

# IEKOD PIRKSTĀ, PIRMS HEITO ONLAINĀ!



Bite

## Kas ir kibermobings?

Kā to atpazīt? Kādas ir sekas?  
Kā to novērst? 🙄



**DROSS**  
INTERNETS.LV

**#kopāspēks**



Modernās tehnoloģijas, interneta pieejamība, sociālo tīklu un dažādu savstarpējo saziņas vietņu attīstība sniedz mums ne tikai neizmērojamas iespējas. Tā ir arī atbildība komunicēt, saglabājot savstarpējo cieņu. Tomēr ne visiem, jo īpaši bērniem, izdodas ievērot šo principu, tāpēc internetā tāpat kā reālajā dzīvē aizvien biežāk ir sastopama emocionālā vardarbība jeb kibermobings.

90% vecāku atzīst, ka viņus uztrauc, ka bērnu kāds varētu pazemot internetā. Bet katrs otrais norāda, ka viņa zināšanas par kibermobingu nav pietiekamas\*.

Viss sarežģītāks kļūst krietni saprotamāks, ja apzinies, ko vari darīt. Tāpēc ar mērķi veicināt atbildīgu mobilo ierīču lietošanu BITE sākusi kampaņu, kuras laikā tiks īstenotas dažādas izglītojošas aktivitātes kibermobinga ierobežošanai bērnu un pusaudžu vidū.

Šeit BITE kopā ar dažādu jomu ekspertiem aicina pievērst uzmanību kibermobingam, skaidro tā izpausmes un sekas, kā arī sniedz praktiskus padomus, kā rīkoties, saskaroties ar kibermobinga situācijām ikdienā. Kā nekā būtiska loma kibermobinga mazināšanā ir tieši pieaugušajiem.

\*2018. gada rudenī BITE un "Norstat Latvija" veica vecāku aptauju internetā par kibermobingu, aptaujājot 700 respondentus visā Latvijā ar bērniem vecumā no 8 līdz 16 gadiem.

# EKSPERTI PAR KIBERMOBINGU



## Kaspars Buls

Mobilo sakaru operatora BITE vadītājs

"Mobilo ierīču nozīme cilvēku ikdienā aizvien palielinās, tāpēc ir būtiski, lai tās tiek lietotas atbildīgi, tādējādi veicinot cieņpilnas attiecības starp lietotājiem, bet īpaši – starp dažādu vecumu bērniem. Piemēram, lai nepateiktu ko lieku vai aizvainojošu reālajā dzīvē, mums bieži nākas "iekost mēlē". Lai nepateiktu ko lieku vai muļķīgu virtuālajā dzīvē, mums nākas "iekost pirkstā" – tajā pašā, ar kuru spiežam "sūtīt" vai "apstiprināt" pogu. Tieši tāpēc esam uzsākuši iniciatīvu "Iekod pirkstā!", kuras ietvaros vēlamies pievērst sabiedrības uzmanību kibermobingam, jo apturēt to varam tikai kopīgiem spēkiem."



## Maija Katkovska

Latvijas Drošāka interneta centra (Drossinternets.lv) vadītāja

"Katru gadu aizvien vairāk bērnu un pusaudžu saskaras ar emocionālo pazemošanu internetā jeb kibermobingu. Ļoti bieži pieaugušie nemaz nezina, kādas lietotnes vai sociālos tīklus viņu bērni izmanto. Tāpat arī pieaugušajiem noteikti vajadzētu izpētīt privātuma iestatījumus sociālajos tīklos, ko izmanto bērni, un ieteicamo rīcību problēmsituācijās. Vienkopus visu informāciju var atrast Sociālo tīklu ceļvedī Drossinternets.lv vietnē. Tā ir mūsu atbildība – zināt un rīkoties."



## Gunita Kleinberga

Bērnu un pusaudžu psiholoģe

"Atšķirībā no citām jauniešu vardarbības formām kibermobingu pret otru var izvērst 24 stundas diennaktī. Bērnam vai pusaudzim, kurš tiek pakļauts kibermobingam, reizēm nav pat vietas, kur paslēpties, jo arī naktīs var saņemt ziņas vai zvanus. Vienaudžu vardarbību var pārtraukt tikai tad, ja iesaistās pieaugušais un nepaliek vienaldzīgs. Šis ir stāsts par vecāku, pedagogu spēju nepalikt vienaldzīgiem, un bērnu, kurš nebaidītos uzticēties pieaugušajam."



