūra nesusijusį darbą, kurį vykdo Sąjunga siekdama, kad skaitmeninis pasaulis taptų saugesnis vaikams ir paaugliams^{24,25,26,27,28,29}, ir kovodama su seksualine prievarta prieš vaikus internete^{30,31};

²⁴ 2022 m. spalio 19 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (ES) 2022/2065 dėl bendrosios skaitmeninių paslaugų rinkos, kuriuo iš dalies keičiama Direktyva 2000/31/EB (Skaitmeninių paslaugų aktas) OL L 277, 2022 10 27, p. 1, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj>.

²⁵ Europos Komisija, Komisijos komunikatas Europos Parlamentui, Tarybai, Ekonomikos ir socialinių reikalų komitetui ir Regionų komitetui. Skaitmeninis dešimtmetis vaikams ir jaunimui: nauja Europos strategija dėl vaikams geresnio interneto (VGI+), COM(2022) 212 final, 2022 m. gegužės 11 d., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=celex:52022DC0212>.

²⁶ 2021 m. kovo 11 d. Europos Parlamento rezoliucija dėl vaikų teisių, atsižvelgiant į ES vaiko teisių strategiją, OL C 474, 2021 11 24, p. 146–155 https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=oj:JOC_2021_474_R_0017.

²⁷ Europos Sąjungos Taryba, Tarybos išvados dėl žiniasklaidos naudojimo raštingumo nuolat kintančiame pasaulyje, OL C, 2020/C 193/06, 2020 6 9, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609(04)).

²⁸ 2018 m. lapkričio 14 d. Europos Parlamento ir Tarybos direktyva (ES) 2018/1808, kuria, atsižvelgiant į kintančias rinkos realijas, iš dalies keičiama Direktyva 2010/13/ES dėl valstybių narių įstatymuose ir kituose teisės aktuose išdėstytų tam tikrų nuostatų, susijusių su audiovizualinės žiniasklaidos paslaugų teikimu, derinimo (Audiovizualinės žiniasklaidos paslaugų direktyva), OL L 303, 2018/1808, 2018 11 28, p. 69, ELI: <http://data.europa.eu/eli/dir/2018/1808/oj>.

²⁹ 2024 m. birželio 13 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (ES) 2024/1689, kuriuo nustatomos suderintos dirbtinio intelekto taisyklės ir iš dalies keičiami reglamentai (EB) Nr. 300/2008, (ES) Nr. 167/2013, (ES) Nr. 168/2013, (ES) 2018/858, (ES) 2018/1139 ir (ES) 2019/2144 ir direktyvos 2014/90/ES, (ES) 2016/797 ir (ES) 2020/1828 (Dirbtinio intelekto aktas), PE/24/2024/REV/1, OL L, 2024/1689, 2024 7 12, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj>.

³⁰ Europos Komisija, Komisijos komunikatas Europos Parlamentui, Tarybai, Ekonomikos ir socialinių reikalų komitetui ir Regionų komitetui. ES veiksmingesnės kovos su seksualine prievarta prieš vaikus strategija, COM(2020) 607 final, 2020 m. liepos 24 d., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0607>.

³¹ 2021 m. liepos 14 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (ES) 2021/1232 dėl laikinos nukrypti nuo tam tikrų Direktyvos 2002/58/EB nuostatų, kiek tai susiję su numeriu nesiejamo asmenų tarpusavio ryšio paslaugų teikėjų naudojamų technologijų naudojimo asmens ir kitiems duomenims tvarkyti kovos su seksualine prievarta prieš vaikus internete tikslais, leidžiančios nuostatos, su pakeitimais, padarytais 2024 m. balandžio 29 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentu (ES) 2024/1307, PE/38/2021/REV/1, OL L 274, 2021 7 30, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2021/1232/oj>.

9. Skaitmeninių paslaugų aktą, kuriuo, be kita ko, nustatomi reikalavimai interneto platformoms užtikrinti aukštą jų paslaugomis besinaudojančių nepilnamečių privatumo, saugos ir apsaugos lygį²⁴, o labai didelės interneto platformos įpareigojamos reguliariai atlikti rizikos, susijusios su sisteminėmis rizikomis pagarbai vaiko teisėms ir nepilnamečių apsaugai nuo neigiamų pasekmių jų fizinei ir psichinei gerovei, vertinimą ir ją mažinti; Audiovizualinės žiniasklaidos paslaugų direktyvą, kurioje, be kita ko, nustatyta speciali sistema, apimanti apsaugos nuo žalingo audiovizualinio turinio, įskaitant dalijimosi vaizdo medžiaga platformose teikiamą turinį, priemones, o valstybės narės įpareigojamos užtikrinti, kad jų jurisdikcijai priklausančios audiovizualinės žiniasklaidos paslaugų teikėjai ir dalijimosi vaizdo medžiaga platformų paslaugų teikėjai imtųsi tinkamų priemonių, kad nepilnamečiai būtų apsaugoti nuo bet kokių programų ar naudotojų sukurtų vaizdo įrašų ir komercinių audiovizualinių pranešimų, kurie gali pakenkti nepilnamečių fiziniam, protiniam ar moraliniam vystymuisi²⁸; naująją Europos strategiją dėl vaikams geresnio interneto (VGI+), į kurią įtrauktos priemonės, kuriomis remiama psichikos gerovė internete ir amžiui pritaikytas dizainas, ir kuria siekiama didinti informuotumą apie internete kylančią riziką, pavyzdžiui, patyčias kibernetinėje erdvėje, klaidingą informaciją ir dezinformaciją, ir stiprinti atsparumą tokiai rizikai gebėjimus, taip pat skatinti sveiką ir atsakingą elgesį internete, ir Dirbtinio intelekto aktą, kuriuo nustatomos horizontaliosios ir rizika grindžiamos taisyklės dėl to, kaip dirbtinis intelektas (DI) gali būti plėtojamas ir naudojamas Sąjungoje visose srityse ir sektoriuose, siekiama užtikrinti aukšto lygio pagrindinių teisių apsaugą ir saugumą ir atsižvelgiama į konkrečias vaikų teises, be kita ko, aiškiai uždraudžiant DI sistemas, kuriomis išnaudojamas vaikų pažeidžiamumas internete²⁹, ir įgyvendinant proporcingas ir veiksmingas apsaugos nuo didelės rizikos DI sistemų priemones;

10. Tarybos išvadas dėl gerovės skaitmeninio švietimo srityje rėmimo, kuriose valstybės narės raginamos rengiant nacionalinę politiką ir strategijas skaitmeninio švietimo srityje didinti besimokančiųjų ir pedagogų gerovę ir padėti mokykloms parengti tinkamą laiko valdymą, kiek tai susiję su skaitmeninio ir tiesioginio mokymo ir mokymosi veikla³²;
11. Tarybos išvadas dėl švietimo ir mokymo indėlio stiprinant bendras Europos vertybes ir demokratinį pilietiškumą, kuriose valstybės narės raginamos didinti veiksmingą žiniasklaidos priemonių naudojimo ir skaitmeninį raštingumą, atsižvelgiant į didėjančius iššūkius, su kuriais susiduria vaikai ir paaugliai skaitmeniniuose kontekstuose ir internete, susijusius su tokiais klausimais kaip skaitmeninis saugumas ir privatumas, patyčios kibernetinėje erdvėje, dezinformacija, neapykantą kurstanti retorika ir radikalizacija³³;
12. Komisijos ES pasirengimo krizėms strategiją, kuria siekiama integruoti šį pasirengimą į mokyklų mokymo programas, rengti švietimo darbuotojus, kad jie padėtų ugdyti esminius pasirengimo įgūdžius, pavyzdžiui, gebėjimą naudotis žiniasklaidos priemonėmis ir skaitmeninį raštingumą, ir didinti informuotumą apie riziką ir grėsmes, visų pirma kovojant su klaidinga informacija³⁴;
13. Tarybos išvadas dėl vaikų judėjimo įgūdžių, fizinės ir sportinės veiklos propagavimo, kuriose pabrėžiamas ryšys tarp vaikų bei paauglių fizinio aktyvumo ir psichinės gerovės³⁵;

³² Europos Sąjungos Taryba, Tarybos išvados dėl gerovės skaitmeninio švietimo srityje rėmimo, 2022/C 469/04, 2022 12 9,

ELI: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209(01)).

³³ Europos Sąjungos Taryba, Tarybos išvados dėl švietimo ir mokymo indėlio stiprinant bendras Europos vertybes ir demokratinį pilietiškumą, OL C, C/2023/1419, 2023 12 1, ELI: <http://data.europa.eu/eli/C/2023/1419/oj>.

³⁴ Europos Komisija, Bendras komunikatas Europos Parlamentui, Europos Vadovų Tarybai, Tarybai, Europos ekonomikos ir socialinių reikalų komitetui ir Regionų komitetui dėl ES pasirengimo krizėms strategijos, JOIN(2025) 130 final, 2025 m. kovo 26 d., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=celex:52025JC0130>.

³⁵ Europos Sąjungos Taryba, Tarybos išvados dėl vaikų judėjimo įgūdžių, fizinės ir sportinės veiklos propagavimo, OL C, 2015/C 417/09, 2015 12 15, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=CELEX%3A52015XG1215%2807%29>.

