

Vecākiem

*Bez ekrāniem
garlaicīgi?*

*Vai ir iespējama
ģimenes satuvināšanās
ar viedierīču palīdzību?*

*M. Katkovska:
kibermobings nav
izdomāta problēma*

Bez ekrāniem garlaicīgi?

Aiga Ukstiņa,
psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā psihoterapeite

Pastāv daudz dažādu diskusiju par mūsdienu bērnu dzīvi un audzināšanu tehnoloģiju laikmetā. Vecāki tiek brīdināti par to negatīvo ietekmi uz bērna attīstību, lielo atkarību izraisīto risku, sociāli emocionālās sfēras attīstības aizkavēšanos u. tml. Tik tiešām esošie pētījumi un novērojumi praktiskajā darbā ar bērniem arī atspoguļo lielu daļu grūtību, un mēs nevaram teikt, ka ilgstošu stundu pavadīšana pie datora nāk bērniem par labu, un visspēcīgāk to var novērot bērna pusaudža vecumā.

Tomēr bieži vien vecākiem vislielākās grūtības informācijas gūzmā sagādā sava personīgā viedokļa un izpratnes veidošana, kas ļautu justies komfortabli ar to, cik daudz laika bērns tiek konstruktīvi nodarbināts un cik daudz laika viņš pavada, lietojot tehnoloģijas, kā arī nedarot neko nozīmīgu un pat garlaicīgu.

Šīs pieejas vecāku starpā mēdz atšķirties un ir atkarīgas arī no katra pieaugušā skatījuma uz dzīves pamatvērtībām, atziņām no savas bērnības pieredzes, spējam būt un pieņemt mūsdienu tehnoloģiju laikmetu, no izjustā dzīves stresa un noguruma, kā arī katra attiecībām ar nenoteiksmi un neparedzamību.

Šajā rakstā pētīsim, kas notiek, ja bērnu audzināšanas ieradumos saistībā ar tehnoloģiju lietošanu tiek veiktas izmaiņas un līdz ar to, vai garlaicība ir kas tāds, ko bērnam var piedāvāt tā vietā?

Bieži vien saistībā ar bērnu nodarbināšanu vecākiem ir daudz un dažādas emocijas, īpaši ar pirmo bērnu ģimenē, kad vēl nav tās sajūtas, ka, esot vecāka lomā, mēs zinām visu, kā darīt un kā vislabāk rīkoties katrā situācijā, kā arī kad bērnam vēl nav brāļu un māsu, kuri ar viņu kopā spēlētos. Katrs vecāks pazīst situāciju, ka bērns nāk ar teikumu: „Man nav ko darīt, man ir garlaicīgi!” un labākajā gadījumā bērns ieinteresējas par kādu no pieaugušā piedāvātajām idejām, piemēram: „Pakrāso jauno grāmatiņu”, bet sliktākajā gadījumā čīkst tik ļoti, ka mīļā miera labad tiek nosēdināts uz pusstundu pie planšetes vai datora. Īstermiņā mājās ir miers, un šķietami visi ir komfortā, bet ilgtermiņā vecāki mēdz norādīt, ka bērns vairs nav gatavs ne ēst, ne spēlēties, ne zīmēt, ja fonā neiet kāda no tehnoloģijām, un tas bieži vien kļūst satraucoši.

Izveidojas tāds kā apburtais loks – bērnam ir grūti sevi nodarbināt, viņam kļūst garlaicīgi, darbojoties ar ierīcēm, viņš mazina savu garlaicotību un tik ļoti ar to netramda vecākus, bet nākamajā reizē ir vēl mazāk spējīgs risināt savu nenodarbināto stāvokli un vēl vairāk pieprasa tehnoloģijas.

Bieži vien vecāki, novērojot notiekošo, jūtas vainīgi un diskomfortā, ka bērns jau agrīnā vecumā lieto datoru, telefonu vai planšeti, bet bieži vien vairs nesaredz risinājumu, kā to izmainīt bez bērna spēcīgām dusmām un protesta.

Un patiesi tā ir realitāte, ka pieaugušie, īpaši mazu bērnu vecāki, ar visām dzīves lomām, pienākumiem, aizņemtību un noslodzi mēdz būt pārguruši, un ir pilnīgi normāli šajā situācijā alkt pēc laika klusumā vai ikdienas nodarbēs, kur bērns nepārtraukti nepieprasa uzmanību caur raudāšanu vai dusmu lēkmēm, nemitīgi atkārtojot: „Man ir garlaicīgi!”

Lai spētu mainīt šo situāciju un rastu jaunus veidus, kā bērns pats mācās tikt galā ar garlaicību, ir svarīgi katram pieaugušajam sākotnēji izvērtēt un uzdot sev jautājumu: „Ko man nozīmē piedzīvot garlaicību vai to, ka mans bērns garlaicojas?” Vai tas ir kaut kas tāds, kas pašai/pašam rada uztraukumu un nemieru vai arī aktivizē vainas sajūtu? Vai man ir kādas noteiktas attieksmes un pārliecības saistībā ar garlaicību? Ka, pie-

mēram, laiku nedrīkst velti izšķīst, gan sevi, gan bērnus ir jānodarbina. Garlaicībā cilvēki sastrādā muļķības. Garlaicībai nav jēgas. Garlaicība ir smaga, degradējoša, no tās nevar atrast izeju. Garlaicība ir neizturama, no tās var sajukt prātā. Garlaikots bērns nevar izaugt par kārtīgu cilvēku. Ja manam bērnam ir garlaicīgi, iespējams, es kā vecāks nedaru labi savu darbu. Man kā vecākam ir jāizklaidē savs bērns un jānodrošina, lai viņš nesaskaras ar garlaicību. Katra no šīm pārliedzībām var ietekmēt vecāka uzvedību situācijā, kad bērns kārtējo reizi atnāk ar teikumu: „Mammu, tēti, man ir garlaicīgi.”

