7 PADOMI

KĀ RUNĀT AR BĒRNU PAR DROŠU UN ATBILDĪGU INTERNETA LIETOŠANU?



1 KĀ SAGATAVOTIES SARUNAI AR BĒRNU?

Drossinternets.lv lapas sadaļā [Materiāli -> Vecākiem] atradīsiet noderīgu informāciju par riskiem un apdraudējumiem internetā, kas palīdzēs sagatavoties sarunai ar bērnu par drošu un atbildīgu interneta lietošanu.

2 KĀ UZSĀKT SARUNU?

SĀCIET AR VIENKĀRŠIEM JAUTĀJUMIEM PAR TO, KAS BĒRNAM VAI JAUNIETIM PATĪK TIEŠSAISTĒ — par sociālajiem tīkliem, lietotnēm, spēlēm, mūziku u.tml.

Intereses izrādīšana par viņa aktivitātēm tiešsaistē, mudinās bērnu būt atvērtākam, kā arī palīdzēs labāk izprast, ko bērnam patīk darīt tiešsaistē.

3 KĀDUS JAUTĀJUMUS UZDOT?

TAS, KO VECĀKI DOMĀ, KO VIŅU BĒRNS/PUSAUDZIS DARA INTERNETĀ, BIEŽI ATŠĶIRAS NO TĀ, KO VIŅŠ PATIESĪBĀ TUR DARA.

Nereti jaunietis jūtas nesaprasts un sašutis, kad vecāks izdara pieņēmumus par viņa tiešsaistes pieredzi. Tāpēc patiesi vērtīga ir atklāta saruna, vecākiem izrādot interesi par bērna aktivitātēm internetā. Jums noderēs šie "starta" jautājumi un, atkarībā no bērna sniegtajām atbildēm, turpiniet ar saviem papildinošajiem jautājumiem.

"STARTA" JAUTĀJUMI

- Kādus sociālos tīklus tu lieto? Ko tu katrā no tiem parasti dari?
- Kādām slavenībām tu seko? Kas tev patīk viņu publikācijās?
- Ar kādiem 3 vārdiem tu raksturotu sevi tiešsaistē?
- Kāda ir tava mīļākā spēle? Vai varam kādreiz uzspēlēt kopā?
- Kādu mūziku klausies? Vai varam paklausīties tavas mīļākās dziesmas?

4 KĀ BRĪDINĀT BĒRNU PAR RISKIEM INTERNETĀ?



JA SARUNA AR BĒRNU NORIT VEIKSMĪGI, TURPINIET, UZDODOT JAUTĀJUMUS, KAS SAISTĪTI AR RISKIEM UN APDRAUDĒJUMIEM INTERNETĀ:

- Vai ir kaut kas, kas tevi satrauc internetā?
- Vai esi novērojis sliktas lietas internetā, kā tu no tām izvairies?
- Kā tu sevi pasargā internetā, kādus drošības soļus ievēro?
- Vai bieži bloķē kādu internetā? Kāpēc?
- Kā tu domā, vai internetā tāpat kā reālajā dzīvē mums jāuzņemas atbildība par savām darbībām?
- Ko tu nekad nedarītu internetā?
- Vai esi kādreiz domājis, kā tu rīkotos, ja tevi pazemotu internetā? Vai esi kādreiz to piedzīvojis?
- Kāpēc bērni bieži slēpj saturu un bloķē savus vecākus internetā?
- Vai esi domājis par to, ka internetā publicēto nevarēsi pilnībā izdzēst nekad?
- Vai esi kādreiz dzirdējis sakāmo "internets kļūdas nepiedod"? Kā Tu to saproti?

DROSS INTERNETS.LV

LATVIJAS INTERNETA ASOCIĀCIJA

Līdzfinansē Eiropas Savienība

x.com/drossinternets | Facebook.com/drossinternets | YouTube.com/saferinternetlv | instagram.com/drossinternetslv

PADOMI

KĀ RUNĀT AR BĒRNU PAR DROŠU UN ATBILDĪGU INTERNETA LIETOŠANU?



5 KĀ PANĀKT BĒRNA UZTICĒŠANOS?



Sarunas laikā radiet bērnā pārliecību, ka viņš vienmēr var jums uzticēt savus notikumus tiešsaistē, jo īpaši, uzsverot, ka bērnam jāziņo, ja nonācis kādā problēmsituācijā internetā, kas rada bērnam emocionāla rakstura problēmas, dzīvībai vai veselībai bīstamus draudus.

6 KĀ VIENOTIES PAR NOTEIKUMIEM EKRĀNA LAIKAM?

Vienojieties ar bērnu par interneta lietošanas noteikumiem mājās un brīvajā laikā. Palīdziet bērnam veidot veselīgus digitālos paradumus jēgpilnai interneta lietošanai, nosakot arī ierobežojumus ekrāna laikam.

Atcerieties, **SVARĪGI VEIDOT VESELĪGU LĪDZSVARU STARP TIEŠSAISTES UN BEZSAISTES AKTIVITĀTĒM JŪSU BĒRNAM**.

Uzsākot sarunu par noteikumiem, izmantojiet šos jautājumus, **lai vienotos par konkrētiem noteikumiem, ko bērns turpmāk ievēros**:

- Kāpēc satikt draugus un pavadīt laiku kopā reālajā dzīvē ir foršāk nekā virtuālā saziņa?
- Vai tu kādreiz nogursti no sociālajiem tīkliem un telefona?
- Vai tev ir grūtības laicīgi ieiet gulēt, jo sazinies ar draugiem un vēlu "sēdi telefonā"?
- Kāpēc jauniešiem neizdodas ievērot līdzsvaru, pietiekami daudz laika atvēlot mācībām, draugiem, sportam, miegam utt.?
- Vai esi aizdomājies, kā pārmērīgā interneta izmantošana var ietekmēt tavu veselību ilgtermiņā?
- Kāpēc vecāki negrib, ka bērns pārāk daudz laika pavada ierīcēs?
- Vai saproti, ka noteikumi un pašdisciplīna palīdz pareizi organizēt savu laiku?



7 KĀPĒC SVARĪGI AR BĒRNU UZTURĒT VIRTUĀLO SAZIŅU?



Internets ir lielisks resurss, lai kopā ar bērnu atrastu noderīgu saturu, uzturētu savstarpēju saziņu un sniegtu atbalstu viens otram ikdienas gaitās.

Savstarpējās attiecības veidosies ciešākas ar bērnu, ja regulāri uzturēsiet ciešu virtuālo saziņu ar viņu,

ne tikai par viņa pienākumiem, bet mudinot bērnu dalīties ar viņa dienas notikumiem un emocijām. Sūtiet viens otram ziņas, foto un video, kā arī noderīgu informāciju, kas palīdzēs jūsu bērnam mācībās, izaugsmei un sevis pilnveidošanai.

DROSS INTERNETS.LV

LATVIJAS INTERNETA ASOCIĀCIJA

Līdzfinansē Eiropas Savienība

x.com/drossinternets | Facebook.com/drossinternets | YouTube.com/saferinternetlv | instagram.com/drossinternetslv