14. Tarybos ir Taryboje posėdžiavusių valstybių narių vyriausybių atstovų išvadas dėl fizinio aktyvumo visą gyvenimą, kuriose pabrėžiamas fizinio aktyvumo poveikis psichikos sveikatai vaikystėje³⁶;
15. kad šios Tarybos išvados nedaro poveikio deryboms dėl daugiamečių finansinės programos po 2027 m.;

PRIPAŽINDAMA, KAD

16. vaikų ir paauglių psichinė gerovė gali padėti jiems pasiekti svarbiausius raidos etapus³⁷, išmokti įveikti problemas, valdyti emocijas, įgyti socialinių ir emocinių gebėjimų, užmegzti saugius ir ugdančius santykius su bendraamžiais ir suaugusiais, pasiekti gerų rezultatų mokykloje, išsiugdyti stiprų savivertės jausmą ir sustiprinti pasitikėjimą savimi bei tapatybę, kurie jiems bus reikalingi, kad jiems sektųsi gyvenime³⁵;
17. iki 20 % vaikų visame pasaulyje patiria psichikos sveikatos problemų²², o 9 mln. paauglių (10–19 metų amžiaus) Europoje turi psichikos sutrikimų³⁸, kurie, jei negydomi, daro didelę įtaką jų raidai, išsilavinimui ir galimybėms gyventi visavertį gyvenimą;

³⁶ Europos Sąjungos Taryba, Tarybos išvados dėl fizinio aktyvumo visą gyvenimą, OL C, 2021/C 501 I/01, 2021 12 13,

https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=oj:JOC_2021_501_I_0001.

³⁷ SOS Children's Villages, 'A truly comprehensive EU approach to mental health: Putting children and families' wellbeing at the centre', September 2024,

<https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/677b48e5-a312-4454-bc0a-766057acbf30/Briefing-note-mental-health-SOS-CVI>.

³⁸ United Nations Children's Fund, The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health, UNICEF, New York, October 2021, <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>.

18. psichikos sveikatos problemų priežastys dažnai susiformuoja ankstyvoje vaikystėje ir maždaug pusė visų psichikos sutrikimų pasireiškia dar nesulaukus 14 metų amžiaus, o tai rodo, kad šis gyvenimo etapas yra itin svarbus asmens raidai³⁷. Paauglystė taip pat yra labai svarbus laikotarpis ugdant psichinę gerovę skatinančius socialinius ir emocinius įpročius. Net ir tais atvejais, kai psichikos sveikatos problemos susiformuoja vėliau gyvenime, ankstyvoji patirtis ugdo ir, jei ji yra sudėtinga, gali prisidėti prie psichikos sutrikimų atsiradimo bet kuriame amžiuje;
19. šiandien kasdienis vaikų ir paauglių gyvenimas vis dažniau vyksta skaitmeninėje aplinkoje, todėl labai svarbu, kad jų teisės skaitmeniniame pasaulyje būtų apsaugotos tokiu pačiu mastu kaip ir fiziniame pasaulyje;
20. sparti skaitmeninių technologijų plėtra vaikams ir paaugliams suteikia daug su švietimu, pramogomis ir komunikacija susijusių privalumų, pavyzdžiui, individualiems poreikiams pritaikyto mokymosi, jų skaitmeninių įgūdžių ir kompetencijų ugdymo arba galimybių dalyvauti virtualiose bendruomenėse galimybių. Šie privalumai padeda užmegzti socialinius ryšius, ypač tarp paauglių, ir gali sustiprinti jų psichikos sveikatą³⁹ ir bendrą gerovę. Jie taip pat gali teigiamai prisidėti prie vaikams ir paaugliams skirtų prevencinių kampanijų, pavyzdžiui, savižudybių prevencijos kampanijų;

³⁹ Vienas iš šių privalumų pavyzdžių – atsakingai žaidžiami žaidimai, kurie gali būti naudingi psichikos sveikatai, nes sustiprina refleksus, pagerina nuotaiką ir leidžia žaidėjams išbandyti naujas tapatybes ir pažinti emocijas. Internetiniai žaidimai taip pat gali padėti megzti ryšius visame pasaulyje, ypač sunkumų visuomeninių santykių srityje patiriantiems asmenims. Daugiau informacijos: Mental Health Europe, ‘Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass’, December 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

21. tuo pačiu metu pirmiau minėta sparti skaitmeninių technologijų plėtra bendrai vaikų ir paauglių psichinei gerovei kelia vis dar iš dalies nežinomo masto grėsmę, kurios pasekmės taip pat yra iš dalies nežinomos. Todėl reikia daugiau mokslinių tyrimų, kad būtų galima tinkamai įvertinti jos poveikį smegenų ir asmenybės raidai, įskaitant kognityvinius gebėjimus ir įgūdžius, taip pat galimas pasekmes elgesiui⁴⁰, ypač pažeidžiamoje padėtyje esančių vaikų ir paauglių atveju;
22. rizika, susijusi su skaitmeninių technologijų plėtra, vaikų ir paauglių psichikos sveikatai gali būti didelė, todėl panašu, kad kol nebus atlikta pakankamai mokslinių tyrimų, remiantis dabartiniais moksliniais įrodymais, reikėtų imtis prevencinių priemonių galimai rizikai sumažinti. Tokios priemonės gali apimti, pavyzdžiui, socialinių bei emocinių įgūdžių ir streso įveikimo mechanizmų integravimą į švietimo sistemą, jau žinomos priklausomybę sukeliančios ir manipuliatyviosios praktikos reglamentavimą, taip pat paramą tėvams teikiant jiems tinkamą informaciją ir suteikiant priemonių, kad vaikai ir paaugliai išminktų saugiai ir įgalinamai orientuotis skaitmeniniame pasaulyje;
23. siekiant užtikrinti, kad vaikai ir paaugliai galėtų pasinaudoti jų teikiamomis galimybėmis, kartu užkertant kelią galimam neigiamam skaitmeninių technologijų poveikiui jų psichikos sveikatai ir jį mažinant, reglamentavimo ir švietimo sistemose į šiuos iššūkius turi būti reaguojama geriau;
24. daugeliu atvejų problema yra ne pati skaitmenizacija ar skaitmeninių technologijų naudojimas, o lemiamų skaitmeninės srities veiksnių grupė, pavyzdžiui, naudotojas, elgesys, aplinka, turinys ir dizainas, kuri gali turėti įtakos vaikų ir paauglių psichikos sveikatai;

⁴⁰ European Public Health Alliance, Farah, L., ‘Strengthening countries’ cooperation to safeguard children and adolescents from screen addiction and to protect mental health’, European Public Health Alliance website, 24 September 2024, žiūrėta 2025 m. sausio 21 d., <https://epha.org/strengthening-countries-cooperation-to-safeguard-children-and-adolescent-from-screen-addiction-and-protect-mental-health/>.

25. vaikai ir paaugliai, kaip skaitmeninių technologijų naudotojai, yra pažeidžiama grupė, kuriai kyla itin didelė rizika tapti kibernetinių nusikaltimų (pavyzdžiui, tapatybės vagystės, turto prievartavimo, seksualinės prievartos prieš vaikus), manipuliatyvaus ir (arba) priklausomybę sukeliančio dizaino praktikos, neteisėto asmens duomenų naudojimo arba jiems netinkamos ar jų atžvilgiu neteisėtos veiklos (pavyzdžiui, suaugusiems skirto turinio žiūrėjimo, azartinių lošimų internete ir internetiniuose žaidimuose (pavyzdžiui, vadinamųjų „grobio skrynelių“ (angl. „loot boxes“), alkoholio, tabako ir panašių gaminių pirkimo⁴¹ arba lažybų internete) vykdymo aukomis. Vaikai ir paaugliai taip pat gali būti pažeidžiami dėl verbavimo internete tolesnio išnaudojimo tikslais, mergaitėms ypač gresia kibernetinio smurto dėl lyties, įskaitant priekabiavimą kibernetinėje erdvėje⁴¹, rizika, o vaikai su negalia yra itin neapsaugoti nuo patyčių ir smurto kibernetinėje erdvėje⁴²;

⁴¹ Sala, A., Porcaro, L. Gomez, E., ‘Social Media Use and adolescents’ mental health and well-being: An umbrella review’, Computers in Human Behavior Reports, March 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.

⁴² Barringer-Brown, Ch., ‘Cyber bullying among Students with Serious Emotional and Specific Learning Disabilities’, Journal of Education and Human Development, June 2015, Vol. 4, No. 2(1), <https://jehdnet.com/vol-4-no-2-1-june-2015-abstract-4-jehd/>.

26. kalbant apie elgesį, kai mažiems vaikams per anksti, ne palaipsniui arba be tinkamos priežiūros suteikiama prieiga prie skaitmeninių technologijų, gali būti pakenkta jų kognityvinei ir protinei raidai⁴³, o mokyklinio amžiaus vaikų ir paauglių piktnaudžiavimas skaitmeninėmis technologijomis arba pernelyg dažnas jų naudojimas gali sukelti psichikos problemų, be kita ko, gali sumažinti jų socialinius ryšius realiame gyvenime⁴⁴, sukelti socialinę izoliaciją⁴⁵ ir paskatinti vienišumo jausmą⁴⁶, padaryti neigiamą poveikį kognityviniams gebėjimams⁴⁷, suformuoti priklausomybės nuo kompiuterinių žaidimų sutrikimą⁴⁸ arba sukelti elgsenos priklausomybę⁴⁹;

⁴³ World Health Organization., Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age, World Health Organization, 2019, <https://iris.who.int/handle/10665/311664>.