## Zanda Rubene

Latvijas Universitātes pedagoģijas un mākslas profesore

"Savstarpējā saziņa, ienākot modernajām tehnoloģijām, ir ļoti mainījusies. Mēs daudz mazāk sazināties reālajā vidē un pārceļam komunikāciju uz virtuālo vidi, jo tā ir daudz ērtāk, ātrāk un vienkāršāk. Pusaudži un bērni vecumā no 8 līdz 16 gadiem ir tā saucamie digitālie bērni, kuriem bieži nav pietiekamas pieredzes komunikācijā ārpus virtuālās vides. 2017. gadā veiktais pētījums "Skolēna digitālais IQ" liecina, ka 78% bērnu un jauniešu, saskaroties ar problēmām virtuālajā vidē (arī kibermobinga gadījumos), nevēršas pie pieaugušajiem, jo uzskata, ka viņus nesapratīs. Bērni nespēj vai nevēlas par šo pārdzīvojumu runāt ar vecāko paaudžu pārstāvjiem. Tas ir jāmaina."



## Amanda Vēja

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Ģimeņu ar bērniem atbalsta departamenta direktore

"2017. gadā bērnu un pusaudžu Uzticības tālrunis ir saņēmis 841 zvanu par jautājumiem, kas saistīti ar drošību internetā. Katrs piektais no tiem ir bijis par emocionālo pazemošanu interneta vidē. Statistika iezīmē līdzīgas tendences arī šogad. Attiecību grūtības ar vienaudžiem, kas tiek risinātas interneta vidē, var atstāt ļoti būtiskas sekas, kas var raisīt autoagresiju, agresiju pret citiem vai pat suicidālas domas. Bērniem un pusaudžiem ir jāzina, ka mums – pieaugušajiem nav vienalga."



## Andris Rinkevics

Valsts policijas Prevencijas vadības nodaļas direktors

"Ir jāsaprot, ka arī virtuālajā vidē citas personas cieņas aizskārums – ar pazemošanu, draudiem vai apvainojumiem nepaliek bez sekām. Internetu nevar izdzēst, un tur paustais nekur nepazūd. Ja kibermobings raisa reālas paliekošas sekas, par to var nākties arī atbildēt likuma priekšā. Un tad ar šīm sekām būs jāsadzīvo ne tikai tiem, kuriem darīts pāri, bet arī pašiem pāridarītājiem. Tieši tādēļ ir tik būtiski izglītot par kibermobingu un tā sekām."

## KĀ IZPAUŽAS KIBERMOBINGS?



Varmāka sūta upurim rupjas īsziņas vai e-pastus, raksta naidīgas ziņas dažādās saziņas vietnēs.



Varmāka izveido viltus profilus, izliekoties par citu personu, un sāk pazemot upuri.



Varmāka filmē vai fotografē otru bez piekrišanas divdomīgās un neērtās situācijās, vēlāk šo materiālu izplata dažādās saziņas vietnēs, sociālo tīklu platformās vai šantažē upuri.



Varmāka upura sociālo tīklu kontos raksta aizvainojošus un pazemojošus komentārus.



Varmāka izslēdz upuri no klases vai kopienas sarakstes, kurā turpinās ģirgāšanās par upuri.

### legaumē!

Bērni un pusaudži daudz biežāk nekā pieaugušie digitālajā vidē publicē informāciju, nepadomājot par sekām, ko tā varētu izraisīt. Ir svarīgi viņiem atgādināt, ka nav ieteicams publiski dalīties ar informāciju, kuru kāds var izmantot pret Tevi, piemēram, kompromitējošiem foto, divdomīgiem video, privātu informāciju u.tml., jo viss, kas reiz nokļuvis internetā, tur arī paliek.

### Sociālie tīkli un saziņas vietnes, kurās novērots kibermobings:



WhatsApp



Instagram



Facebook



Snapchat



Skype



YouTube



Draugiem.lv

## KĀ ATPAZĪT KIBERMOBINGU?

- ✓ Bērns vairs nevēlas lietot mobilās ierīces, ir satraukts ikreiz, kad atnāk kāds paziņojums.
- ✓ Izlasot saņemto ziņu, mainās bērna garastāvoklis. Tiek aizvērts dators vai nolikts malā telefons, kad parādās vecāki vai citi ģimenes locekļi.
- ✓ Ir nomākts un jūtas bezspēcīgs.
- ✓ Ir noslēdzies sevī un daudz laika pavada vientulībā, nevēlas pavadīt laiku ar ģimeni.
- ✓ Bērnam ir zudusi interese par hobijiem un to, kas agrāk sagādājis prieku.
- ✓ Bērns nevēlas apmeklēt skolu un pildīt mājasdarbus.
- ✓ Mainās gan miega, gan ēšanas paradumi. Var novērot svara izmaiņas (zudumu vai tieši pretēji – pieaugumu). Manāmi centieni pīlnībā pārveidot ārējo tēlu, lai pielāgotos un tiktu pieņemts.
- ✓ Bērns kļuvis ļoti emocionāls un visu uztver saasināti.
- ✓ Runā, ka dzīvei nav jēgas un ka viņš nevienam nav vajadzīgs, domā par pašnāvību.
- ✓ Nesazinās ar agrākajiem draugiem un negatīvi izsakās par klasesbiedriem.