Uz garlaicību var skatīties un to piedzīvot citādi. Mūsdienās gan pieaugušu cilvēku, gan bērnu dzīvē arvien vairāk runā par apzinātību (angļu val. – mindfulness) jeb apzinātu stāvokli izvēlēties sava prāta iekšējo darbību un sekot līdzī savai ārējai darbībai ar pieņemošas un atbalstošas, nevērtējošas attieksmes palīdzību.

Interesantākais ir tas, ka tik tiešām bieži vien visvairāk apzināti mēs esam bijuši tieši bērnībā, kad ilgāku laiku esam varējuši skatīties, kā aiz loga snieg sniegs, kāda ir sajūta pieskarties mitrai zemei, kā smaržo pirmie pavasara ziedi un zāle, kā izskatās debesis un vai tajās var atpazīt un saskatīt mākoņu aitas.

Būt apzinātam nozīmē vērst savu uzmanību uz „šeit un tagad” notiekošo, vienalga, vai tā ir spēlēšanās ar lego klucīšiem vai mājas tīrīšana. Šī arī ir prasme bērniem trenēt un mācīt emociju regulēšanu, spēju tikt galā ar stresa situācijām, mācēt atpūsties un tad mobilizēties, kā arī mūsdienu straujajā tehnoloģiju pasaulē vienkārši būt pašam ar sevi – pievērsties savai elpai, savām domām un sajūtām, iedot tām vietu un laiku. Apzinātība savā ziņā ir bezmērķīga, tai nav mērķa kaut ko pārveidot, risināt, izmainīt, bet ļaut būt un pieņemt visu to, kas jau ir. Kā ir pieņemt, ka garlaicība gan katra pieaugušā, gan bērna dzīvē eksistē un ka



tā nav uzreiz jānovērš vai jāizmaina?

Kā ikdienā īstenot pārmaiņas?

1. Pieņemt un izprast, ka garlaicība pati par sevi nav nekas ne slikts, ne labs.

Nozīmi garlaicībai mēs piešķiram katrs pats. Garlaicība atšķiras no bezdarbības un jēgas trūkuma. Mūsu sabiedrībā bērni aug ar pieredzi, ka viņi tiek izklaidēti, un, skatoties aizraujošas multiplikācijas filmas, spēlējoties ar košām un atraktīvām spēlēm, aktīvi darbojoties ar datorspēlēm, ko pavada mūzika un punktu apgalvojumi, viņi var negūt pieredzi, kā ir pašam parūpēties un nodrošināt, lai savā ikdienā būtu interesanti. Dot jēgu un virzību, sniegt iespējas sevi īstenot lielos vilcienos vismaz pirmsskolas un sākumskolas vecumā caur ārpusskolas aktivitātēm, pulciņiem un vaļaspriekiem ir vecāka uzdevums un atbildība. Un reizēm arī bērni vēlākā pusaudža vai jaunieša vecumā saka, ka vecāki uzskatīja, ka man nekas nav jādara pēc stundām un līdz ar to es nevarēju iet un meklēt sev zīmēšanas vai citas nodarbības. Līdz ar to bērniem vajag mūsu palīdzību, lai viņi tiku iesaistīti sporta, zīmēšanas vai citu nodarbību aktivitātēs, bet vecākiem viņi nav nemitīgi jāizklaidē vai katru brīvu minūti jākontrolē.

2. Pieņemt, ka rezultāti nebūs tūlītēji.

Samazināt tehnoloģiju laiku un ļaut bērnam mācīties sevi nodarbināt nozīmē īstermiņā tik tiešām saskarties ar bērna protestu, dusmām, nevēlēšanos ne ko mainīt un burtiski krišanu vecākiem uz nerviem. Vecāka uzdevums, ejot šo ceļu, ir rēķināties ar šādu bērna reakciju, empātiski saprast, ka bērns var tā justies, jo viņam līdz šim ir piedāvātas tehnoloģijas kā mierinājums un izklaide, kā arī noturēt savu lēmumu un pieņemt, saturēt savas un bērna emocijas pārmaiņu periodā, izprast, ka jauniem ieradumiem un spējai piedzīvot garlaicību ir vajadzīgs laiks, tas nenotiek vienā dienā.