⁴⁴ Mental Health Europe, 'Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass', December 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

⁴⁵ World Health Organisation, WHO infographic 'Social isolation and loneliness affect people of all ages, worldwide', WHO website, 15 November 2023, žiūrėta 2025 m. gegužės 20 d. <https://www.who.int/multi-media/details/social-isolation-and-loneliness-affect-people-of-all-ages--worldwide>.

⁴⁶ European Commission, Joint Research Centre (JRC) (2024): EU Loneliness Survey. European Commission, Joint Research Centre (JRC) [Dataset] PID: <http://data.europa.eu/89h/82e60986-9987-4610-ab4a-84f0f5a9193b>.

⁴⁷ Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P. et al., 'Brain health consequences of digital technology use', Dialogues in clinical neuroscience, Vol. 22, Issue 2, 2020, pp. 179–187, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.

⁴⁸ World Health Organization, website, žiūrėta 2025 m. balandžio 15 d., <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>.

⁴⁹ Piktnaudžiavimas skaitmeninėmis technologijomis, ypač socialinėmis medijomis, ir pernelyg dažnas jų naudojimas yra panašus į elgsenos, kuriai būdingi į priklausomybę panašūs simptomai, modelį, įskaitant negebėjimą kontroliuoti naudojimo, abstinenciją, kai tokios technologijos nenaudojamos, kitos veiklos apleidimą pirmenybę teikiant skaitmeninių technologijų naudojimui ir dėl perteklinio naudojimo kasdieniame gyvenime patiriamas neigiamas pasekmes. Daugiau žr.: World Health Organization, 'Teens, screens and mental health', World Health Organization website, 25 September 2024, žiūrėta 2025 m. sausio 20 d., <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>.

27. vaikų ir paauglių piktnaudžiavimas skaitmeninėmis technologijomis arba pernelyg dažnas jų naudojimas taip pat gali turėti neigiamą poveikį jų fizinei sveikatai, pavyzdžiui, sumažinti jų fizinį aktyvumą⁵⁰, prisidėti prie nejudrios gyvenimosi formavimosi ar ją sustiprinti ir prie prastų mitybos įpročių, o tai gali lemti nutukimą⁵¹, miego problemas⁵², regos sutrikimus (ypač trumparegystę) arba sukelti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų⁵³. Dėl visų šių veiksnių taip pat gali pablogėti psichikos sveikata ir bendra gerovė;
28. aplinka, kurioje vaikų ir paauglių tėvai, pedagogai ar globėjai pernelyg dažnai naudoja skaitmeninius įtaisus, gali lemti technologijų sukeltus tinkamo suaugusiųjų ir vaikų bendravimo formavimosi (technoferencija) ir gyvenimo įgūdžių, kurie yra būtini psichikos gerovei, ugdymo sutrikimus⁵⁴;

⁵⁰ Kardefelt-Winther, D., Rees, G., & Livingstone, S., 'Contextualising the link between adolescents' use of digital technology and their mental health: a multi-country study of time spent online and life satisfaction', *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, Vol. 61, Issue 8, 2020, pp. 875–889, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13280>.

⁵¹ Dėl prastų mitybos įpročių gali išsivystyti dislipidemija ir diabetas, taip pat atsirasti antsvoris ir nutukimas. Daugiau žr.: Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari-Moghaddam, A., & Ebrahimpour-Koujan, S., 'Internet Use in Relation to Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies', *Advances in nutrition*, Vol. 11, Issue 2, 2020, pp. 349–356, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>.

⁵² Miegas yra esminis psichikos sveikatos veiksnys, o vienas iš pagrindinių neigiamų skaitmeninių technologijų naudojimo padarinių vaikams ir paaugliams yra trumpesnis miegas ir prastesnė jo kokybė.

Daugiau žr.: Stanković, M., Nesic, M., Cicevic, S., & Shi, Z., 'Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application', *Personality and Individual Differences*, Vol. 168, January 2021, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>.

⁵³ Tereshchenko S., Kasparov E., Manchuk V., Evert L., Zaitseva O. et al., 'Recurrent pain symptoms among adolescents with generalized and specific problematic internet use: A large-scale cross-sectional study', *Computers in Human Behavior Reports*, Vol. 16, December 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100506>.

⁵⁴ McDaniel, B.T., Radesky, J. S., 'Technoference: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems', *Child Development*, Vol. 89(1), May 2017, <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>.

29. kalbant apie turinį, kurį žiūri vaikai ir paaugliai, galima išskirti dvi kategorijas. Pirma kategorija yra socialinėse medijose ir panašiose platformose pateikiamo turinio kokybė, kuri gali būti tinkama pagal amžių, tačiau dėl to, kaip turinys iš tikrųjų pateikiamas (pvz., dažnumas, kuriuo jis rodomas naudotojams) ir dėl ypatingų dizaino savybių, kuriomis siekiama padidinti naudotojų įsitraukimą, jis gali daryti neigiamą poveikį asmens savigarbai³² ar pasitikėjimui savimi, padidinti streso ir nerimo lygį⁵⁵, sukelti psichikos sutrikimų, pvz., depresijos⁵⁶, elgesio sutrikimų, pvz., hiperaktyvumo ir (arba) dėmesio trūkumo⁵⁷, vystymąsi ar paūmėjimą ir prisidėti prie neigiamo kūno įvaizdžio ir mitybos sutrikimų formavimosi⁵⁸.

⁵⁵ Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S., 'Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review', Cureus, Vol. 12, Issue 6, 2020, <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>.

⁵⁶ Ma, L., Evans, B., Kleppang, A. L., & Hagquist, C., 'The association between screen time and reported depressive symptoms among adolescents in Sweden', Family practice, Vol. 38, Issue 6, 2021, pp. 773–779, <https://doi.org/10.1093/fampra/cmab029>.

⁵⁷ United Nations Children's Fund, 'Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024', Policy Brief no 2, February 2024, https://www.unicef.org/eu/media/2806/file/Child_and_adolescent_mental_health_policy_brief.pdf.pdf.

⁵⁸ Marks, R. J., De Foe A. & Collett J., 'The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders', Children and youth services review, Vol. 119, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105659>.

Antra kategorija – netinkamas turinys. Tai apima atvejus, kai vaikai ir paaugliai patiria žalingo turinio, pvz., smurto (patyčios kibernetinėje erdvėje ir priekabiavimas kibernetinėje erdvėje)⁵⁹ ir žiauraus smurto, seksualinės medžiagos (pornografija)⁶⁰, klaidingos informacijos ir dezinformacijos (įskaitant DI sugeneruotus vaizdus, vaizdo įrašus, garsus ar sintetines vaizdo klastotes)⁶¹, neapykantos kalbos⁶², komercinių ir nekomercinių pranešimų arba reklamos, skatinančių vartoti nesveiką maistą ir gėrimus, alkoholį, tabaką ir panašius produktus¹⁴ arba draudžiamas medžiagas (narkotikai)¹³, poveikį;

30. skaitmeninio produkto projektavimas atlieka labai svarbų vaidmenį formuojant naudotojų, ypač vaikų ir paauglių, patirtį ir elgseną. Apgalvotas dizainas gali skatinti patogumą naudoti, saugumą ir privatumą, o probleminiai dizaino sprendimai gali naudotojams kelti riziką, darančią poveikį jų gerovei ir psichikos sveikatai. Visų pirma labai svarbu užtikrinti įvairaus turinio poveikį, kad naudotojai nepatektų į algoritmų burbulus, kurie sustiprina tą pačią perspektyvą, galimai didina nerimą, izoliaciją ar žalingą savęs suvokimą, ypač vaikams ir paaugliams. Be to, žalinga, klaidinanti ir apgaulinga dizaino praktika, pavyzdžiui, tamsūs modeliai, kuriais išnaudojamas pažeidžiamumas ir manipuliuojama elgsena, priklausomybę sukeliantis ir manipuliatyvus dizainas, kuriuo labiausiai stengiamasi išlaikyti naudotojus, kartu skatinant plačią sąveiką (automatinis paleidimas, begalinis slinkimas, serijos, pranešimai, grobio skrynelės ir raginimai nepraleisti kažko svarbaus), ir apgaulingi personalizavimo metodai (algoritmai), kuriuos gali dar labiau sustiprinti piktavališki verslo modeliai, prastas įmonių valdymas ir blogi verslo pasirinkimai, lemia vaikų ir paauglių išnaudojimą skaitmeniniame pasaulyje;

⁵⁹ Įskaitant mirtiną smurtą, prievartą, mirtį, savęs žalojimą ir savižudybę.

⁶⁰ Raine, G., Khouja, C., Scott, R., Wright, K., Sowden, A. J., 'Pornography use and sexting amongst children and young people: a systematic overview of reviews', Systematic Reviews, Vol.9, 2020, <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01541-0>.

⁶¹ Pilgrim, J., & Vasinda, S., 'Fake News and the "Wild Wide Web": A Study of Elementary Students' Reliability Reasoning', Societies, Vol. 11, Issue 4, 2021, <https://doi.org/10.3390/soc11040121>.

