

TOP 7 padomi vecākiem, lai palīdzētu bērniem būt drošiem internetā

Bērnu izglītošanas kampaņas “Esi reindžers!” ietvaros veiktais pētījums atklāja, ka tikai 15,4% aptaujāto par drošu interneta lietošanu uzzina no vecākiem un tikai 16,4% palīdzību situācijas risināšanā lūdz vecākiem vai citiem radniekiem. Tāpēc “Triatel” sadarbībā ar psihologu, psihoterapeiti Eviju Rozenlauku ir izveidojuši ieteikumus vecākiem, kuri ar savu līdzdarbību bērna izglītošanā var palīdzēt bērniem internetā justies drošāk.

“Vecākiem būtu vēlams ņemt vērā to, ka bērnu uzvedībā darbojas “sociālās iemācīšanās” princips, ko savulaik atklāja starptautiski atzīts psihologs A. Bandura. Tāpēc bērnu uzvedība vairāk ir atkarīga no vecāku piemēra, nevis moralizēšanas. Tas attiecas gan uz laiku, kas tiek pavadīts pie datora, gan arī uz saskarsmes stilu ikdienā un interneta vidē. Ja vecāku saskarsmes ētikā dominē laipnība, atsaucība, cieņa un arī prasme sociāli pieņemamā veidā paust savas negatīvās emocijas, to pašu atkārtoti arī bērns – gan ikdienā, gan sociālajos tīklos. Svarīgi arī tas, ka bērniem nepieciešams apzināties savas uzvedības un brīvības robežas. Tas ir pamatu pamats ne tikai bērna sociāli vēlamajai uzvedībai, bet arī paša bērna emocionālajai un fiziskajai drošībai,” uzsver E. Rozenlauka.

“Jāsaprot, ka drošība ir būtiska it visur - gan skolā un mājās, gan uz ielas, gan internetā. Tehnoloģiju nemitīgā attīstībā un plašās iespējas bērniem ļauj pavadīt vairāk laika pie datora, uzzināt jaunu un derīgu informāciju, bet tādejādi veidojas arī bērnu raksturs, pasaules uztvere un dzīves pieredze. Tieši tāpēc vecākiem jābūt blakus savam bērnam arī tad, kad viņš ir internetā – jāpamāca, pašiem jāpamācās un vajadzības gadījumā jāsniedz nepieciešamais atbalsts. Mūsdienās interneta loma bērna personības veidošanā ir tikpat nozīmīga kā saskarsme reālajā dzīvē un zināšanas par drošu interneta lietošanu – tikpat svarīgas kā savulaik reizrēķins. Šajā jomā uzmanību nevar pārvērtēt,” atzīst “Triatel” (AS “Telekom Baltija”) valdes priekšsēdētājs Viktors Topors.

1. Sīkāk jāskaidro interneta lietošanas pamatprincipus

Vecākiem nepieciešams kopīgi ar bērniem apspriest, kuras interneta mājas lapas drīkst apmeklēt un kuras nē, paskaidrojot arī iemeslus. Šādās sarunās nepieciešams ievērot pozitīvismu un visu pasniegt informatīvi, nemēģinot akcentēt sarunu aizlieguma formā. Tāpat vēlams apzināt izmantotās programmatūras iespējas bloķēt nevēlamas interneta vietnes un aktivizēt drošības programmas. Jābūt iepriekš atrunātam, ka bez vecāku ziņas bērns nedrīkst lejupielādēt failus no interneta – gan savai, gan vecāku drošībai, un šo aizliegumu nepieciešams izskaidrot, tas ir, pastāstīt par vīrusiem, kas var sabojāt datoru, nozagt datus, sākt lietotāja – paša bērna - vārdā izsūtīt mēstules u.tml.

