



# MAMMA UN TĒTIS "SĒŽ" TELEFONĀ UN NEPIEVĒRŠ MAN UZMANĪBU...



## Kādu piemēru vecāki rāda savam bērnam, "sēžot" viedtālrunī un nepievēršot uzmanību?

Lai arī mūsdienās viedtālrunis un internets dod iespējas vecākiem kārtot darba un privātās lietas, neizejot no mājas un šķietami veltot vairāk laika ģimenei, tomēr nevajadzētu aizmirst par interneta un viedierīču lietošanas noteikumiem mājās, brīvajā laikā un bērnu klātbūtnē, **lai bērnam nerastos izpratne, ka viedierīces var izmantot jebkurā laikā, vietā un neierobežoti. Pārmērīga aizrautība ar viedierīču lietošanu var bērnam radīt nepareizu iespaidu par to nozīmi ikdienas dzīvē.** No vecāku pārmērīgas ierīču lietošanas nevajadzētu ciest bērniem, tāpēc katrā ģimenē svarīgi ieviest noteikumus to izmantošanai mājās – laiks, cik katrs ģimenes loceklis dienā var pavadīt viedierīcēs un kādiem mērķiem tās tiks izmantotas – jēgpilnai lietošanai vai izklaidei.

### TOP 10 padomi vecākiem ar bērniem interneta un viedtālruna lietošanai ģimenē

- 1. Ja tavš bērns runā ar tevi, skaties uz viņu, nevis savā viedtālrunī.**
- 2. Ja spēlēties vai pavadī laiku kopā ar savu bērnu, nelieto viedtālruni** – nelasi un neraksti ziņas, nepārbaudi sociālos tīklus – velti visu savu uzmanību tikai savam bērnam – viņš to novērtēs.
- 3. Dalies ar interesantiem video ar savu bērnu vai skatieties tos kopā** – ēdienu receptes, kā uztaisīt putnu būri, vietas, ko apskatīt nākamajā ģimenes ceļojumā, kā salabot riteni, DIY (*Do It Yourself* jeb Dari pats) tipa video. Izmanto viedierīces kopā ar bērnu jēgpilni.
- 4. Ģimenes pusdienu un vakariņu laikā neatbildi uz zvaniem, ziņām vai e-pastiem**, velti šo laiku savai ģimenei un kopīgām sarunām.
- 5. Pastaigājoties ar bērnu, neizmanto savu telefonu, arī tad, ja bērns gul.** Tu taču negribētu, ka kāds runā tev blakus pa telefonu, kamēr tu guli. Disciplinē sevi un izmanto šo laiku, lai atpūstos no ierīcēm.
- 6. Ja tavam bērnam jau ir pašam savs tālrunis – reizi dienā uzraksti viņam ziņu, pajautājot kā klājas?** Nesāc ar tekstu "Kāpēc matemātikā ir 3?".
- 7. Ievies video sarunas ar bērnu, kad viņš ir prom no mājām** – nometnē, pie vecmāmiņas vai klases ekskursijā.
- 8. Ja bērns vēlas tavu uzmanību, noliec savu viedtālruni malā un pievērsies viņam.** Iespējams, viņš vēlas kaut ko pajautāt, kaut ko svarīgu pateikt vai viņam ir nepieciešams Jūsu atbalsts. Ja ignorēsi viņu, viņš var sajūties mazsvarīgs un nākamreiz pie tevis nenāks.
- 9. Ierobežo laiku, ko tu pavadī viedierīcēs**, lai tava bērna atmiņā nepalik mamma un tētis, kuri vienmēr ir "iegrīmuši" savos viedtālrunos.
- 10. Seko sava bērna sociālo tīklu kontiem**, esi informēts, ko viņš publicē, ar ko "dalās", kam seko un spiež "patīk", kā arī izpēti, kādas personas seko viņa kontam. Nekritizē un nekomentē katru bērna foto. Cel trauksmi tikai, ja tam ir patiesā pamats. Bērns novērtēs, ka cieni viņa privāto dzīvi un ļauj izpausties, nononiecinošas viņa domas, intereses un paustās emocijas. Tu vairāk uzzināsi par savu bērnu un jums būs vairāk tēmu kopīgām sarunām.



**DROSSINTERNETS.LV**

**UZZINI VAIRĀK:**

[Twitter.com/drossinternets](https://twitter.com/drossinternets) | [Facebook.com/drossinternets](https://facebook.com/drossinternets)

[YouTube.com/saferinternetlv](https://youtube.com/saferinternetlv) | [Instagram.com/drossinternetslv](https://instagram.com/drossinternetslv)