⁶² Kansok-Dusche, J., Ballaschk, C., Krause, N., ZeiBig, A., Seemann-Herz, L., et al., 'A Systematic Review on Hate Speech among Children and Adolescents: Definitions, Prevalence, and Overlap with Related Phenomena. Trauma, Violence, & Abuse', Vol. 24, Issue 4, 2023, pp. 2598-2615, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380221108070>.

31. vaikų ir paauglių populiacija nėra vienalytė grupė. Nors tokie veiksniai kaip lytis⁶³, išsilavinimas ir socialinė bei ekonominė nelygybė⁶⁴ atlieka svarbų vaidmenį kalbant apie vaikų ir paauglių psichikos sveikatą, atrodo, kad amžius⁶⁵ yra svarbiausias veiksnys planuojant intervencinių priemonių, kuriomis siekiama kovoti su neigiamu netinkamo skaitmeninių technologijų naudojimo ar pernelyg didelio jų naudojimo poveikiu jų psichikos sveikatai, strategijas;

⁶³ Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M., 'Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls', *Acta Psychologica*, Volume 224, 2022, 103512, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>.

⁶⁴ United Nations Children's Fund, 'Digital technologies, child rights and well-being. The state of children in the European Union 2024', Policy Brief no 4, UNICEF, February 2024, <https://www.unicef.org/eu/media/2586/file/Digital%20technologies%20policy%20brief.pdf>.

⁶⁵ Holly, L., Demaio, S., & Kickbusch, I., 'Public health interventions to address digital determinants of children's health and wellbeing', *The Lancet Public Health*, Vol. 9, Issue 9, 2024, pp. e700-e704, [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00180-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00180-4).

SUPRASDAMA, KAD

32. Europoje blogėja vaikų ir paauglių psichikos sveikata², todėl nedelsiant reikia vadovautis drąsiu, daugialypiu ir į ateitį orientuotu požiūriu, kuriuo būtų šalinamos sudėtingos pamatinės priežastys, kuris būtų tvirtai pagrįstas moksliniais įrodymais bei daugiadalykiais moksliniais tyrimais ir būtų stiprinamas tvirtesniu bendradarbiavimu ir dalijimusi geriausia praktika visoje Europoje, siekiant užtikrinti sveikesnę tiek dabartinių, tiek būsimų kartų ateitį⁶⁶;
33. sprendžiant vaikų ir paauglių psichikos sveikatos klausimus, vienodas dėmesys turėtų būti skiriamas sveikos gyvensenos ir sveikos aplinkos⁶⁷, skatinančių bendrą psichikos sveikatą ir gerovę, propagavimui, prevenciniams veiksams, visų pirma skirtiems pažeidžiamoje padėtyje esantiems vaikams bei paaugliams, ir psichologinės bei psichiatrinės pagalbos ir paramos teikimui, kai reikia;
34. fizinės veiklos (įskaitant veiklą lauke), psichikos sveikatos ir kognityvinių procesų teigiamos koreliacijos įrodymai⁶⁸ rodo, kad fizinis aktyvumas yra vienas iš svarbiausių ir veiksmingiausių veiksnių išlaikant fizinę ir psichinę sveikatą visą gyvenimą³⁶. Taip pat labai svarbu ugdyti vaikų psychosocialinius įgūdžius nuo ankstyvo amžiaus siekiant, kad jie išmoktų tokios elgsenos, kuri palaikytų jų psichikos ir fizinę sveikatą visą gyvenimą, užkertant kelią vėlesniam netinkamam skaitmeninių priemonių naudojimui;

⁶⁶ Labai svarbu į šį darbą įtraukti įvairius suinteresuotuosius subjektus: tėvus, globėjus, pedagogus, politikos formuotojus, mokslininkus, psichikos sveikatos specialistus ir technologijų teikėjus. Daugiau žr.: World Economic Forum, 'World Mental Health Day: How to safeguard children's mental wellbeing in the digital era', World Economic Forum website, 10.10.2023, peržiūrėta 2025 m. sausio 21 d., <https://www.weforum.org/stories/2023/10/world-mental-health-day-how-to-safeguard-childrens-mental-well-being-in-the-digital-era/>.

⁶⁷ World Health Organization, 'Health Promotion' WHO website, peržiūrėta 2025 m. gegužės 20 d., <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference/actions>.

⁶⁸ Cosma A., Abdrakhmanova S., Taut D., Schrijvers K., Catunda C., Schnohr C., A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-Aged Children. International report from the 2021/2022 survey. Volume 1, Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (2023), peržiūrėta 2025 m. vasario 20 d., <https://iris.who.int/handle/10665/373201>.

35. sveika mityba, reguliarus fizinis aktyvumas ir kokybiškas miegas kartu su poilsio ir aktyvumo pusiausvyra yra gyvybiškai svarbūs visapusiško vaikų fizinio ir psichinio vystymosi elementai; be to, bendravimas su bendraamžiais, dalyvavimas kultūriniame gyvenime, kūrybinė veikla, laikas laisvai žaisti, puoselėjanti aplinka ir laiko leidimas gamtoje gali turėti teigiamą poveikį vaikų ir paauglių psichikos sveikatai, nes stiprina jų savigarbą, savęs priėmimą, pasitikėjimą savimi ir savivertę²²;
36. vaikų ir paauglių naudojimasis skaitmeninėmis technologijomis yra svarbi platesnės rizikingos elgsenos prevencijos ir prevencijos strategijų nacionaliniu lygmeniu koncepcijos dalis;

PRAŠO VALSTYBIŲ NARIŲ:

37. PLĖTOTI ir SKATINTI tikslinę komunikaciją ir kampanijas, kuriomis didinamas visos visuomenės, ypatingą dėmesį skiriant tėvams, globėjams ir pedagogams, informuotumas apie naudą, kurią teikia mažų vaikų prieigos prie skaitmeninių technologijų atidėjimas iki tam tikro amžiaus, o vėliau – apie laipsnišką ir prižiūrimą saugaus naudojimo pradžią, pabrėžiant teigiamą šio požiūrio poveikį mažų vaikų kognityviniam ir psichologiniam vystymuisi^{69,70};

⁶⁹ Amžius, kai vaikai pradeda naudotis skaitmeninėmis technologijomis, nuolat mažėja. Pagal 2019 m. Švedijos statistinius duomenis, 16 % vienų metų amžiaus vaikų videoklipus (pvz., „YouTube“) žiūrėjo bent valandą per dieną. Daugiau žr.: Swedish Media Council, Nutley, S., & Thorell, L., ‘Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview’, 2022, https://mediamyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

⁷⁰ Taip pat reikėtų nurodyti riziką ir galimas neigiamas pasekmes, susijusias su tokios prieigos suteikimu per anksti, ne laipsniškai arba be tinkamos priežiūros.

38. KURTI, SKATINIT ir SIŪLYTI įvairius neinternetinius mažų vaikų priežiūros, švietimo ir pramogų metodus, ypatingą dėmesį skiriant veiklai, kuria skatinamas kognityvinis, emocinis ir socialinis vystymasis, pavyzdžiui, interaktyviam žaidimui, veiklai lauke, laiko praleidimui su šeima ir draugais ir kūrybinei raiškai pasitelkiant įtraukias neskaitmenines alternatyvas. Šios alternatyvos galėtų apimti patrauklių miesto ir kaimo viešųjų erdvių, palankių veiklai be ekrano, pavyzdžiui, žaliųjų erdvių ir poilsio zonų, bibliotekų, kultūros centrų ir įtraukios, visiems vaikams prieinamos infrastruktūros, kūrimą. Tos pastangos gali padėti laikytis subalansuoto požiūrio į ankstyvąją vaiko raidą, kartu mažinant priklausomybę nuo skaitmeninių technologijų⁷¹;
39. SKATINTI įrodymais pagrįstus veiksmus, kuriais mažinamas mokyklinio amžiaus vaikų piktnaudžiavimas skaitmeninėmis technologijomis ar pernelyg dažnas jų naudojimas, palaikant jų kognityvinę ir emocinę gerovę, ir SIEKTI, kad tais veiksmais būtų ne tik sprendžiami vaikų naudojimosi skaitmeninėmis technologijomis ribojimo klausimai, bet visų pirma mokoma, kaip atsakingai naudoti skaitmenines technologijas. Be to, rengiant tokius veiksmus, reikėtų pabrėžti, kad svarbu užtikrinti visų šeimos narių skaitmeninę higieną⁷², pripažįstant, kad sveiko elgesio įpročių pavyzdys yra galinga ir veiksminga mokymo priemonė⁷³;

⁷¹ Raustorp, A., & Fröberg, A., 'Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents', *Acta paediatrica*, Vol. 108, Issue 7, 2019, pp. 1303–1310, <https://doi.org/10.1111/apa.14678>.

⁷² Terminas „skaitmeninė higiena“ reiškia sveiką skaitmeninės ir neskaitmeninės veiklos pusiausvyrą kasdieniame gyvenime, daugiausia dėmesio skiriant tokiai elgsenos praktikai kaip laiko prie ekrano sutrumpinimas ir veiksmingas valdymas, taip pat saugumo internete gerinimui.

