

Vai ļaut bērnam lietot sociālos tīklus?

Reizēm vecāki jūtas apjukuši, ļaut bērnam reģistrēties sociālajos tīklos vai nē? No vienas puses — šķiet, ka neatļaujot mēs pasargāsim savus bērnus, no otras puses — nevēlamies pārlietu ierobežot bērnu vēlmi atrasties vidē, kurā ir viņa draugi. Lai arī sociālās platformas izklaidē, aizrauj un nodrošina saziņu ar draugiem, jāatceras arī riski — emocionāla pazemošana, privātuma pārkāpumi, saziņa ar svešām personām.

...sokļojos tīklos reģistrēties sociālajos tīklos atļaut bērniem leteikumi, kā rīkoties, ja Jūs nolemjat

Iepazīstini savu bērnu ar sociālo tīklu noteikumiem.

Lietošanas noteikumos (angļu valodā "terms of use") ir skaidri norādīts vecums, no kura ir paredzēts lietot sociālo tīklu pakalpojumus: *YouTube*, *Instagram*, *Snapchat*, *Facebook* vecuma ierobežojums ir, sākot no 13 gadiem, *WhatsApp* no 16 gadiem. Liela daļa bērnu melo par savu vecumu, lai varētu lietot šos pakalpojumus, tāpēc vecākiem jāzina, kur bērni ir reģistrējušies, un jāuzņemas atbildība par viņu darbībām internetā.

Uzzini par privātuma iestatījumiem un parādi bērnam, kā tos lietot.

Kopīgi pārskatiet sava bērna konta privātuma un drošības iestatījumus, nodrošinot, ka bērna konts ir pēc iespējas privātāks, ierobežojot svešām personām piekļuvi tam — redzēt ievietotās bildes, video, komentārus un sazināties ar viņu. Tev noderēs [Sociālo tīklu drošības ceļvedis](#).

Izskaidro un aicini savu bērnu cienīt citus internetā –

neapvainot, nepazemot citus un nelietot rupju un aizskarošu valodu, sarakstoties vai komentējot savu vienaudžu ievietoto saturu. Atgādiniet savam bērnam, lai vienmēr kārtīgi padomā, pirms kaut ko publicē savā sociālo tīklu kontā, jo kontrole pār publicētā izplatību pazudīs.

Ziņo par pārkāpumiem.

Parādi savam bērnam, kā var ziņot caur sociālo tīklu platformu palīdzības rīkiem, ja viņu aizvairo vai pazemot. Tev noderēs [Sociālo tīklu drošības ceļvedis](#). Vienojieties, ka bērns noteikti problēmsituācijās meklēs palīdzību pie pieaugušajiem — vecākiem, pedagogiem, zvanot Uzticības tālrunim 116111 vai aizpildot [ziņojumu formu](#) [Drossinternets.lv](#) mājas lapā.

Apģūsti visu jauno. Sociālie tīkli bērnam dzīvē ieņem svarīgu lomu, un viņš tur pavada daudz laika. Uzzini no sava bērna, kādas sociālo tīklu platformas šobrīd jauniesi lieto. Pieseko mūsu Facebook lapai [Facebook.com/Drossinternets](#) un uzzini par jaunākajām tendencēm interneta drošības jomā, kā tu kā vecāks vari pasargāt savu bērnu.

Kontrolē laiku, ko bērns pavada sociālajos tīklos.

Tev jāzina, ka bērniem var ātri izveidoties atkarība (pazīmes meklē šeit, kā arī tavs bērns var ļoti ietekmēties no sociālajiem tīkliem, padomus, kā to aizkavēt, meklē šeit.

Brīdini par viltus kontiem un svešām personām, ar kurām bērns iepazīstas caur sociālajiem tīkliem.

Regulāri aprunājies ar savu bērnu par dažādām tēmām, lai viņš jūt, ka var uzticēties vecākiem, ka vecākiem svarīgi, ko viņš domā, un ka viņš var uzticēt savas problēmas arī saistībā ar to, kas notiek sociālajos tīklos.

Vēro savu bērnu un esi tur, kur viņš.

Tu kā vecāks vari ar vienu aci sekot līdzi, ko tavs bērns dara internetā — izveido kontu tajās pašās sociālo tīklu platformās, kurās uzturas tavs bērns. Tev nav viņam jāraksta, jālaiko bildes un par katru sīkumu jāstrostē, bet svarīgi, ka vēro, ko viņš tur dara, ar ko draudzējas, ko ievieto un cik daudz laika tur pavada.