3. Atbalstīt nevis glābt.

Nepaņemt atbildību par bērna nodarbināšanu garlaicības situācijā tikai uz saviem pleciem. Piemēram, kārtējo reizi pēc teikuma: „Man ir garlaicīgi!” reaģēt citādi, piemēram, jautājot: „Kādas tev ir idejas, lai šo problēmu atrisinātu, ko tu varētu darīt?” vai arī iedrošinot bērnu, ka „man arī dažkārt ir garlaicīgi un tad es domāju, kā sevi nodarbināt”, „reizēm drīkst neko nedarīt un pabūt garlaicībā”, „garlaicība ir laba lieta, lai atpūstos no darīšanas” vai arī „jā, tu saskaries ar garlaicību, bet es ticu, ka tev izdosies atrast, ko padarīt”. Palīdzība var būt bērna uzklauššana un viņa garlaicības jūtu pieņemšana, nevis mešanās uzreiz tās risināt. Ja bērns turpina kaulēties un pieprasīt no vecāka tikt galā ar viņa garlaicību, tad samazināt uzklauššanu un teikt, ka „viņš drīkst būt ar garlaicību tikmēr, kamēr izdomās, ko darīt”, un lietot mazos vārdiņus – „mmm”, „jā, es tevi dzirdu”. Līdz, visticamāk, bērns nogurs no vecāka pieprasīt izklaidi un sapratis, ka vecāks viņa vietā šo situāciju nerisinās, un dosies atrast veidu, kā mājās sevi izklaidēt. Jāņem vērā, ka pirmajās reizēs pie ieradumu maiņas bērns var ilgāk pārbaudīt un provocēt vecāku uz to, vai vecāks tomēr nepadosies un nepiedāvās viņam datoru vai planšeti.

4. Demonstrēt klusuma ieguvumus.

Piemēram, atsevišķos brīžos uzsvērt: „Re, kāds klusums, beidzot mēs varam atpūsties”, „tagad ir labi, es varu pabūt ar savām domām”, regulējot laiku ģimenes dzīves režīmā vairāk aktīvajā un pasīvajā, piemēram, pirms pusdienlaika un vakara gulēšanas pieklusinot balsi, trokšņus, pagriežot klusāk vai izslēdzot tehnoloģijas, uzliekot mierīgu un relaksējošu mūziku. Uzsvērt bērnam, ka arī vecāks mēdz pabūt garlaicībā un tad ir jauki, jo var padomāt par savām lietām un plāniem, sapņiem. Var sākt sarunu ar bērnu kādā neko nedarīšanas brīdī par to, kādi ir viņa sapņi un vēlmēs, bet atkal nekādi tās praktiski tajā brīdī nerisinot.

5. Darīt kopā.

Mācīt bērnam prasmes tikt galā ar savu diskomfortu garlaicībā, piemēram, mācot novērot un atpazīt dažādus ikdienas aspektus, piemēram, skatoties ar viņu kopā pa logu un lūdzot saskaitīt noteiktus objektus, piedāvājot dažādas iztēles situācijas, piemēram, izveidojot stāstu par vīru ar brūno mašīnu vai zēnu ar dzelteno jaku. Vēl viens apzinātības vingrinājums ir, sēžot istabā, izmantot visas maņas, lai, uzmanīgi klausoties, sadzirdētu trīs skaņas, sajustu trīs smaržas, pieskartos trīs dažādām faktūrām, saredzētu vienas krāsas trīs dažādus toņus u. tml. Mācot pievērst uzmanību savai elpošanai, sirds ritmam, ieelpot, gari izelpot, nodarbināt sevi, neizmantojot palīg līdzekļus.

6. Plānošana.

Veikt ģimenē garlaicības prevenci, jau laicīgi visiem apsēžoties un izplānojot ģimenes kopīgās aktivitātes un lielo nedēļas plānu, kā arī noformulējot, ka bērnam pēc skolas vai pulciņa būs brīvais laiks savām spēlēm un aktivitātēm, un, ja izvēlēsies, iespējai kādu laiku pagarlaikoties. ■

Vai ir iespējama ģimenes satuvināšanās ar viedierīču palīdzību?

Vecākiem informācija



Foto: Publicitātes foto.

„Samsung Skola nākotnei” veiktajā aptaujā* tikai aptuveni puse (56%) jauniešu atzīst, ka ģimenes kopīgo aktivitāšu lokā izmanto arī digitālās tehnoloģijas. Regulāras kopīgas ģimenes aktivitātes ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā veicināt ciešas un uzticības pilnas savstarpējās attiecības, turklāt tām nav vienmēr jābūt klasiskajām galda spēlēm, pārgājienam vai kultūras pasākuma apmeklējumam.

„Gan bērni, gan vecāki būs ieguvēji, ja ģimenē regulāri tiks organizētas kopīgas nodarbes, taču tas nenozīmē, ka šādām aktivitātēm ir jānotiek bez viedierīču iesaistes. Tieši pretēji – lai noturētu jaunākās paaudzes interesi ilgtermiņā, vecākiem ir jāspēj piedāvāt tādu izklaidi, kas būtu bērnam saistoša,” saka „Samsung Skola nākotnei” iniciatīvas vadītāja Baltijā Egle Tamelīte. „Samsung Skola nākotnei” jauniešu digitālās iniciatīvas „Skolēna Digitālais IQ” eksperti apkopojuši piecas ģimenes brīvā laika pavadīšanas iespējas, kurās lieti noderēs viedierīces:

1. Ceļojums, kas patiks visiem!

Ja gaidāms kāds kopīgs ceļojums vai ekskursija, iesaistiet visus ģimenes locekļus tā plānošanā – dalieties ar interesantiem apskates objektiem, pētiet galamērķa vēsturi, meklējiet izdevīgākās nakšņošanas vietas vai transporta izmaksas.

2. Pagatavot maltīti ir vienkāršāk, nekā šķiet.

Ierosiniet spēli – reizi nedēļā kādam ģimenes loceklim internetā jāatrod recepte, kuru kopīgi ģimenes lokā pagatavot. Sadaliet pienākumus, ko katrs ģimenes loceklis veiks, – kurš būs galvenais pavārs, kurš palīgs, kurš mazgās traukus. Bērni apgūs ne tikai ēst gatavošanas prasmes, bet arī jēgpilnu interneta lietošanu.