⁷³ Konca, A. S., 'Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families', *Early Childhood Education Journal*, Vol. 50, 2021, pp. 1097–1108, <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>.

40. PRIPAŽINTI itin svarbų tarpdalykinio mokyklinio ugdymo vaidmenį skatinant sveiką gyvenseną, psichinės sveikatos raštingumą, gebėjimą naudotis žiniasklaidos priemonėmis ir skaitmeninį raštingumą, taip pat skaitmeninę higieną, kartu stiprinant besimokančių asmenų ir pedagogų kompetencijas, ir APSVARSTYTI GALIMYBĘ švietimo įstaigose kurti aplinką be asmeninių skaitmeninių įtaisų, taip padedant siekti tų tikslų⁷⁴, arba, kai asmeniniai skaitmeniniai įtaisai būtini, ĮGYVENDINTI taisykles, kuriomis būtų padedama siekti tikslo riboti skaitmeninių technologijų naudojimą, atsižvelgiant į vaikų teisę atsijungti;
41. APSVARSTYTI GALIMYBĘ vykdyti prevencinę politiką, pagal kurią būtų toliau valdoma ir reguliuojama mokyklinio amžiaus vaikų prieiga prie skaitmeninių technologijų, taip kuo labiau sumažinant žalos riziką, be kita ko, stiprinant tikslus, patikimus, tvirtus ir privatumą saugančius amžiaus patikros procesus, kai tinkama, proporcingus ir pritaikomus⁷⁵, apsaugant vaikus nuo priklausomybę sukeliančios dizaino praktikos, pavyzdžiui, manipuliatyvaus dizaino, manipuliatyvios pasirinkimo internete architektūros, nuotolinio lošimo ir lošimo žaidimuose, taip pat nuo agresyvių individualizuotų įtikinėjimo metodų, ir REIKALAUTI, kad skaitmeninių platformų paslaugų teikėjai ir kitos skaitmeninio verslo įmonės prisiimtų didelę atsakomybę už savo dizainą ir turinį, kuriam jie suteikia prieglobą;

⁷⁴ 2023 m. UNESCO paragino uždrausti išmaniuosius telefonus klasėse. Daugiau žr.: Global Education Monitoring Report Team, Global education monitoring report, 2023: technology in education: a tool on whose terms?, UNESCO, Paris, 2023, <https://doi.org/10.54676/UZQV8501>. Be to, vis daugėja įrodymų apie aplinkos be skaitmeninių įtaisų teikiamą naudą. Daugiau žr.: South Australia Department of Education, 'Behaviour improves as a result of mobile phone ban', 2 March 2025, peržiūrėta 2025 m. gegužės 20 d., <https://www.education.sa.gov.au/departments/media-centre/our-news/behaviour-improves-as-a-result-of-mobile-phone-ban>.

⁷⁵ Žr., pavyzdžiui, „amžiaus patikros procesą, grindžiamą nulinio žinojimo protokolu“ arba Europos Komisijos iniciatyvą „Amžiaus patikros darbo grupė“; <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/news/digital-services-act-task-force-verification-0>.

42. STENGTI sušvelninti neigiamas netinkamo skaitmeninių technologijų naudojimo ar pernelyg didelio jų naudojimo pasekmes paaugliams⁷⁶, visų pirma didinant paauglių informuotumą apie teisės aktus, skirtus saugesnei interneto aplinkai sukurti, ir dedant pastangas mokyti juos naudotis žiniasklaidos priemonėmis ir skaitmeninio raštingumo, taip pat apie tai, kaip apsisaugoti, be kita ko, kaip apsaugoti savo psichikos sveikatą, skaitmeniniame pasaulyje, pasitelkiant turimas priemones, pavyzdžiui, žalingo turinio žymėjimą, pranešimus apie netinkamą elgesį ir naudojimąsi pagalbos linijomis;
43. atitinkamai KURTI arba SKATINTI informavimo kampanijas, kuriose būtų akcentuojama skaitmeninio pasaulio keliama rizika bei pavojai ir galimas neigiamas poveikis paauglių psichikos sveikatai, atsižvelgiant į lyčių aspektą ir įskaitant paauglius, kuriems gresia diskriminacija, patyčios kibernetinėje erdvėje, privatumo pažeidimai, netinkamas naudojimas, susijęs su priklausomybę sukeliančiu dizainu ir žalingo turinio poveikiu;
44. SKATINTI, PLĖSTI arba TĖSTI informuotumo didinimo kampanijas, mokyklinę veiklą, užklausines veiklos programas ir kitas esamas tinkamas priemones, kuriomis propaguojamas sveikas gyvenimo būdas, be kita ko, pasitelkiant fizinį aktyvumą, subalansuotą mitybą ir pakankamą miego trukmę, taip pat skatinama ugdyti tarpasmeninius, socialinius, emocinius ir atsparumo įgūdžius, kad būtų veiksmingai valdomas paauglių patiriamas stresas, nerimas, pyktis ir frustracija;

⁷⁶ 73 % 17–18 metų paauglių nurodė, kad dėl skaitmeninės žiniasklaidos naudojimo jie kiekvieną savaitę skiria mažiau laiko veiklai, kuri, kaip įrodyta, teigiamai veikia psichikos sveikatą, pvz., miegui, mankštai ir mokymuisi. Daugiau žr.: Swedish Media Council, Nutley, S., & Thorell, L., ‘Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview’, 2022, https://mediamyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

45. kaip alternatyvą ekranams KURTI arba TOBULINTI vaikams ir paaugliams prieinamą ir patrauklią socialinę infrastruktūrą, daugiausia dėmesio skiriant žalą sukeliančių sąlygų mažinimui arba apribojimui, kartu griežčiau kontroliuojant tas skaitmeninės aplinkos aplinkybes, kurios gali sukelti žalą ir priklausomybę;
46. PARENGTI bendrą politiką ir veiksmus, kuriais būtų skatinamas atsakingas skaitmeninių technologijų, ypač socialinių medijų, naudojimas, ir PROPAGUOTI gerai subalansuotą žaidimų naudojimą, kad būtų užkirstas kelias kompulsyviam jų naudojimui ir sušvelnintas neigiamas poveikis mokyklinio amžiaus vaikų ir paauglių kasdieniam gyvenimui²;
47. NUSTATYTI iniciatyvas, skirtas kovai su seksualiniu išnaudojimu ir prostitucijos sistemomis internete, tobulinant pranešimo mechanizmus ir inicijuojant informuotumo didinimo kampanijas, skirtas padėti vaikams, paaugliams, tėvams ir globėjams atpažinti šias grėsmes ir į jas reaguoti, kuo geriau pasinaudojant Europos kovos su nusikalstamumo grėsmėmis daugiadalyke platforma (EMPACT)⁷⁷;
48. UŽTIKRINTI, kad visos planuojamos ir parengtos strategijos, informavimo kampanijos ir programos būtų pritaikytos pagal amžių, prieinamos ir pritaikytos gavėjams ir kad jose būtų atsižvelgiama į pažeidžiamoje padėtyje esančius vaikus ir paauglius, siekiant užtikrinti tų strategijų veiksmingumą ir sėkmę⁶⁵, taip pat sudaryti sąlygas stebėti ir vertinti jų poveikį;

⁷⁷

Europos kovos su nusikalstamumo grėsmėmis daugiadalykė platforma (EMPACT) yra ES pavyzdinė daugiadalykio ir tarpžinybinio operatyvinio bendradarbiavimo priemonė, skirta kovai su organizuotu nusikalstamumu ES lygmeniu. Daugiau žr.: Europol, 'EU Policy Cycle - EMPACT, EMPACT 2022+ Fighting crime together', peržiūrėta 2025 m. gegužės 20 d., <https://www.europol.europa.eu/crime-areas-and-statistics/empact>.

49. ĮGYVENDINTI arba prireikus PARENGTI ir ĮGYVENDINTI adresatams pritaikytas gebėjimo naudotis žiniasklaidos priemonėmis ir skaitmeninio raštingumo programas ir iniciatyvas, užtikrinant, kad mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams skirtose programose daugiausia dėmesio būtų skiriama privatumui internete, skaitmeniniam saugumui, patyčių kibernetinėje erdvėje, seksualinės prievartos, įskaitant viliojimą, atpažinimui ir kovai su tais reiškiais, skaitmeninių pėdsakų ir jų poveikio vaikų ateičiai supratimui, veiksmingam prie ekrano praleidžiamo laiko valdymui, dezinformacijos ir klaidingos informacijos nustatymui ir atsparumo bei pasirengimo tokiai informacijai stiprinimui, socialinių ir emocinių įgūdžių puoselėjimui, reklamos praktikos ir pelno siekiančio interneto pasaulio verslo modelio supratimui, taip pat algoritmų mechanizmų ir turinio kūrimo socialinių medijų platformose pobūdžio supratimui, kritinio mąstymo ir sąveikos su interneto pasauliu skatinimui ir informacija pagrįstų sprendimų priėmimui internete;
50. UŽTIKRINTI, kad gebėjimo naudotis žiniasklaidos priemonėmis ir skaitmeninio raštingumo programomis ir iniciatyvomis taip pat būtų didinamas informuotumas apie galimą riziką, susijusią su DI sugeneruotu turiniu, virtualiaisiais pasauliais⁷⁸ ir kognityvine manipuliacija. Tomis programomis ir iniciatyvomis mokyklinio amžiaus vaikai ir paaugliai turėtų būti informuojami apie įvairią su DI susijusią riziką, įskaitant atsirandančią riziką, susijusią su santykių su DI agentais užmezgimu ir emocine priklausomybe nuo jų, taip pat suteikiama jiems žinių ir įgūdžių, reikalingų siekiant atpažinti ir kritiškai įvertinti DI grindžiamos žiniasklaidos, pavyzdžiui, sintetinių vaizdo klastočių, atlikus manipuliacijas gaunamų judamo ar nejudamo vaizdo arba garso turinio ir šališkų algoritmų, įtaką, taip pat pabrėžiant, kad netinkamas DI naudojimas gali iškreipti tikrovę, formuoti suvokimą, padėti greitai plisti dezinformacijai, mažinti atsparumą manipuliacijoms ir daryti žalingą įtaką sprendimų priėmimui. Šios programos ir iniciatyvos taip pat turėtų būti skirtos etiškam ir atsakingam DI technologijų naudojimui ir mokyti vaikus ir paauglius apie tinkamą DI naudojimą švietimo tikslais;