### Kas notiek ar bērnu, ja nerisina kibermobinga radītās sekas?

- ✓ Zems pašvērtējums.
- ✓ Pastāvīga trauksme.
- ✓ Nedrošība.
- ✓ Dusmu izvirdumi.
- ✓ Depresija.
- ✓ Domas par pašnāvību vai pašnāvības mēģinājumi.
- ✓ Izteikta emocionalitāte, piemēram, raudāšana.
- ✓ Nomāktība.

# JA TAVS BĒRNS IR PAKĻAUTS KIBERMOBINGAM

## Kibermobingā vienmēr iesaistītas 3 puses



**Upuris**  
(cieš no kibermobinga)



**Varmāka**  
(veic kibermobingu)



**Klusējošais vairākums**  
(zina par notiekošo, bet neko nedara, lai to risinātu, jo baidās paši kļūt par upuriem)

## Ko darīt, ja bērns ir kļuvis par kibermobinga upuri?

- ✓ Ziņo par kibermobingu un iesaisti pedagogus, ja novēro ko aizdomīgu.
- ✓ Noskaidro, kurā vietnē un kādā veidā notiek kibermobings.
- ✓ Ienāc Drossinternets.lv, lai saņemtu palīdzību un dzēstu internetā ievietoto saturu par Tavu bērnu, vai sazinies ar konkrētā sociālā tīkla atbalsta komandu. Tas ir īpaši svarīgi, ja tiek publicēti kompromitējoši attēli, piemēram, kaifoto.
- ✓ Konsultējies ar speciālistiem (pedagogiem, likumsargiem un Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekciju), pirms vērsies pie varmākas vecākiem.
- ✓ Lūdz klases audzinātāju un skolas psihologu runāt ar skolēniem par emocionālo pazemošanu internetā un sekot līdzi notiekošajam.

## Kā runāt ar bērnu, kurš kļuvis par kibermobinga upuri?

- ✓ Nepaliec vienaldzīgs – sāc sarunu, lai bērnam ar šo problēmu nav jācīnās vienam.
- ✓ Uzklauti un nevaino bērnu notiekošajā.
- ✓ Kopīgi apkopojiet un saglabāiet pierādījumus – varmākas īsziņas, ierakstus sociālajos tīklos u.tml.
- ✓ Vienojieties par turpmāko rīcību.

## Kā kontrolēt bērna darbības internetā?

- ✓ Datoros var uzstādīt vecāku kontroles funkciju, bet mobilajās ierīcēs – īpašas lietotnes, piemēram, "Kaspersky Kid", "Screen Time Parental Control", "Family Sharing" u.c., kas paredzētas interneta satura un mobilās ierīces lietojuma kontrolei.
- ✓ Būtiski, lai ģimenē būtu savi interneta un dažādu mobilo ierīču lietošanas noteikumi, kas attiektos ne tikai uz dienā pavadīto laiku, bet arī savstarpējās saziņas vietņu, sociālo tīklu izmantošanu.
- ✓ Jāņem vērā, ka saziņas vietnēs ir noteikti vecuma ierobežojumi. Piemēram, "WhatsApp" var pierēģistrēties no 16 gadu vecuma, bet "Instagram", "Facebook", "Snapchat", "Skype", "Youtube" un "Draugiem.lv" – no 13 gadu vecuma.
- ✓ Tikpat svarīgi ir pārrunāt ar bērnu, kādu informāciju viņš par sevi publisko sociālajos tīklos un aicināt viņu publiski nedalīties ar privātu informāciju par dzīvesvietu, dienas plāniem, kā arī kompromitējošiem foto un video materiāliem.

## Sniedz bērnam "drošības spilvenu"!

- ✓ Runā ar bērnu biežāk – tā uzzināsi vairāk par viņa attiecībām ar vienaudžiem.
- ✓ Veicini bērna pašapziņu. Pētījumi liecina, ka bērni ar augstāku pašapziņu tiek pakļauti kibermobingam retāk un sekmīgāk spēj tam pretoties.
- ✓ Māci bērnu nebaidīties meklēt palīdzību, uzticēties vecākiem un skolotājiem.
- ✓ Ja bērns nevēlas par savām problēmām runāt ar tuviniekiem vai pedagogiem, aicini viņu zvanīt uz Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas bezmaksas Uzticības tālruni 116111, kas darbojas 24/7.
- ✓ Runā par kibermobingu gan mājās ar bērnu, gan arī skolā ar pedagogiem un citu bērnu vecākiem.

