

## Aktivitāšu trūkums un izolēšanās ir “sarkanais karogs” bērna problēmām tiešsaistē

Gluži kā uz ielas un skolā, bērni un pusaudži arī internetā var nonākt dažādās bīstamās situācijās, jo īpaši patlaban, kad tiešsaistē tiek pavadīta lielākā daļa dienas, apgūstot mācību vielu un uzturot kontaktus ar draugiem un tuviniekiem. Bērna izturēšanās var liecināt par problēmām virtuālajā vidē, tāpēc vecākiem vērtīgi jāseko līdz jebkādam izmaiņam bērna uzvedībā. Idejas, kā parūpēties par veselīgu digitālo dzīvi un laicīgi atpazīt riska signālus, sniedz Samsung Skola nākotnei eksperts Nils Sakss Konstantinovs.

Bērniem līdz 12 gadu vecumam par palielinātu risku nonākt grūtībās, tostarp tiešsaistē, var liecināt **pārlieka aktivitāte** (grūtības fokusēt uzmanību, nemitīga knosīšanās un nemierīgums), **niķīgums un agresivitāte** (grūtības nomierināties, pēkšņas agresijas un niknuma izpausmes pret vienaudžiem vai pieaugušajiem) vai **attīstības īpatnības** (grūtības tikt galā ar uzdevumiem, kurus citi viņa vecumā paveic, izvairīšanās no acu kontakta, grūtības sadraudzēties ar citiem). Novērst potenciālās problēmsituācijas var palīdzēt savlaicīgi ieviesti digitālās veselības paradumi:

### Skaidri noteikumi un dienas režīms

Vecumam atbilstošs dienas režīms mazinās bērna trauksmi, palīdzēs viņam attīstīties un veidos paradumu noteiktām lietām atvēlēt noteiktu laiku. Tas būs ļoti noderīgi vēlāk, kad dienas režīmā nāksies atrast vietu arī internetam un datorspēlēm.

### Kopīgi pavadīts laiks un aktivitātes

Ik nedēļu atvēliet laiku, kuru pavadīsiet kopā ar bērniem dažādās aktivitātēs. Tas ne tikai raisīs viņos interesi par lietām ārpus virtuālās pasaules, bet arī palīdzēs veidot stabilas, uzticēšanās pilnas attiecības ģimenē.

### Uzticēšanās un zināšanas

Uzmaniet, ko internetā skatās un klausās jūsu bērns, un ierobežojiet riskantās un aizliegtās zonas – pieaugušajiem paredzēto saturu, vecumam neatbilstošas datorspēles u.c. Skaidri izstāstiet, ko darīt situācijās, kad bērns jūtas apdraudēts. Laikus izdomājiet, kā rīkosieties, ja šāda situācija radīsies.

Savukārt, runājot par pusaudžiem, eksperts iesaka pārlietu neiejaucies bērna privātās dzīves risināšanā. Izņēmuma gadījumi ir tad, kad jaunieša uzvedībā novērojami riska signāli, kas var novest pie problēmām kā *offline*, tā *online* vidē - **aktivitāšu trūkums** (samazinājusies interese par hobijiem, nav vēlme nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm vai pildīt mājasdarbus), **izolēšanās, uzkrītoša noslēpumainība un skolas kavēšana**, kas šībrīža situācijā varētu izpausties kā noslēgšanās istabā vai pilnīga nevēlēšanās komunicēt ar citiem ģimenes locekļiem, vai kādas **psiholoģiskas grūtības**, piemēram, pārmērīgs satraukums, depresīvs noskaņojums, neapmierinātība ar savu ķermeni. Lai izvairītos no problēmām, var palīdzēt ievēroti veselīgi paradumi:

### **Mieg, aktivitātes un mācības**

Pusaudža vecumposmā īpaši svarīgas ir stundas, kas tiek pavadītas miegā. Tāpat arī ir būtiski atrast laiku fiziskām aktivitātēm – tas var būt sports, skeitošana un pārgājieni nedēļas nogalēs. Ja pusaudzis pietiekami izgulēsies, būs fiziski aktīvs un noteiktu laiku veltīs mācībām, tad viedierīces viņam visticamāk nebūs bīstamas, lai cik laika viņš ar tām pavadītu.

### **Kopīgi pavadīts laiks**

Pusaudzim pieaugot, daudz vairāk laika tiks pavadīts ar draugiem – gan reālajā, gan virtuālajā vidē. Tāpēc svarīgi ir saglabāt vismaz vienu ģimenes aktivitāti, kas ļaus uzturēt emocionālu saikni ar pusaudzi. Šis laiks būs jūsu iespēja uzzināt vairāk par viņa viedierīču lietošanas paradumiem un ar to saistītajiem riskiem.

### **Uzticēšanās un atklātība**

Izrādiet interesi par to, ko jūsu pusaudzis dara viedierīcēs. Esiet atklāts un atzīstiet gan savas bažas, gan nezināšanu un ļaujiet bērnam pašam runāt par to, kas viņam šķiet svarīgs. Nemēģiniet izziņāt un izlūkot visu, ar ko internetā nodarbojas pusaudzis, jo tas tāpat diez vai būs iespējams. Galvenais ir radīt pārliecību, ka uz jums varēs pajauties gadījumā, ja atgadīsies kas nelāgs.

Lai ģimenē ieviestu veselīgus digitālos paradumus, Samsung skola nākotnei eksperti piedāvā izmantot jau gatavu digitālās vienošanās paraugu, ko vecāki var izstrādāt kopā ar bērniem: [www.skolanakotnei.lv](http://www.skolanakotnei.lv).

Ja bērns vai pusaudzis internetā ir saskāries ar ko tādu, kas var nodarīt viņam pāri fiziski vai psiholoģiski, – nekavējoties vērsieties pēc palīdzības, zvanot uz bērnu un pusaudžu uzticības tālruni – 116111, ziņojot Latvijas Drošāka Interneta centrā ([www.drossinternets.lv](http://www.drossinternets.lv)) vai vērsoties pēc atbalsta Pusaudžu psihoterapijas centrā ([www.pusaudzis.lv](http://www.pusaudzis.lv)).

### **Par Samsung Skolu nākotnei**

Samsung Skola nākotnei ir “Samsung Electronic Baltics” sociālā iniciatīva, kuras ietvaros jau trešo gadu tiks realizēta programma “Skolēna digitālais IQ”. Tā tapusi sadarbībā ar Latvijas digitālās jomas ekspertiem, un programmas mērķis ir veicināt jēgpilnāku digitālo tehnoloģiju lietošanu, izmantojot tās ikdienas dzīvē, mācībās un arī nākotnē, uzsākot darba gaitas.

Programma [www.skolanakotnei.lv](http://www.skolanakotnei.lv) bez maksas pieejama ikvienam. Programmas partneri ir Latvijas Drošāka interneta centrs, LR Kultūras ministrija, LR Izglītības un zinātnes ministrija, Valsts izglītības satura centrs, Eiropas Parlamenta Informācijas birojs, Rīgas Skolēnu dome un digitālo risinājumu aģentūru “Cube”.

Plašāk par projektu: [www.skolanakotnei.lv](http://www.skolanakotnei.lv)

Iespēja uzzināt jaunāko: <https://www.facebook.com/DigitalaisIQ/> un

<https://www.instagram.com/DigitalaisIQ/>