⁷⁸ Komisijos komunikatas Europos Parlamentui, Tarybai, Ekonomikos ir socialinių reikalų komitetui ir Regionų komitetui „ES ketvirtosios kartos saityno ir virtualiųjų pasaulių iniciatyva: gera naujos technologinės pertvarkos pradžia“, COM(2023) 442, 2023 7 11, Strasbūras, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=celex:52023DC0442>.

51. UŽTIKRINTI, kad suaugusiesiems (pvz., tėvams, globėjams, pedagogams ir advokatams) skirtos gebėjimo naudotis žiniasklaidos priemonėmis ir skaitmeninio raštingumo programos ir iniciatyvos būtų lengvai prieinamos visiems, įskaitant pažeidžiamoje padėtyje esančius asmenis, ir kad į jas būtų įtrauktos praktinės gairės dėl skaitmeninės higienos, pagal amžių tinkamo įvairių rūšių socialinių medijų naudojimo ir dėl skaitmeninių technologijų esamų ir naujausių techninių savybių, tokių kaip tėvų kontrolė, naudojimo sekimas, pranešimų valdymas ir laiko apribojimų nustatymas, naudojimo, taip pat pasiūlymai, kaip išvengti rizikos, ir žinios apie tai, kaip atpažinti, kad vaikai ir paaugliai patiria įtampą, turi psichikos sveikatos problemų ir skaitmeninės priklausomybės simptomų, taip pat patarimai, ką tokiais atvejais daryti tėvams / globėjams. Tose gairėse suaugusieji taip pat turėtų būti informuojami apie riziką, su kuria internete susiduria vaikai ir paaugliai, pavyzdžiui, seksualinės prievartos prieš vaikus internete riziką (atpažinimas ir išvengimas), taip pat apie riziką, susijusią su jų pačių veikla, pavyzdžiui, perdėtu dalijimusi turiniu, susijusiu su vaikais jų aplinkoje (*sharenting*), taip pat apie tai, kaip pranešti apie žalingą turinį (pvz., karštosios linijos, policija);
52. UŽTIKRINTI, kad visų rūšių gebėjimo naudotis žiniasklaidos priemonėmis ir skaitmeninio raštingumo programos ir iniciatyvos būtų reguliariai atnaujinamos, kad išliktų aktualios ir veiksmingos, atsižvelgiant į sparčią mūsų visuomenės skaitmeninę transformaciją, įskaitant nuolatinį skaitmeninių priemonių ir internetinių taikomųjų programų diegimą ir jų raidą laikui bėgant;
53. UŽTIKRINTI PRIEIGĄ prie profesinių, įrodymais pagrįstų paslaugų ir gydymo, įskaitant psichologines ir psichosocialines konsultacijas, teisinės pagalbos, tarpusavio paslaugų, pavyzdžiui, ekspertų dėl įgytos patirties paslaugų, ir skaitmeninės saugos paramos visiems vaikams ir paaugliams, visų pirma esantiems pažeidžiamoje padėtyje, kurie patyrė žalą internete arba kuriems pasireiškia kompulsyvaus ar į priklausomybę panašaus skaitmeninės žiniasklaidos naudojimo simptomai;

54. APSVARSTYTI GALIMYBĘ pasitelkti tarpdalykinius patariamuosius organus, kuriuose dalyvautų vaikų teisių gynėjai ir neurobiologijos, psichologijos, psichiatrijos, mokslo apie priklausomybes, DI etikos, psichikos sveikatos skatinimo, vaikų raidos ir skaitmeninių technologijų sričių ekspertai, siekiant teikti informaciją pagrįstas gaires, remti sprendimų priėmimo procesus ir užtikrinti, kad priimant sprendimus dėl skaitmeninės aplinkos pirmenybė būtų teikiama vaikų ir paauglių interesams, jų psichikos gerovei ir saugumui;
55. SKATINTI pradėti dalyvaujamuosius procesus, kad vaikai ir paaugliai galėtų išreikšti savo nuomonę apie savo skaitmeninius įpročius;
56. SUTELKTI DĖMESĮ į šeimų, mokyklų, vyriausybinių ir nevyriausybinių organizacijų ir kitų pagrindinių suinteresuotųjų subjektų, prisidedančių prie vaikų ir paauglių psichikos sveikatos apsaugos skaitmeniniame pasaulyje ir padedančių skatinti subalansuotą skaitmeninės žiniasklaidos naudojimą, bendradarbiavimo stiprinimą.

PRAŠO EUROPOS KOMISIJOS IR VALSTYBIŲ NARIŲ:

57. NUSTATYTI esamas teisėkūros ir ne teisėkūros priemonės tiek ES, tiek nacionaliniu lygmenimis, siekiant parengti vienodus aukštus Europos standartus, kurie būtų taikomi konsultacijoms tėvams, globėjams ir pedagogams dėl skaitmeninės higienos ir dėl pagal amžių tinkamo socialinių medijų naudojimo, kad būtų pašalintas neigiamas netinkamo ar pernelyg didelio skaitmeninių technologijų naudojimo poveikis vaikų ir paauglių psichikos sveikatai;

58. REMTI struktūrinių reformų, kuriomis siekiama apsaugoti vaikų ir paauglių gerovę ir psichikos sveikatą skaitmeniniame pasaulyje, rengimą ir įgyvendinimą ir SKATINTI valstybes nares rinkti geriausios praktikos pavyzdžius ir įgytą patirtį, kiek tai susiję su veiksmingomis priemonėmis siekiant užkirsti kelią neigiamam netinkamo ar pernelyg didelio skaitmeninių technologijų naudojimo poveikiui vaikų ir paauglių psichikos sveikatai ir jį sušvelninti, ir tais pavyzdžiais bei patirtimi keistis⁷⁹ remiantis veikla pagal techninės paramos priemonę⁸⁰;
59. PROPAGUOTI sveiką gyvenimo būdą Europos Sąjungos valstybėse narėse, pabrėžiant subalansuotą požiūrį, įskaitant internetinius ir neinternetinius vaikų ir paauglių mokymosi ir pramogų būdus, pavyzdžiui, dalyvavimą fizinėje ir kultūrinėje veikloje, knygų skaitymą ir kokybišką laiko leidimą su šeima ir draugais;
60. RAGINTI internetinių tarpininkavimo paslaugų teikėjus vykdyti savo pareigas sukurti saugią internetinę aplinką nepilnamečiams, pavyzdžiui, pagal Skaitmeninių paslaugų aktą. Tai apima didesnę įmonių atsakomybę už turinio moderavimą ir už tai, kaip jis pateikiamas skaitmeniniame pasaulyje, kuriuo naudojasi vaikai ir paaugliai, pavyzdžiui, programėlėse, socialinėse medijose, srautinio siuntimo platformose, internetinėse žaidimų svetainėse ir pornografijoje, nustatant integruotą vaikų apsaugą ir užtikrinant pagarbą visoms pagrindinėms teisėms;

⁷⁹ Geriausios praktikos pavyzdžiais galima keistis ES geriausios praktikos visuomenės sveikatos srityje portale. Daugiau žr.: <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/submission/search>.

⁸⁰ Techninės paramos priemonė – ES programa, pagal kurią ES valstybėms narėms teikiamos specialiai pritaikytos techninės ekspertinės žinios, skirtos reformoms rengti ir įgyvendinti. Vaikų ir paauglių psichikos sveikatos srityje žr., pavyzdžiui: 'Healthier Youth - Addressing the risks of online gambling and gaming', 2024, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/health-and-long-term-care/healthier-youth-addressing-risks-online-gambling-and-gaming_en#:~:text=This%202-year%20project%20aims%20to%20reduce%20the%20risks,contributing%20to%20their%20wellbeing%20and%20improved%20mental%20health; 'Supporting mental health and care for the wellbeing of vulnerable children and young people, Child & Youth wellbeing and mental health first', 2023, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/labour-market-and-social-protection/supporting-mental-health-and-care-wellbeing-vulnerable-children-and-young-people_en.

