8 PADOMI VECĀKIEM BĒRNA EKRĀNA LAIKA IEROBEŽOŠANAI

Cik daudz laika Tavs bērns pavada internetā? KO VIŅŠ TUR DARA?

Ekrāna laiks ģimenē jānosaka katram bērnam ļoti individuāli un **atkarībā no vairākiem faktoriem, piemēram:**

- **bērna vecuma un brieduma;**
- **patērētā satura – ko viņš tur visbiežāk dara un skatās;**
- **mācīšanās vajadzībām;**
- **ģimenes** ikdienas un **rutīnas.**

Kontrole pār ekrāna laiku, izmantojot tikai pulksteni, ne vienmēr ir pareizākā pieeja, drīzāk jāizvērtē interneta lietošanas **mērķis un patērētā satura kvalitāte,** tāpēc vecāku iesaistīšanās ir ļoti **svarīga un nepieciešama, it sevišķi, ja bērns tikko sācis iepazīt internetu.**

Izvērtējiet, vai jūsu bērna ekrāna laiks un interneta izmantošana ir atbilstoša viņa veselībai un labsajūtai, piemēram:

- **Vai tiešsaistē pavadītais laiks** netraucē viņam **gulēt,** mācīties, **sportot, uzņemt pilnvērtīgas maltītes?**
- **Vai tā ietekmē** nepasliktinās **savstarpējās attiecības un saskarsme ar ģimeni, draugiem vai klasesbiedriem?**

Atbildes uz šiem jautājumiem palīdzēs rast pareizo līdzsvaru starp tiešsaistes un bezsaistes aktivitātēm jūsu bērnam.

1 IESAISTIES

Lai mudinātu bērnu lietot internetu jēgpilni un laicīgi radinātu izmantot to savu mērķu sasniegšanai un prasmju pilnveidošanai, parādiet bērniem, ko vērtīgu tur var darīt un kā pavadīt laiku internetā kvalitatīvi. Parādiet bērnam, ka interneta saturs ir dažāds un daudzveidīgs, atkarībā no cilvēka mērķiem un interesēm. **Jums noderēs Drossinternets.lv apkopotā informācija:**

Izglītojoši uzdevumi, vietnes un spēles >

Noderīgi digitālie rīki >

2 RUNĀ AR BĒRNU UN VIENOJIES PAR EKRĀNA LIETOŠANAS NOTEIKUMIEM

- Interneta iepazīšana kopā ar bērnu, piemēram, spēlējot kādu spēli, palīdzēs vecākiem novērtēt bērna spēju kritiski uztvert informāciju un apzināt iespējamos riskus. Tas ir arī lielisks veids, kā uzsākt sarunu ar bērnu par viņa tiešsaistes pieredzi. Pārrunājiet ar bērnu ekrāna laika ierobežojumus un jaunos noteikumus. **Vecākiem ar bērnu ir lielāka iespēja sadarboties, ja bērns pats piedalās lēmumu pieņemšanas procesā.**
- Ja bērni vēl ir mazi, tad **krāsainas uzlīmes un *emoji* var būt kā balva par ikdienas ierobežojumu ievērošanu** un jautrs veids, kā padarīt šo procesu un noteikumus **pēc iespējas "nesāpīgākus", kā arī balstās uz abpusēju sapratni un uzticēšanos.**

3 NOSAKI LAIKU UN IEVĒRO KONSEKVENCI

- **Bērniem, kas jaunāki par 2 gadiem, nav ieteicams izmantot ierīces ar ekrāniem.**
- **Ja uzskatāt, ka Jūsu bērns ir gatavs iepazīt internetu un tā saturu, tad iesakām:**



Avots: "Homo Tabletis" video

- **Vecāku uzdevums ir noteikt skaidrus ierobežojumus un robežas, tāpēc būtiska ir skaidra un konsekventa rīcība. Informējiet bērnu par to, kādas sekas viņam būs, ja viņš neievēros šos noteikumus. Svarīgi, ka bērns apzinās savas rīcības sekas un to, ka, pārkāpjot noteikumus, bērnam ierīce uz laiku tiks atņemta pavisam, un viņš netiks pie kārotā ekrāna laika un satura, kas tik ļoti aizrauj.**



DROSS INTERNETS.LV

LATVIJAS INTERNETA ASOCIĀCIJA

Līdzfinansē Eiropas Savienība

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

8 PADOMI VECĀKIEM BĒRNA EKRĀNA LAIKA IEROBEŽOŠANAI

4 "BEZ IERĪČU" ZONU NOTEIKŠANA MĀJĀS

Nosakiet mājās vietas — istabas un/vai zonas, kurās ģimenes locekļi nedrīkst lietot ierīces:

- Jaunākiem bērniem guļamistabā nav ierīču
- Virtuves zonā, kur ir ēdamgalds, un ģimene sanāk uz ēdienreizēm, neizmanto ierīces
- Vannas istabā un tualetē neļaujiet ienest un lietot viedierīces
- Naktī uzlādējiet ierīces vietā, kur jūsu bērns nevar piekļūt

5 RADINI BĒRNU STĀSTĪT, KO VIŅŠ DARA INTERNETĀ

Radiniet savu bērnu stāstīt, ko viņš dara internetā. Tas ir lielisks veids, kā likt viņam domāt par saviem digitālajiem ieradumiem un līdzsvarot ekrāna laiku ar citām ikdienas darbībām. Turklāt, jūs kā vecāks būsiet ieguvējs, jo bērns iemācīsies uzticēt internetā piedzīvoto un redzēto.

