

Drošība tiešsaistē

PADOMI VECĀKIEM UN APRŪPĒTĀJIEM



Palīdziet bērnam veidot veselīgus ekrāna ieradumus – ierobežojiet ekrānlaiku, sākot ar to, ka bērni vecumā no 0 līdz 2 gadiem vispār neizmanto ekrānu, līdz vecumam piemērotiem ierobežojumiem no 10 līdz 12 gadiem jūsu uzraudzībā.

Ekrānlaika ierobežojumi vecumā no 13 līdz 18 gadiem joprojām būtu jāapspriež ar pusaudžiem, lai viņiem būtu pietiekami daudz laika mācīties un tikties ar draugiem klātienē.



Pārbaudiet, vai lietotnes un spēles ir **piemērotas jūsu bērna vecumam**.



Jaunākiem bērniem (līdz 12 gadiem) **konsoles un ierīces būtu jālieto tikai pieaugušā klātbūtnē**.



Nepieļaujiet ierīču lietošanu tualetē un vannas istabā, guļamistabā vai ēdienreizēs.



Pievērsiet uzmanību tam, **kādā tonī bērns sarunājas** tiešsaistē un spēlējot spēles. Reaģējiet, ja jums kaut kas nepatīk.



Pavadiet laiku kopā tiešsaistē – aiciniet bērnu skatīties viņa iecienītāko saturu kopā ar jums.



Nekritizējiet “viņa lietas” – palīdziet bērnam attīstīt pašam savu spriestspēju (jūs arī gūsiet priekšstatu par to, ko ierosina viņa algoritms).



Iedrošiniet bērnu **runāt ar jums, ja viņu kaut kas uztrauc tiešsaistē**, – pārlieciniet viņu, ka jūs palīdzēsiet, nevis vainosiet, nosodīsiet vai atņemsiet ierīci.



Turpiniet sarunas par drošību tiešsaistē, bērnam kļūstot vecākam, arī vecumā no 16 līdz 18 gadiem un vēlāk.



Lieki neizrādiet savus bērnus – rūpīgi padomājiet pirms savu bērnu vai pusaudžu fotogrāfiju vai video kopīgošanas tiešsaistē. Svešinieki un MI var dažādi izmantot šo informāciju.



Rādiet piemēru – nesēdieties kā piekādēts pie ierīces, kad jūsu bērni ir tuvumā. Pievērsiet viņiem pilnīgu uzmanību un nepalaidiet garām svarīgus brīžus un sarunas ar savu bērnu.