61. RAGINTI DI sistemų tiekėjus ir diegėjus užtikrinti aukšto lygio pagrindinių teisių apsaugą ir saugą laikantis Dirbtinio intelekto akto, ypač atsižvelgiant į DI sistemų poveikį vaikams. Taip pat raginti DI sistemų tiekėjus ir diegėjus imtis priemonių ir įgyvendinti apsaugos priemones, kad būtų pašalinta rizika, kylanti dėl vaikams prieinamų arba jiems poveikį darančių DI taikomųjų programų, be kita ko, užtikrinant saugų ir etišką tokių sistemų dizainą bei naudojimą ir vengiant bet kokio vaikų pažeidžiamumo išnaudojimo žalingais būdais;
62. UŽTIKRINTI, kad būtų laikomasi Audiovizualinės žiniasklaidos paslaugų direktyvoje, Skaitmeninių paslaugų akte, Dirbtinio intelekto akte ir kitose teisės aktų sistemose nustatyti taisyklių, kuriomis prisidedama, *inter alia*, prie vaikų apsaugos nuo manipuliatyvaus ir priklausomybę sukeliančio dizaino praktikos, patyčių kibernetinėje erdvėje, seksualinės prievartos prieš vaikus, verbavimo internete praktikos tolesnio išnaudojimo ir privatumo pažeidimų tikslais, netinkamo ir apgaulingo turinio, dezinformacijos, intervencinio informacijos rinkimo, agresyvios nesveiko maisto, gėrimų, grožio standartų ir nerealistinių kūno vaizdų, alkoholio, tabako ir panašių produktų rinkodaros internete¹⁴, ir TOLIAU įgyvendinti Audiovizualinės žiniasklaidos paslaugų direktyvą ir Skaitmeninių paslaugų aktą pagal atitinkamas jų nuostatas taip, kad būtų visapusiškai atsižvelgta į galimą žalą psichikos sveikatai, kurią gali sukelti pernelyg intensyvus naudojimas socialinėmis medijomis ir kitomis skaitmeninėmis technologijomis, pavyzdžiui, algoritmais grindžiamomis vaizdo platformomis, įtraukia virtualiąją aplinką, internetinėmis žaidimų platformomis ir, kai taikytina, turinio rekomendacijų sistemomis;

63. RAGINTI skaitmeninio verslo suinteresuotuosius subjektus nustatyti vaikams skirtus standartinius nustatymus laikantis aukščiausių saugos ir privatumo standartų, vengiant priklausomybę skatinančių formatų ir funkcijų, pavyzdžiui, begalinio slinkimo arba neskaidrių algoritmų naudojimo, taip pat užtikrinti pagal amžių pritaikytą turinį ir saugią skaitmeninę erdvę, laikytis amžiaus patikros procesų ir užtikrinti jų vykdymą, kai tikslinga, proporcinga ir taikytina, taip, kad būtų gerbiamas naudotojų privatumas, ir, turint galvoje dabartinę padėtį, atsižvelgti į didelę riziką, kad daugumos naudotojų amžius bus įvertintas netiksliai. Iš esmės ir ypač tais atvejais, kai neįmanoma atskirti vaikų ir suaugusių naudotojų, verslo suinteresuotieji subjektai turėtų būti skatinami taikyti šiuos standartinius nustatymus visiems naudotojams, kad būtų išvengta žalos vaikams;
64. vykdant reguliavimo ir etinę priežiūrą, RAGINA skaitmeninio verslo suinteresuotuosius subjektus atlikti skaidrius ir nepriklausomus skaitmeninių technologijų, visų pirma dizaino funkcijų, kuriomis siekiama padidinti naudotojų įsitraukimą, poveikio vaikų ir paauglių, įskaitant pažeidžiamoje padėtyje esančius vaikus ir paauglius, psichikos ir fizinei sveikatai vertinimus ir dalytis duomenimis, aktualiais dėl to poveikio sveikatai, su nepriklausomais tyrėjais ir plačiąja visuomene laiku ir apsaugant privatumą;

65. REMTI ir SKATINTI mokslinius tyrimus siekiant geriau dokumentuoti ir apibūdinti psichikos sveikatos ir skaitmeninių technologijų sąsajas ir galimą žalingą tokių technologijų poveikį;
66. SUDARYTI PALANKESNES SĄLYGAS teikti tinkamą finansinę paramą, kad būtų galima tvariai remti tiek mokslinius tyrimus, tiek įrodymais pagrįstus veiksmus šioje srityje;
67. SUDARYTI PALANKESNES SĄLYGAS efektyviai ir veiksmingai naudoti finansavimo programas, pavyzdžiui, techninės paramos priemonę, „Europos socialinį fondą +“, programą „ES – sveikatos labui“, Skaitmeninės Europos programą ir programą „Europos horizontas“. Programa „Erasmus+“ taip pat gali būti remiamas visų besimokančių asmenų skaitmeninis švietimas ir skaitmeninių įgūdžių, įskaitant gebėjimą naudotis žiniasklaidos priemonėmis ir skaitmeninį raštingumą, ugdymas, siekiant remti jų skaitmeninę įtrauktį ir įgalėjimą;

68. TOLIAU VYKDYTI reguliarias peržiūras ir SKATINTI, kad būtų naudojamos skaitmeninio švietimo gairės (t. y. gairės mokytojams ir ugdytojams dėl gebėjimo naudotis žiniasklaidos priemonėmis ir skaitmeninio raštingumo skatinimo ir kovos su dezinformacija pasitelkiant švietimą ir mokymą, taip pat DI ir duomenų naudojimo mokymo ir mokymosi srityje etikos gairės pedagogams) ir gerovės bei psichikos sveikatos gairės (t. y. gairės politikos formuotojams ir pedagogams siekiant skatinti gerovę ir psichikos sveikatą mokykloje), ir skatinti naudoti tas gaires nacionaliniu lygmeniu siekiant didinti informuotumą apie įvairius su skaitmeniniu švietimu ir gerove susijusius aspektus, pavyzdžiui, skaitmeninį atsparumą ir skaitmeninį pilietiškumą⁸¹;

PRAŠO EUROPOS KOMISIJOS:

69. TOLIAU įgyvendinti ir skatinti visapusišką požiūrį į psichikos sveikatą, išdėstyta Komisijos komunikate dėl visapusiško požiūrio į psichikos sveikatą, įskaitant veiksmus ir pavyzdines iniciatyvas, kuriose daugiausia dėmesio skiriama psichikos sveikatos problemų prevencijai ir kuriomis siekiama sukurti saugesnę ir sveikesnę skaitmeninę erdvę vaikams ir paaugliams²;

⁸¹ Šioje dalyje minimos 2022 m. paskelbtos gairės, pateiktos 2021–2027 m. Skaitmeninio švietimo veiksmų plano 6 ir 7 veiksmuose. Tos gairės šiuo metu peržiūrimos.
Daugiau žr. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0624>.

70. UŽTIKRINTI, kad įgyvendinant Skaitmeninių paslaugų aktą ir kitus atitinkamus teisės aktus ir toliau būtų teikiamas prioritetas vaikų ir paauglių psichikos sveikatai ir gerovei, ir laiku PARENGTI Skaitmeninių paslaugų akto 28 straipsnyje numatytas gaires, pabrėžiant, kad interneto platformų paslaugų teikėjai turi susilaikyti nuo į vaikus orientuotos tyčinio priklausomybę sukeliančio dizaino praktikos, skatinti pagal amžių pritaikytą dizaino praktiką ir taikyti tikslus, patikimus, patvarius ir privatumą apsaugančius amžiaus patikros sprendimus, kai tikslinga, proporcinga ir taikytina;
71. atliekant būsimą Audiovizualinės žiniasklaidos paslaugų direktyvos vertinimą ir galimą peržiūrą ATSIŽVELGTI į vaikų ir paauglių psichikos sveikatos ir gerovės aspektus;
72. TOLIAU ĮGYVENDINTI vaikams geresnio interneto strategiją (VGI+ strategija), užtikrinant vaikų ir jaunimo apsaugos ir įgalėjimo internete pusiausvyrą;
73. TOLIAU ĮGYVENDINTI 2021–2027 m. skaitmeninio švietimo veiksmų planą, siekiant užtikrinti, kad jaunimas internete galėtų priimti informaciją pagrįstus ir saugius sprendimus ir turėtų skaitmeninių įgūdžių ir gebėjimų atsakingai, kritiškai ir užtikrintai naudotis skaitmeninėmis technologijomis.

74. TOLIAU REMTI Tarybos rekomendacijos dėl veiksmingų būdų pasiekti gerų mokymosi rezultatų^{20,82} įgyvendinimą, dalijantis veiksminga praktika, gairėmis ir praktinėmis priemonėmis, siekiant padėti mokykloms ir pedagogams skatinti gerovę ir psichikos sveikatą, laikantis visos sistemos lygmens ir visos mokyklos bendruomenės dalyvavimu grindžiamo požiūrio į gerovę ir psichikos sveikatą⁸³. Tai apima prevencijos ir informuotumo didinimo pastangas, visapusiškai pasinaudojant ES bendradarbiavimo priemonėmis, interneto platformomis ir švietimo bendruomenėmis, pavyzdžiui, Europos mokyklinio ugdymo platforma, įskaitant programą „eTwinning“⁸⁴;
75. KONSULTUOTIS su valstybėmis narėmis dėl ES masto tyrimo dėl socialinių medijų ir pernelyg ilgo prie ekrano praleidžiamo laiko poveikio psichikos sveikatai ir gerovei, kad būtų užtikrintas teigiamas, kūrybiškas ir subalansuotas skaitmeninių technologijų naudojimas⁸⁵;

⁸² 2022 m. lapkričio 28 d. Tarybos rekomendacija dėl veiksmingų būdų pasiekti gerų mokymosi rezultatų, kuria pakeičiama 2011 m. birželio 28 d. Tarybos rekomendacija dėl politikos, kuria siekiama mažinti mokyklos nebaigusių asmenų skaičių (Tekstas svarbus EEE) 2022/C 469/01, ST/14981/2022/INIT, OL C 469, 2022 12 9, p. 1–15, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=CELEX%3A32022H1209%2801%29>.