3. Parādi vectēvam, kā izgatavot stilīgāko putnu būri.

Internets ir īstā vieta, kur meklēt pamācības, kā ar nelieliem resursiem un saviem spēkiem īstenot jebkādu ieceru, sākot no vienkāršu dekorāciju izgatavošanas līdz pat lielākiem remontdarbiem. Ierosiniet ģimenes lokā realizēt kādu sen izsapņotu sapni pēc internetā atrastas instrukcijas jeb DIY (saīsinājums no angļu val. – dari pats) video.

4. Visi pasaules vaļasprieki viena klikšķa attālumā.

Kopīgi izlemiet, kas jūs interesē, un sāciet to apgūt, izmantojot interneta resursus. Ja jūsu ģimenē katram jau ir savi vaļasprieki, palīdziet tos viens otram attīstīt, daloties ar noderīgiem materiāliem, piemēram, iemīļotu dziesmu akordiem vai interesantām adīšanas tehnikām.

5. Velciet pidžamas, laiks ballītei!

Tuvojoties Ziemassvētkiem, organizējiet tematisko filmu skatīšanās „maratonu” ar popkorna tūtām un citiem gardumiem. Filmu vai seriālu skatīšanās var kļūt par jauku ģimenes tradīciju ar nosacījumu, ka visi patiešām to skatās, nevis paralēli skatās telefonā, atbild uz e-pasta vēstulēm vai gatavo ēst. ■

* Aptauju veica „Samsung Skola nākotnei” sadarbībā ar „Mindscan” 2019. gada jūnijā un jūlijā, aptaujājot 500 respondentu vecumā no 14 līdz 18 gadiem.

M. Katkovska: kibermobings nav izdomāta problēma

Laila Avotiņa

Visbiežāk kibermobinga jeb emocionālās pazemošanas internetā gadījumi, kuros iesaistīti bērni un pusaudži, nonāk pieaugušo redzeslokā tikai tad, kad problēma jau ir ielgusi un samilzusi. Mobilo sakaru operatora „Bite Latvija” iniciatīvas „Iekod pirkstā!” ekspertu pieredze liecina, ka to ietekmē vairāki iemesli, piemēram, bērnu bailes izstāstīt vecākiem vai pedagogiem par notiekošo, pieaugušo zināšanu un laika trūkums u. c. Kā to mainīt? Atbildes uz jautājumiem sniedz Latvijas Drošāka interneta centra vadītāja Maija Katkovska.

Kibermobings var skart ikvienu bērnu un pusaudzi, piemēram, tas var būt bērns, kurš ir atstumts skolas biedru vidū, vai pusaudzis, kurš nāk no sociāli nelabvēlīgas ģimenes. Arī pretēji – par kibermobinga upuri var kļūt teicamnieks, veiksmīgs skolēns, kuram viss izdodas, jo citi vienaudži viņu par to apskauž. Eksperti uzsver, ka emocionālā pazemošana internetā visvairāk skar tieši emocionāli vājākos bērnus, jo ne vienmēr viņi spēj sevi aizstāvēt, tikt galā ar spriedzi un pārdzīvojumiem, bieži slēpj savas sāpes, aizvainojumu un kaunu.

„Klasisks piemērs tam, kā vardarbība attīstās internetā, ir pirms tam noticis skolēnu savstarpējais konflikts klātienē. Ļoti bieži kibermobings ir nākamā vardarbības pakāpe, ar kuru viņi nespēj tikt galā. Vienlaikus ir jāņem vērā, ka bērniem nav jāpaliek vieni ar savu nelaimi un tās laicīgā novēršanā vitāli svarīga loma ir vecāku un pedagogu atbalstam, kā arī interesei par notiekošo ikdienā, gudrai rīcībai un pārdomātai problēmas risināšanai,” stāsta M. Katkovska.



Pēc skolēnu konflikta klātienē ļoti bieži kibermobings ir nākamā vardarbības pakāpe, ar kuru viņi nespēj tikt galā.

Būtiski veicināt bērnu un pieaugušo savstarpējo uzticēšanos

Bieži vien bērnu neuzticēšanās vecākiem un pedagogiem ir viens no galvenajiem šķēršļiem, kādēļ kibermobings netiek atklāts un risināts laikus. Pirmkārt, bērni nestāsta par notiekošo, jo baidās, ka pieaugušie reaģēs pārāk emocionāli, piemēram, nosodīs, sarās, piemēros dažādus ierobežojumus u. tml. Otrkārt, viņiem nav pārliecības, ka vecāki un pedagogi vispār sapratīs problēmas būtību, jo kibermobings ir salīdzinoši jauns un mazāk iepazīts vardarbības veids, turklāt tas notiek arī platformās, kuras pieaugušie izmanto reti, piemēram, mobilajās aplikācijās „Snapchat” un „TikTok”.

M. Katkovska paskaidro, ka daļa veiksmes bērnu un pieaugušo savstarpējās uzticēšanās veicināšanā slēpjas ļoti vienkāršās sarunās, kas nereti tiek aizmirstas. Proti, nav noslēpums, ka vecāki ikdienā ir ļoti aizņemti, bet pedagogiem katru dienu ir jāpievērš uzmanība lielskaitam bērnu. Viņa uzsver, ka pieau-

gušajiem ir jāatrod 15 minūtes laika pat vissaspringtākajā dienā, lai pajautātu bērnam: „Kā tev šodien iet?”, „Ko darījāt šodien ar draugiem?”, „Kas jauns internetā un sociālajos tīklos?”