6 IZMANTO KONTROLES RĪKUS

Ierīcēs ir pieejami rīki, kas ļauj redzēt darbību vēsturi - kuras lietotnes un saturs tika skatīts un cik ilgi. Taču centieties neizmantot šos rīkus, lai slepeni uzraudzītu savu bērnu. Izmantojiet lietotnes un rīkus ierobežojumu uzstādīšanai:

- **Android ierīcēm** Google Family Link;
- **iPhone/iPad ierīcēm** vecāku kontroles rīks un ekrāna laika ierobežojums (Screen Time).

!!! Nav ieteicams ekrāna laiku izmantot kā līdzekli, lai mudinātu bērnu, piemēram, sakārtot savu istabu, palīdzēt mājas darbos, piedalīties sporta treniņos, izpildīt mājas darbus, u.tml.

7 RĀDI PIEMĒRU

Vecāku piemērs ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā palīdzēt bērnam veidot pozitīvu digitālo domāšanu. Parādiet bērnam, ka varat arī nolikt ierīci. Un paši veltiet pietiekami daudz laika un uzmanības savam bērnam.

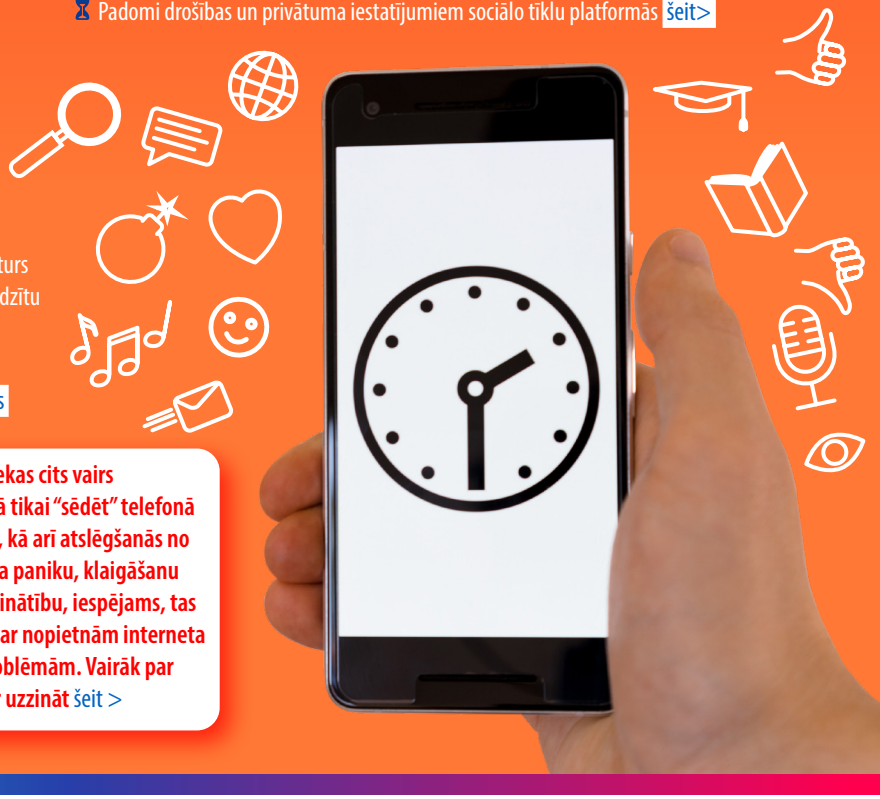
8 IEMĀCI BĒRNAM ZIŅOT, LAI PASARGĀTU NO RISKIEM INTERNETĀ

Kibermobings jeb emocionālā pazemošana internetā var radīt postošu ietekmi uz bērnu, jo virtuālā vide ieņem būtisku lomu viņa dzīvē. Bērnam var tikt sūtītas aizskarošas ziņas, attēli vai video, vai radīti viltus konti, ar mērķi mānīt un pazemot. **Brīdiniet bērnu, ka par notikušo pazemojumu vienmēr jāizstāsta ģimenei – tētim, mammai vai uzticamam pieaugušajam.**

Parādiet bērnam, kā ziņot un bloķēt lietotājus caur sociālo tīklu platformām, izmantojot sociālo tīklu piedāvātos palīdzības rīkus >

Ierīču un sociālo tīklu platformu privātuma un drošības iestatījumi palīdzēs pasargāt bērnu no apdraudējumiem internetā:

- Padomi, kā sagatavot bērna ierīci šeit >
- Padomi drošības un privātuma iestatījumiem sociālo tīklu platformās šeit>



!!! Ja bērnam nekas cits vairs neinteresē kā tikai "sēdēt" telefonā un internetā, kā arī atslēgšanās no ekrāna izraisa paniku, klaigāšanu un neapmierinātību, iespējams, tas var liecināt par nopietnām interneta atkarības problēmām. Vairāk par pazīmēm var uzzināt šeit >

DROSS INTERNETS.LV

LATVIJAS INTERNETA ASOCIĀCIJA

Līdzfinansē Eiropas Savienība

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