2. Izrunāt to, ko drīkst publicēt internetā un ko nē

Pirms bērns nolemj internetā publicēt savus materiālus (bildes, tekstus u.c.), vēlams kopā ar vecākiem tos vēlreiz pārlūkot, lai publicējamais saturs neietver pārāk daudz personiskās informācijas. Tas samazinās interneta ļaunprāšiem iespēju izsekot gan bērnu, gan ģimeni, un arī fiziskās pasaules zagļiem nedos informāciju par ģimenes dzīves un labklājības līmeni, iespējamām vērtībām mājoklī, paradumiem, ceļojumiem utt.

3. Jāspēj runāt par negatīvo

Vecākiem laiku pa laikam jāinteresējas par to, vai bērns internetā nav saskāries ar negatīvu informāciju - ar bailēm, neērtības vai kauna izjūtu par kādu internetā sastaptu informāciju. Bērnam varētu būt kauns pašam par to runāt, tāpēc vecākiem jāizrāda iniciatīva. Tajā pašā laikā vecākiem jāspēj saglabāt mieru sevī un pārlicību, ka bērns par atklāto patiesību netiks sodīts. Gluži pretēji – par atklātību jāizsaka atzinība un jālūdz, lai arī nākotnē viņš neslēpj savus emocionālos pārdzīvojumus.

4. Jārūnā par saturu interneta vietnēs

Ar saviem bērniem nepieciešams apspriest vietnes, kas paredzētas pieaugušajiem, tostarp pornogrāfijas tēmas. Vienlaikus nepieciešams bērnus iepazīstināt ar mājaslapām, kas pozitīvi ataino veselības, seksualitātes un pretējo dzimumu savstarpējo attiecību jautājumus. Tāpat ar bērniem jāizrunā autortiesību jautājumi, un tas, ka internetā pieejamās azartspēles nav likumīgas un to izmantošana var radīt ne tikai administratīvas sekas, bet arī iespēju kļūt atkarīgam no tām.

5. Emocionālās pašregulācijas attīstība

Vecākiem jā rūpējas par bērnu paškontroles un emocionālās pašregulācijas attīstību. Tas tāpēc, lai bērns emociju uzplūdā internetā svešiem cilvēkiem nesūtītu savu tālruna numuru, adresi, savas fotogrāfijas un/vai nesarunātu tikšanos ar svešinieku. Interneta vide ļauj cilvēkam uzdoties par ko vien viņš vēlas un draudzīga vienaudža aizsegā kibertelpā mēdz būt gan apdraudoši vienaudži, gan pieaugušie.

6. Bērnu interesējošais interneta saturs

Vecākiem jāspēj delikāti ar bērniem pārrunāt, kādu informāciju bērns meklē internetā, kādas ir viņa intereses un ar kādiem cilvēkiem bērns internetā sazinās. Ja starp vecākiem un bērniem ir cieša emocionālā saikne, bērni labprāt dalās ar vecākiem par sarunu tēmām ar draugiem un to, ar ko draugi nodarbojas, kādā interneta informācijā dalās, uz ko aicina, par ko ir domstarpības utt. Tāpat vēlams rūpīgi pārdomāt, kurā vietā mājās novietot bērna datoru. Vēlams to novietot pārredzamā vietā, nevis bērna guļamistabā, tad vieglāk būs iespējams neuzkrītoši – ik pa laikam - pārraudzīt bērna aktivitātes internetā.

7. Laimes atslēga

Pārspīlēti ilga atrašanās internetā vidē liecina, ka bērns nav laimīgs. Tāpēc bērnu no pāridarījumiem internetā var pasargāt ciešas un sirsnīgas attiecības ģimenē un saturīgi - kopā ar ģimeni - pavadīts brīvais laiks.

Lai paaugstinātu bērnu zināšanas virtuālajā paš aizsardzībā un uzlabotu bērnu drošību interneta vidē, bezvadu interneta pakalpojumu sniedzējs "Triatel" organizē bērnu izglītošanas kampaņu "Esi reindžers!". Kampaņas ietvaros ir izstrādāti virtuālās paš aizsardzības ieteikumi bērniem, kurus ikviens var iegūt, bezmaksas lejupielādējot informatīvu ekrāntapeti. Tā lejupielādei pieejama <http://triatel.lv/lv/esi-reindzers>