Intereses izrādīšana par savas atvases vai audzēkņa ikdienu ļoti bieži atklās problēmas, ar kurām bērns saskāries. Tāpat tas pavērs iespējas vairāk uzzināt, ar ko bērni ikdienā nodarbojas, kur pavada laiku, kādu saturu patērē u. tml. Arī pieaugušo klātbūtne sociālajos tīklos un citās bērnu un pusaudžu vidū populārās interneta vietnēs sniegs lielāku iespēju izprast, kas tajās notiek, kā tās darbojas utt. „Nereti pieaugušie uztraucas, ka agrāko sarunu neesamība ar bērnu ir pārāk ieilgusi. Iestāties sarunu „tukšums”, un vecāki nezina, kā spert pirmo soli, lai sarunāšanos atjaunotu. Tomēr tā ir viena no mūsu izveidotajām lamatām, kurās nedrīkst iekrist. Svarīgi ir koncentrēties uz to, kas mūs interesē, nevis ieslīgt pašpārmētos par to, ka esmu slikts vecāks.”

Kibermobings nav izdomāta problēma – tas ir jāuztver nopietni!

Ņemot vērā, ka kibermobings visbiežāk notiek virtuālajā pasaulē, pieaugušo vidū tas nereti tiek interpretēts kā „izdomāta problēma”, kas patiesībā nemaz neeksistē. „Bite Latvija” iniciatīvas „Iekod pirkstā!” eksperti norāda, ka to lielā mērā ietekmē pieaugušo neizpratne un zināšanu trūkums par vardarbību digitālajā vidē un vēlme notiekošajam redzēt tikai virsējo kārtu, ne apakšējos slāņus, kas ne vienmēr ir glaimojoši.

Pieaugušie savā ziņā ir meistari problēmu noliegšanā. sevišķi, ja runa ir par sarežģījumiem, kurus viņi līdz galam nesaprot. Pieaugušie emocionālo pazemošanu internetā mēdz ignorēt, saukt par „nieku” un „joku”, ar ko bērniem ir jātiek galā pašiem.

„Jāteic, ka pieaugušie savā ziņā ir meistari problēmu noliegšanā, sevišķi, ja runa ir par tiem sarežģījumiem, kurus viņi līdz galam nesaprot. Savā pieredzē esmu saskārusies ar gadījumiem, ka vecāki un pedagogi emocionālo pazemošanu internetā ignorē, sauc to par „nieku” un „joku” vai uzskata, ka tā ir normāla bērnu un pusaudžu savstarpējo attiecību kārtošana, ar ko viņiem ir jātiek galā pašiem. Rezultātā, protams, problēma tiek atklāta un risināta tikai tad, kad tā ir ieilgusi, samilzusi un nekas cits kā mācību iestādes maiņa bērnam vairs nelīdz. Jā, ir nepieciešama drosme, lai runātu arī par neērtiem jautājumiem, bet tieši šī drosme ir tā, kas kibermobingu „neielaiž”, klāsta M. Katkovska.

Psihologu pieredzē ļoti daudzus gadījumos bērna atlabšana no kibermobinga radītām emocionālajām sekām, piemēram, zema pašvērtējuma, nemitīgas trauksmes, apdraudējuma sajūtas u. tml., var ilgt pat gadu un vairāk. Savukārt mācību iestādes maiņa ne vienmēr ir veiksmīgs risinājums, jo jāatceras, ka viss, kas nonāk internetā, tur arī paliek.

Zināšanas ir jāiegūst ne tikai bērniem, bet arī vecākiem un pedagogiem

Plašsaziņas līdzekļos daudz redzam aicinājumus preventīvi izglītēt bērnus un pusaudžus par dažādiem aspektiem – ceļu satiksmes drošību, atkarību raisošo vielu kaitīgumu u. c. Tomēr ne tikai skolēniem, bet arī viņu vecākiem un pedagogiem ir regulāri jāpildinveido savas zināšanas arī par atbildīgu mobilo ierīču lietošanu. Tikai tādā veidā ir iespējams efektīvi konstatēt, novērst un risināt problēmu.

„Nezinot neko par automašīnas uzbūvi, nav iespējams paskaidrot, kā tā darbojas un kā to salabot. Līdzīgi ir arī kibermobinga gadījumā. Tāpēc uzskatu – lai spētu pareizi un veiksmīgi atrisināt kibermobinga gadījumus, mācītu un stāstītu par cieņpilnām attiecībām, atbildīgu mobilo ierīču un interneta lietošanu, arī pieaugušajiem ir „jāapbruņojas” ar nepieciešamajām zināšanām,” saka M. Katkovska.

Latvijas Drošāka interneta centra vadītāja aicina izmantot vairākus veidus, kur pieaugušajiem papildināt zināšanas par kibermobingu, uzzinot, kā to identificēt, risināt un novērst u. tml. Piemēram, to var darīt interneta vietnē www.drossinternets.lv vai šoruden izstrādātajā izglītojošā digitālajā platformā www.bite.lv/kibermobings, kur pieejama informācija ne tikai pieaugušajiem, bet arī interaktīvs Kibermobinga zināšanu tests skolēniem – <https://iekodpirksta.lv>. ■

Tagad visi skolām nepieciešamie izglītības e-izdevumi vienuviet!

