



Konferences “Viens bērns divās pasaulēs” secinājumi un ieteikumi to īstenošanai

- ✓ **Lai bērns lietotu tehnoloģijas atbilstoši savam vecumam un tehnoloģiju mērķiem, loti būtiska ir nedalīta, pozitīva un regulāra vecāku uzmanība un saskarsme ar bērnu**
 - šai saskarsmei ir jābūt patiesai un bērnam saprotamai,
 - vēlams ieplānot noteiktu laiku, kas veltīts tieši šim mērķim,
 - bērnam dienā no saviem vecākiem jāsaņem vismaz 15-20 minūtes nedalītas uzmanības – bez viedierīču klātbūtnes!
 - šis savstarpējo attiecību laiks ikdienā ir jāpadara par ieradumu.

- ✓ **Lai izveidotu bērnam tehnoloģiju un interneta lietošanas ieradumus, kas atbilst bērna labākajām interesēm, ir svarīgs pašu vecāku piemērs un skaidri noteikumi**
 - ģimenē jāvienojas, ka bērni tehnoloģijas lieto vecāku klātbūtnē, periodiski uzraugot, vai informācijas saturs, ko bērns aplūko, atbilst bērna vecumam
 - bērnam jābūt drošam, ka jebkurā situācijā viņš saņems vecāku palīdzību un atbalstu
 - vecākiem jāizrāda patiesa interese par to, ko pēdējo dienu laikā bērns virtuālajā pasaulē uzzinājis
 - ir jāizveido un jāpārrunā skaidri un vienkārši drošības noteikumi, piemēram, “Pajautā, pirms uzklikšķini”
 - jāpārrunā un konsekventi jāievēro saprātīgas tehnoloģiju lietošanas laika robežas (*MK noteikumi Nr.890: Elektronisko saziņas līdzekļu (piemēram, televizora, datora) lietošana bērniem pieļaujama ne ilgāk par 15 minūtēm un ne biežāk kā divreiz dienā*)
 - mums jāseko arī saviem viedierīču lietošanas paradumiem, lai varam būt paraugs bērniem
 - ja mēs ierobežojam laiku, ko bērns pavada pie viedierīcēm, mums jāpiedāvā tā vietā adekvāta un lietderīga laika pavadīšana

- ✓ **Ne mazāk svarīgs ir dienas plānojums, paredzot noteiktu laiku noteiktam mērķim, saskaņā ar skaidru, saprotamu dienas un dzīves plānu**
 - kā jau runājām, bērna pozitīvā pieredze nevar izveidoties, ja viņam nav vecāku piemēra
 - ja vecāki plāno savu laiku, arī bērni to darīs
 - vienojieties ar bērnu par dienas kārtību vismaz nedēļas griezumā (vecākiem bērniem – arī dienas griezumā)
 - kopā plānojiet nedēļas aktivitātes
 - ģimenē jābūt vienotai izpratnei par lietderīga laika pavadīšanas principiem

- ✓ **Tehnoloģijas ir instruments, lai izzinātu un vērtētu informāciju un strādātu ar to – saskaņā ar savas dzīves mērķiem**
 - vienmēr jāatceras un jāatgādina bērniem, ka dators vai planšete nav brīvā laika pavadīšanas veids vai pamata saskarsmes veids ar apkārtējo pasauli
 - vecākiem jāveicina pozitīvi - kritiska attieksme pret internetā pieejamās informācijas kvalitāti, lietderīgumu un iespējamiem tās izmantošanas mērķiem
 - periodiski apspriediet ar bērniem to, ko paši esiet uzzinājuši internetā
 - vispirms izstāstiet savu pieredzi; stāstiet, ko jūs darāt internetā
 - jautājiet bērna viedokli

- ✓ **Tehnoloģija nevar aizstāt cilvēku savstarpējo komunikāciju. To arī nedrīkst izmantot aukles vietā**
 - tehnoloģija nav mērķis, bet ceļš – ar to palīdzību ir jāattīstās pašam, nevis jāvelta dzīve, lai iegūtu arvien modernākas tehnoloģijas
 - ļaujot bērnam darboties virtuālajā vidē bez uzraudzības, mēs faktiski viņu atstājam vienu uz ielas, bez pieskatīšanas un drošības
 - ja bērns nav informēts par briesmām interneta vidē, viņš nevar sevi pasargāt
 - informēt par draudiem un drošības prasmēm ir vecāku uzdevums - lai bērns saprastu un atpazītu briesmas, vecākam tās ir jāizskaidro

- ✓ **Izvēloties bērnam pirmās rotallietas, dāvājiet viņam grāmatas,** nevis viedierīci, kas tiek izmantota izklaidei. Tas, kādu pamatu mēs ieliekam bērnam, ļoti būtiski ietekmēs viņa tālāko dzīvi

- ✓ **Jāveicina un jāvairo pozitīvā dzīves pieredze, kas tiek gūta ikdienas dzīvē, bez tehnoloģiju izmantošanas**
 - jāveido un jāizkopj tradīcijas; ģimenē, iesaistot dažādu paaudžu cilvēkus un izceļot priecīgos kopā pavadītos mirkļus
 - biežāk jāuzslavē vienam otru ikdienā, lai atzinību un novērtējumu nenāktos meklēt internetā
 - radot prieku no cilvēciskās saskarsmes, ar to varēsim aizvietot laikošanu sociālajos tīklos

- ✓ **Cienīsim viens otra, tostarp bērnu, privāto telpu**
 - vecākiem jāizvērtē un jāuzņemas atbildība par to, kādu informāciju par bērnu viņi izplata internetā
 - informācija, kas kaut reizi ievietota internetā, nekad nav bijusi un nebūs anonīma

