

BĒRNU DROŠĪBA INTERNETĀ

Avots: Online Safety – Tips for Parents and Caregivers.
Izstrādāja Ipaša Eiropas ekspertu grupa jautājumos par bērnu drošību tiešsaistē.



DROSS
INTERNETS.LV

padomi
vecākiem

Palīdziet bērnam veidot veselīgus ekrāna lietošanas paradumus

Nosakiet vecumam atbilstošus ekrānlaika ierobežojumus. Bērniem **līdz 2 gadu vecumam ieteicams pēc iespējas izvairīties no ekrānu lietošanas**, savukārt bērniem līdz 10 - 12 gadu vecumam īpaši **svarīga ir pieaugušo iesaiste un ierīču lietošanas uzraudzība**.

Arī ar pusaudžiem vecumā no **13 līdz 18 gadiem** regulāri pārrunājiet ekrānlaika ierobežojumus, lai pietiktu laika mācībām, atpūtai un klātienē tikšanās reizēm ar draugiem.



1.

Pārbaudiet, vai lietotnes un spēles ir piemērotas bērna vecumam

Pārlicinieties, ka bērna izmantotās lietotnes un spēles atbilst viņa vecumam un attīstības līmenim.

2.

Jaunākiem bērniem ierīces jālieto pieaugušo klātbūtnē

Bērniem **līdz 12 gadu vecumam** spēļu konsoles un citas digitālās ierīces ieteicams lietot pieaugušo klātbūtnē vai uzraudzībā.

3.

Vienojieties par vietām un situācijām, kurās ierīces netiek lietotas

Piemēram, vienojieties, ka ierīces **netiek lietotas vannasistabā, ēdienreīzu laikā un pirms gulētiešanas**.

4.

Pievērsiet uzmanību bērna saziņai internetā

Interesējieties par bērna saziņu internetā un tiešsaistes spēlēs. **Pievērsiet uzmanību izmaiņām bērna uzvedībā vai pašsajūtā**, kas var liecināt par nepatīkamu pieredzi digitālajā vidē.

5.

Pavadiet laiku internetā kopā ar bērnu

Aiciniet bērnu kopā noskatīties viņa iecienītākos video, iepazīt interesējošās lietotnes vai uzspēlēt kādu tiešsaistes spēli.

6.

Nekritizējiet bērna iecienīto saturu

Interesējieties par **bērna iecienīto saturu un pārrunājiet to bez nosodījuma**. Palīdziet bērnam attīstīt kritisko domāšanu un patstāvīgu spriestspēju. Vienlaikus iegūsi labāku priekšstatu par to, kādu saturu bērnam iesaka algoritmi.

7.

Mudini bērnu runāt ar jums par satraucošo internetā

Iedrošini bērnu vērsties pie jums, ja viņš internetā piedzīvo kaut ko nepatīkamu vai satraucošu. **Aplieciniet, ka uzklausīsiet un palīdzēsiet, nevis vainosiet, sodīsiet vai atņemsiet ierīci**.

8.

Turpiniet sarunas par drošību internetā arī bērnam pieaugot

Regulāri pārrunājiet drošību internetā arī tad, kad bērns kļūst vecāks, tostarp **16 - 18 gadu vecumā**. Pielāgojiet sarunu tematus bērna vecumam, pieredzei un vajadzībām.

9.

Izvairieties no pārmērīgas informācijas publicēšanas par bērnu internetā

Rūpīgi apdomājiet, pirms internetā publicējat bērna fotogrāfijas, video vai personisku informāciju. Nemiet vērā, ka publicēto saturu **kāds var saglabāt, izplatīt vai izmantot arī bez jūsu piekrišanas**, tostarp ar mērķīgā intelekta palīdzību.

10.

Rādiet bērnam piemēru!

Pievērsiet uzmanību saviem digitālo ierīču lietošanas paradumiem. Kad esat kopā ar bērnu, **nolieciet ierīci malā un veltiet viņam nedalītu uzmanību. Nepalaidiet garām svarīgus kopā būšanas mirkļus un sarunas!**

VARDARBĪBA INTERNETĀ – MEKLĒJIET PALĪDZĪBU UN ZIŅOJIET!

Palīdzība ir pieejama visā Eiropā. Drošāka interneta centru tīklā darbojas pieredzējuši speciālisti, pie kuriem var vērsties pēc padoma un atbalsta.

Latvijā informāciju par drošību internetā un iespējām ziņot par pārkāpumiem var atrast **Drossinternets.lv**.

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis:

116111

NEVIENA PROBLĒMA NAV PĀRĀK LIELA VAI PĀRĀK MAZA. LAI KAVĒTOS LŪGT PALĪDZĪBU.