Izvēlies savai skolai vajadzīgo komplektu!

Abonē 2020. gadam!



Nosaukums	Gads /EUR	Pusgads /EUR
Skolas Vārds	49.00	28.00
Skolas Psiholoģija	28.00	20.00
Pirmsskolā	45.00	25.00
Izglītība un Kultūra	69.00	40.00
Aktuālās normatīvo aktu izmaiņas izglītības jomā	35.00	20.00
Vecākiem	29.00	18.00
Aktuālās ikdienas izglītības ziņas tavā e-pastā	19.00	15.00

Kā abonēt žurnālus 2020.gadam

Lai abonētu jebkuru no e-izdevumiem vai izdevumu komplektu aizpildiet abonēšanas anketu www.skolasvards.lv sadaļā **Abonēt** vai arī uz e-pastu redakcija@skolasvards.lv atsūtiet maksātāja rekvizītus, izvēlētos izdevumus un termiņu uz kādu vēlaties abonēt. Mēs savukārt sagatavosim elektronisku rēķinu un nosūtīsim jums to pa e-pastu.

Informācija abonētājiem!

Ja abonētājs ir skola - 1 skolas abonements nodrošina individuālu pieeju žurnālu lasīšanai visiem skolas skolotājiem!

Ikviens skolas pedagogs izmantojot savu individuālo paroli var jebkurā laikā un vietā lasīt žurnālus un izdrukāt sev interesējošās rubrikas vai arī visu žurnāla numuru! Jebkuram skolotājam ir arī pieejams visu iepriekš izdoto žurnālu numuru arhīvs sākot no 2012. gada!

Abonējot žurnālu komplektu nākamajam gadam jebkurš skolas skolotājs varēs izmantot arī apjomīgu metodisko materiālu datu bāzi (vairāk nekā 270 materiāli dažādos mācību priekšmetos), kas katru mēnesi tiek papildināta.

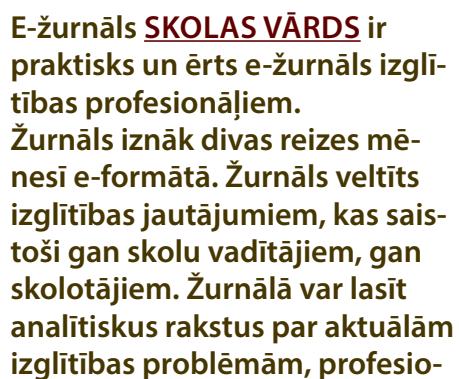
Jau esošie abonētāji (tie, kuri žurnālus abonējuši iepriekšējos gados) un abonēs nākamajā 2020. gadā, turpina izmantot savas līdzšinējās paroles. Ja gadījumā parole tiek aizmirsta, to vienkārši var atjaunot ienākot www.skolasvards.lv.

Ja jums ir jautājumi, lūdzu, sazinieties ar mums:

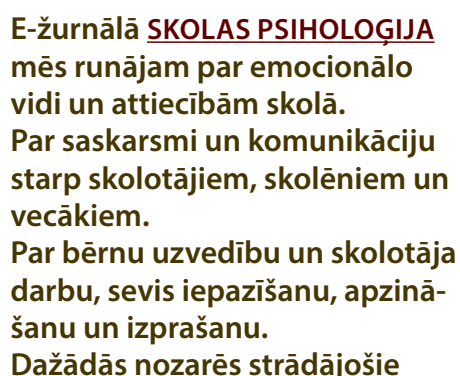
Redakcijas tālr.: 26002264

Redakcijas e-pasts: redakcija@skolasvards.lv
www.skolasvards.lv

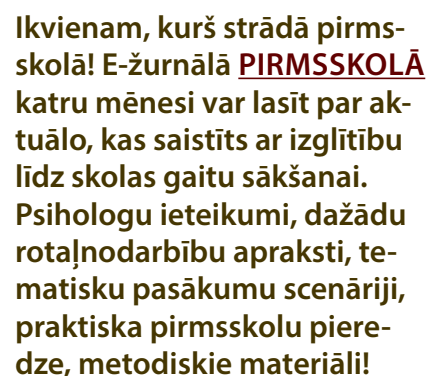
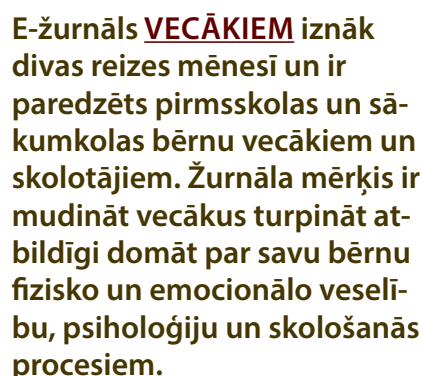
Vairāk informācijas
www.skolasvards.lv



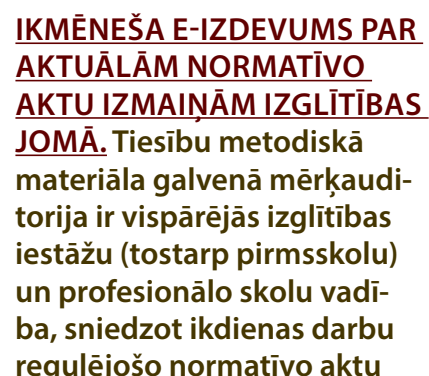
Žurnāls iznāk divas reizes mēnesī no 2012. gada oktobra.