⁸³ Europos Komisija, Europos švietimo erdvė – Mokyklinis ugdymas, „Gerovė mokykloje“, 2024 m. spalio 7 d., peržiūrėta 2025 m. gegužės 20 d., <https://education.ec.europa.eu/lt/education-levels/school-education/wellbeing-at-school>.

⁸⁴ Europos mokyklinio ugdymo platforma yra mokyklinio ugdymo bendruomenės – mokyklų darbuotojų, tyrėjų ir politikos formuotojų – susitikimų vieta, kurioje dalijamasi naujienomis, interviu, publikacijomis, praktiniais pavyzdžiais, kursais ir partneriais įgyvendinant programos „Erasmus+“ projektus. Šios platformos „eTwinning“ sritis skirta programos „eTwinning“ bendruomenės nariams ir jų veiklai. Daugiau žr.: <https://school-education.ec.europa.eu/en>.

⁸⁵ Daugėja mokslinių įrodymų, kad būtina imtis intervencinių priemonių siekiant kontroliuoti vaikų ir paauglių prie ekrano praleidžiamą laiką. Daugiau žr.: Qi, J., Yan, Y. & Yin, H., ‘Screen time among school-aged children of age 6–14: a systematic review’, Global Health Research and Policy, Volume 8, 12 (2023), <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>; Muppalla S.K., Vuppalapati S., Reddy Pulliahgaru A., Sreenivasulu H., ‘Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management’, Cureus, 18 June 2023, Volume 15(6), <https://www.cureus.com/articles/162175-effects-of-excessive-screen-time-on-child-development-an-updated-review-and-strategies-for-management#!/>.

76. RINKTI duomenis ir žinias atliekant ES masto tyrimą apie socialines medijas ir pernelyg ilgo prie ekrano praleidžiamo laiko poveikį psichikos sveikatai ir gerovei ir, remiantis gautais rezultatais, APSVARSTYTI galimus veiksmus, pavyzdžiui, parengti veiksmų planą ar kitą atitinkamą dokumentą, kuriame būtų nustatytos problemos ir rizika ir sprendžiami su tuo susiję klausimai, taip pat apibrėžtos prevencijos, švietimo ir paramos strategijos, siekiant užtikrinti teigiamą, kūrybišką ir subalansuotą skaitmeninių technologijų naudojimą ir užkirsti kelią neigiamam skaitmeninių technologijų poveikiui vaikų ir paauglių psichikos sveikatai ir jį sušvelninti⁸⁶;
77. rengiant būsimą kovos su patyčiomis kibernetinėje erdvėje veiksmų planą ATSIŽVELGTI į psichikos sveikatos aspektą, įskaitant prevencinius veiksmus, nediskriminavimą, veiksmingas apsaugos priemones, ataskaitų teikimą ir visapusišką paramą;
78. remiantis ES masto tyrimo dėl socialinių medijų ir pernelyg ilgo prie ekrano praleidžiamo laiko poveikio psichikos sveikatai ir gerovei rezultatais⁸⁷, PARENGTI įrodymais pagrįstas gaires politikos formuotojams, pedagogams, globėjams ir tėvams, kiek tai susiję su skaitmeninės higienos svarba, taip pat veiksmingas ir atsakingas prie ekrano praleidžiamo laiko valdymo strategijas (t. y. taisyklės dėl prie ekrano praleidžiamo laiko ir žiūrimo turinio rūšies, laikotarpį ne prie ekrano, alternatyvios veiklos, kuria siekiama sumažinti priklausomybę nuo skaitmeninių technologijų)⁴⁰ ir pagal amžių pritaikytas rekomendacijas dėl ekranų ir socialinės žiniasklaidos naudojimo;

⁸⁶ Šiuo veiksmų planu bus papildytas būsimas kovos su patyčiomis kibernetinėje erdvėje veiksmų planas. Daugiau žr.: U. von Der Leyen, kandidatė į Europos Komisijos pirmininkus, „Europos pasirinkimas. Kitos kadencijos Europos Komisijos politinės gairės 2024–2029 m.“, Strasbūras, 2024 m. liepos 18 d., https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648_it?filename=Political%20Guidelines%202024-2029_LT.pdf.

⁸⁷ Mission Letter from Ursula Von Der Leyen, President of the European Commission, to Glenn Micallef, Commissioner-designate for Intergenerational Fairness, Youth, Culture and Sport, Brussels, 17.09.2024, https://commission.europa.eu/document/download/c8b8682b-ca47-461b-bc95-c98195919eb0_en?filename=Mission%20letter%20-%20MICALLEF.pdf.
Mission Letter from Ursula Von Der Leyen, President of the European Commission, to Olivér Várhelyi, Commissioner-designate for Health and Animal Welfare, Brussels, 17.09.2024, https://commission.europa.eu/document/download/b1817a1b-e62e-4949-bbb8-ebf29b54c8bd_en?filename=Mission%20letter%20-%20VARHELYI.pdf.

79. UŽTIKRINTI, kad Europos ir nacionalinė teisė būtų taikoma kartu, siekiant užkirsti kelią nesąžiningai ir žalingai verslo praktikai interneto aplinkoje ir veiksmingai užtikrinti esamo reglamentavimo vykdymą;
80. UŽTIKRINTI aktyvų ir prasmingą vaikų ir jaunimo visoje Europoje dalyvavimą rengiant ES politiką, veiksmus ir sprendimus, kuriais siekiama suteikti jiems daugiau galių internete ir sumažinti neigiamą skaitmeninių technologijų poveikį vaikų ir paauglių psichikos sveikatai⁸⁸;
81. DIDINTI INFORMUOTUMĄ Europos Sąjungoje apie galimas neigiamas pasekmes, kai vaikams ir paaugliams ankstyvame amžiuje be tinkamos priežiūros, gairių ar apribojimų suteikiama prieiga prie skaitmeninių technologijų;
82. SKATINTI skaitmeniniam amžiui pritaikytų psichikos sveikatos paslaugų mokslinius tyrimus ir tų paslaugų plėtojimą pasitelkiant išteklius, pagalbos linijas ir konsultacijas internetu⁸⁹;
83. STEBĖTI, kaip skaitmeninio verslo srities suinteresuotieji subjektai laikosi galiojančių teisės aktų dėl vaikų ir paauglių apsaugos kibernetinėje erdvėje, taip pat jų pažangą šioje srityje ir jų aktyvią poziciją ir UŽTIKRINTI, kad jie tų teisės aktų laikytųsi, darytų minėtą pažangą ir laikytųsi aktyvios pozicijos, taip pat nuolat VERTINTI, ar turime tinkamų priemonių iššūkiams įveikti;

⁸⁸ Europos Sąjungos Tarybos ir Taryboje posėdžiavusių valstybių narių vyriausybių atstovų rezoliucija dėl Europos bendradarbiavimo jaunimo reikalų srityje sistemos: 2019–2027 m. Europos Sąjungos jaunimo strategija, OL C 456, 2018 12 18, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=oj:JOC_2018_456_R_0001.

⁸⁹ Chen, T., Ou, J., Li, G., Luo, H., 'Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis', Frontiers In Psychology, 12 March 2024, Vol. 15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>.

84. NUSTATYTI gero ir saugaus skaitmeninių technologijų, visų pirma socialinės žiniasklaidos platformų, dizaino pavyzdžius, kiek tai susiję su vaikų ir paauglių poreikiais ir pažeidžiamumu, ir SKATINTI iniciatyvas, kuriomis propaguojamas sveikas turinys, siekiant kovoti su neigiamu skaitmeninių technologijų poveikiu;
 85. Rengiant politikos iniciatyvas ATSIŽVELGTI Į Europos gyventojų įvairovę, kad būtų skatinama tinkama vaikų ir paauglių, kurių psichikos sveikatai gali kilti pavojus, apsauga;
 86. SKATINTI mokslinius tyrimus ir inovacijas, kad būtų galima gauti papildomų mokslinių įrodymų dėl to, kaip skaitmeninių technologijų naudojimas daro poveikį vaikų ir paauglių psichikos sveikatai ir gerovei vis labiau skaitmeninėje visuomenėje, TOLIAU STEBĖTI ir VERTINTI strategijų ir iniciatyvų, kuriomis siekiama skatinti sveiką ir subalansuotą skaitmeninių technologijų naudojimą, poveikį ir VERTINTI nuoseklaus finansavimo galimybes siekiant remti tiek mokslinius tyrimus, tiek įrodymais pagrįstus veiksmus šioje srityje.
-