## Kad iesaistīt likumsargus?

Atceries, ka kibermobinga gadījumā Tu vienmēr vari vērsties pēc palīdzības un konsultēties Valsts policijā. Līdzīgi kā reālajā vidē, arī virtuālajā vidē izdarīts pārkāpums pret bērnu ir sodāma rīcība. Tā ir sodāma pat tad, ja pārkāpumu veicis cits bērns.

**JA TAVS BĒRNS SASKĀRIES AR KIBERMOBINGU, ARĪ TU VARI VĒRSTIES PĒC PALĪDZĪBAS**

Drossinternets.lv mājaslapas sadaļā "Ziņot", aprakstot problēmgadījumu, kuru palīdzēs risināt eksperti, vai zvanot uz Uzticības tālruni 116111.



# JA TAVS BĒRNS VEIC KIBERMOBINGU PRET CITIEM

## Kāpēc tā notiek?

### Bērnu un pusaudžu psiholoģe Gunita Kleinberga:

"Iemesli tam, kādēļ bērns izvērš kibermobingu pret kādu citu vienaudzi, var būt vairāki. Bieži vien, emocionāli pazemojot internetā citus, viņš jūtas spēcīgāks un pārāks. Tas ir arī veids, kā bērns cenšas sev pievērst uzmanību vai iegūt popularitāti skolā. Ja bērns ir introverts, tad kibermobings ir viņa aizsargbarjera - tā viņš mēģina slēpt savas bailes komunicēt. Savukārt daži bērni kļūst par agresoriem, ja iepriekš paši piedzīvojuši kibermobingu "uz savas ādas". Jebkurā gadījumā, sākot risināt problēmu, vienmēr būtiski uzzināt tās cēloni skolā un mājās."

## Kā noteikt, ka bērns ir agresors?

**Ja esi pamanījis vienu vai vairākas no šīm pazīmēm, tas varētu nozīmēt, ka bērns izvērš kibermobingu.**

- ✓ Bērns kļuvis agresīvs, nelaimīgs un izaicinošs.
- ✓ Bērna sekmes mācībās ir pasliktinājušās vai nav vienmērīgas.
- ✓ Bērns ikdienā lieto mobilās ierīces pārāk daudz stundas. Arī naktī, mēģinot to slēpt no vecākiem.
- ✓ Bērnā vienā sociālajā tīklā ir vairāki profili.
- ✓ Interneta lietošanas laikā bērns izsaka apvainojumus vai sarkastiskas piezīmes par citiem.

## Kā rīkoties?

- ✓ Pirms sāc sarunu, atceries, ka kļūdīties var katrs.
- ✓ Noskaidro, kāpēc bērns tā rīkojies.
- ✓ Paskaidro, kādas sekas var radīt kibermobings.
- ✓ Palīdzi bērnam risināt radušos situāciju, tostarp aicini viņu labprātīgi izdzēst publicēto, sūtīto pazemojošo informāciju, kā arī atvainoties cietušajam.
- ✓ Pārrunā ar bērnu atbildīgu interneta un mobilo ierīču lietošanu.
- ✓ Ja nepieciešams, konsultējies ar psihologu, Latvijas Drošāka interneta centru, Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekciju un Valsts policiju par situācijas risināšanu.
- ✓ Aicini pedagogus uzrunāt klusējošo vairākumu (bērņus, viņu vecākus u.c.) un skaidrot atbildīgu interneta un mobilo ierīču lietošanu.

# KIBERSARGA BAUŠĻI

**Kibermobingu var mazināt ar kopīgiem spēkiem un aktīvu rīcību, tāpēc katrs no mums var kļūt par kibersargu, kam nav vienalga, kas notiek bērnu dzīvē, tostarp virtuālajā vidē.**

**Pievienojies arī Tu BITES kibersargu komandai un ikdienā vadies pēc šiem kibersargu baušļiem:**

- ✓ Es izglītojos pats un stāstu bērnam par atbildīgu mobilo ierīču un interneta lietošanu.
- ✓ Es iesaistos, jo kibermobings nav tikai bērna problēma, kas jārisina viņam vienam.
- ✓ Es biežāk runāju ar bērnu par notiekošo viņa reālajā un virtuālajā dzīvē.
- ✓ Es uzskatu, ka kibermobingu var mazināt, darbojoties kopā – vecākiem, pedagogiem, bērniem.
- ✓ Es pavadu vairāk laika kopā ar bērnu.

**Sadarbības partneri:**