**Žurnāls iznāk no 2015. gada elektroniskā formātā
vienu reizi mēnesī.**

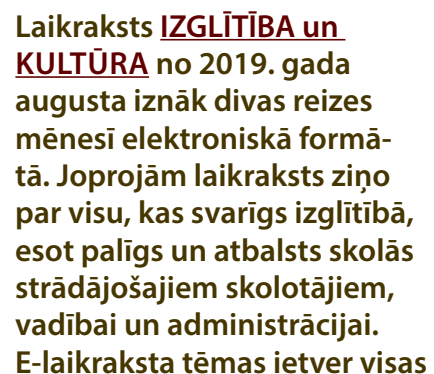


Žurnāls iznāk no 2012. gada vienu reizi mēnesī elektroniskā formātā.



aktuālo izmaiņu pārskatu par attiecīgajā mēnesī valstī oficiāli publicētajiem likumiem un Ministru kabineta noteikumiem. Galvenās informācijas jomas – izglītošana, bērnu tiesības, darba tiesiskās attiecības un drošība, lietvedība un iekšējā dokumentācija, datu aizsardzība, iestādes saimnieciskā darbība un publiskie iepirkumi, Eiropas Savienības fondu un citu projektu atbalsts, amatpersonu atbildība.

Izdevums par aktuālām normatīvo aktu izmaiņām izglītības jomā iznāk vienu reizi mēnesī elektroniskā formātā.



izglītības pakāpes no pirmsskolas līdz augstākajai izglītībai, kā arī interešu izglītību un kultūrizglītību. Katrā numurā tiek atspoguļoti gan aktuālie izglītības politikas jautājumi, gan arī skolu praktiskā pieredze, izglītības jomas diskusijas un jautājumi.

Kā bērnam iemācīt veselīgas ķermeņa personiskās robežas?

Anda Avena

<http://www.centrsdardedze.lv/>

Par bērnu drošību mūsdienās tiek runāts daudz: par drošību uz ielas, uz ūdens, mājās vai mežā. Taču ir kāds drošības veids, kas ar bērniem tiek pārrunāts reti, – tā ir personiskā drošība attiecībā ar citiem cilvēkiem. To izskaidrot nav tik viegli kā uzmanīšanos no uguns vai asiem priekšmetiem, taču nodarījumu sekas var būt ne mazāk ilgstošas un sāpīgas.

Pēc Valsts policijas datiem, Latvijā seksuāla izmantošana jau ilgstoši ir izplatītākais noziegumu veids pret bērniem. Aicinām bērnu vecākus, pirmsskolas un sākumskolas pedagogus pievērst uzmanību šī veida vardarbības prevencijai. Izturoties pret bērna ķermeņa robežām ar cieņu un ikdienišķās situācijās stāstot bērnam par viņa personisko drošību, mēs varam bērnus stiprināt un pasargāt.

Kā vecākiem rīkoties, lai ikdienā ievērotu bērnu personiskās robežas?

- Ieviesiet savā ģimenē (arī dārziņā, skolā) skaidrus noteikumus attiecībā uz privātumu – ģērbjoties, mazgājoties, apmeklējot tualeti. Ikvienam ģimenē ir pienākums šīs robežas ievērot.
- Parādiet bērnam, ka jūs ņemat vērā ģimenes locekļu personiskās robežas un viņu teikto „Nē”. Ņemiet vērā bērna teikto „nē” rotaļājoties, kutinot, apmīļojot. Ja bērns satiekoties nevēlas dot buču, nespiediet viņu to darīt. Pretējā gadījumā bērns mācīsies neņemt vērā savas sajūtas, ļaus citiem tās pārkāpt un arī pats pārkāps citu robežas.
- Lietojiet ģimenē skaidrus un atbilstošus dzimumorgānu **apzīmējumus**. Tieši tāpat kā mācām, ka deguns ir deguns un roka ir roka, svarīgi, lai bērni prot saprotami nosaukt vārdā arī savas intīmās ķermeņa daļas. Tas ir būtiski arī situācijās, kad bērns grib izstāstīt pieaugušajam par to, ka kāds viņu ir aizskāris, – lai nerastos pārpratumi.

Ko pārrunāt ar bērnu ikdienā?

1. Tavs ķermenis ir Tavs!

Tavs ķermenis pieder tikai tev – neviens nedrīkst to aiztikt bez tavas atļaujas. „Biksīšu likums” nosaka, ka intīmās vietiņas – ķermeņa vietas, ko sedz peldkostīms, – citi nedrīkst aiztikt (izņemot gadījumus, kad tev tiešām vajadzīga ārsta palīdzība vai mazgājoties). Tāpat citi nedrīkst prasīt, lai tu aiztīc viņu intīmās vietiņas. Citi nedrīkst tevi arī fotografēt vai filmēt pliku.

2. Ir labi un ir slikti pieskārieni. Saki „nē” sliktajiem!

Gaidīts apskāviens un buča no mīla cilvēka parasti ir labs pieskāriens, turpretī pieskāriens, kas nodara sāpes, rada nepatīkamas sajūtas vai satrauc, nav pieļaujams – tam jāsaka „nē”!

3. Ir labi un slikti noslēpumi – vienmēr izstāsti sliktos!

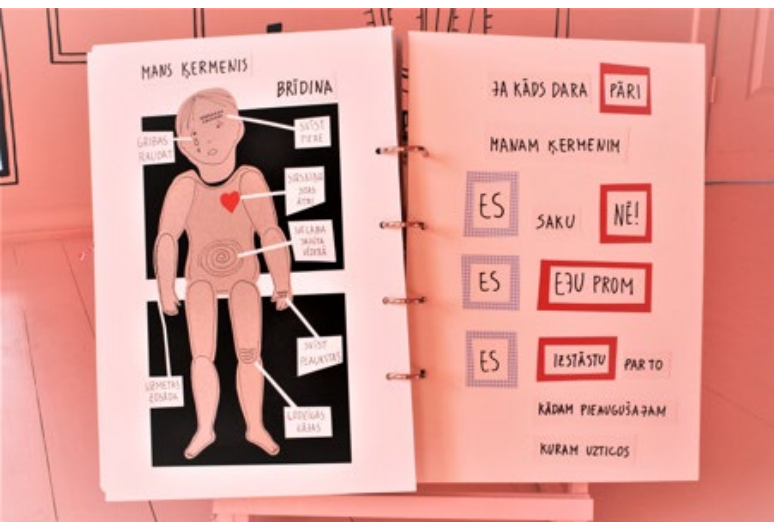
Gatavot dāvanu tuvam cilvēkam ir labs noslēpums, bet noslēpums, kas tevi satrauc, liek justies neērti, biedē vai kādu apbēdina, ir sliktos noslēpums. Tas noteikti jāizstāsta uzticamam pieaugušajam.

4. Zini savus drošos cilvēkus!

Uzraksti uz lapas piecus uzticamus pieaugušos, pie kuriem vari vērsties, ja jūties nomākts, satraukts, nobijies vai ja kāds nodarījis pāri. Viņiem tu var stāstīt visu, un viņi tev ticēs. Tie var būt vecāki, radnieki, draugu vecāki, skolotāji, ārsti. Stāstīt viņiem par savām sajūtām ir ļoti laba un drosmīga rīcība!

5. Pasargāt bērnu ir pieaugušā uzdevums!

Rūpēties par tavu drošību ir pieaugušo atbildība – pieaugušo darbiņš ir veltīt laiku, lai uzmanīgi ieklausītos bērna teiktajā, pamanītu viņa izjūtas un palīdzētu.



Tavs ķermenis pieder tikai tev – neviens nedrīkst to aizņemt bez tavas atļaujas. „Biksīšu likums” nosaka, ka intīmās vietās – ķermeņa vietās, ko sedz peldkostīms, – citi nedrīkst aizņemt (izņemot gadījumus, kad tev tiešām vajadzīga ārsta palīdzība vai mazgājoties).

Atspēkojam mītus attiecībā uz bērnu izglītošanu par personisko drošību attiecībās

MĪTS – Mans bērns zaudēs savu nevainīgumu

Nav tiesa. Zināšanas bērnu stiprinās un palīdzēs būt pasargātam. Pētījumi apliecina, ka bērnu izglītošana viņu izpratnei atbilstošā veidā palīdz novērst bērnu seksuālu izmantošanu – bērni iemācās izvairīties no nevēlamām situācijām un vērsties pēc palīdzības.

MĪTS – Nodarbībās tiks apspriests seksuālas izmantošanas akts

Kad mēs mācāmies ceļu satiksmes noteikumus, mēs nerādām bērniem sabrauktus cilvēkus. Tāpat arī mācoties par sava ķermeņa personisko drošību, šī informācija tiek pasniegta vecumam atbilstošā veidā, kas bērnu nenobiedē. Sekss un bērna seksuāla izmantošana netiek pieminēta.

MĪTS – Mans bērns ir pārāk mazs, lai mācītos par personisko drošību attiecībās

Trīs līdz astoņi gadi ir īpaša riska grupa, kad bērns var tikt seksuāli izmantots, pašam to neapzinoties. Turklāt jo agrākā vecumā bērns ir piedzīvojis seksuālu izmantošanu, jo smagākas sekas tas var atstāt. Tāpēc, jo agrāk sākam bērnu izglītot, jo labāk. Tiklīdz bērns sāk runāt – sākam!

MĪTS – Pietiek ar to, ka mācām bērnam uzmanīties no svešiniekiem

85% no pāridarītājiem ir bērnam pazīstami cilvēki. Tas var būt šķietami uzticams ģimenes loceklis, draugs vai cits paziņa. Cilvēki, kas seksuāli izmanto bērnus, ir starp mums. Tas var būt jebkurš.

MĪTS – Kāpēc par to runāt, ja mans bērns nekad netiks seksuāli izmantots?

Viena no piecām meitenēm un viens no astoņiem puikām līdz 18 gadu vecuma sasniegšanai piedzīvo seksuālu izmantošanu (vieglākā vai smagākā formā). Ir lielāka varbūtība tikt seksuāli izmantotam nekā saļauzt roku vai kāju, tāpēc diemžēl nevaram teikt, ka tas uz mums neattiecas.

MĪTS – Manam bērnam nav vajadzīgas zināšanas par personisko drošību – viņš man tāpat visu izstāsta

Bērnu var iebiedēt un ar viņu var manipulēt, lai turētu „noslēpumu”, un viņš par notikušo nestāsta. 73% seksuāli izmantotu bērnu klusē par to vismaz gadu pēc notikušā, 45% to neizstāsta pirmajos piecos gados, un daudzi neizstāsta nekad. ■