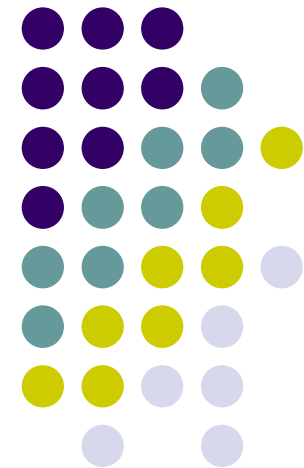


Konference "Par dzīvi bez atkarībām: ģimenē, skolā, valstī"

Drošība internetā: apdraudējumi un iespējamie risinājumi



Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas
Ģimeņu ar bērniem atbalsta departamenta direktore
Amanda Gruze
2011. gada 26.oktobris

Statistika

/EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents, 2011/



- **Internets ir ielauzies bērnu dzīvē!**

Jau **93%** bērni, vecumā no 9-16 gadiem, izmanto internetu katru nedēļu, **60%**- to dara katru dienu;

- **Bērni sāk izmantot internetu aizvien agrāk!**

- Vidējais bērnu vecums, kad sāk lietot internetu, ir 7-8 gadi;
- 1/3 daļa no 9-10 g.v. bērniem internetu izmanto katru dienu, savukārt no 15-16 g.v.- **80%**;

- **Piekļūšana internetam aizvien vieglāka!**

Internets tiek lietots:

- **87%** mājās
- **63%** skolā
- **49%** guļamistabā
- **33%** izmantojot telefonu, plaukstu datoru;

Statistika

/EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents, 2011/



- **Ko tad bērni (9 -16 g.v.) dara internetā?**
 - **85%** izmanto skolas darbiem
 - **83%** spēlē spēles
 - **76%** skatās videoklipus
 - **62%** “čato”
 - **39%** nosūta bildes, **31%** vēstules
 - **31%** lieto web kameru
 - **16%** dalās ar datiem
 - **11%** blogo
- **Aizvien vairāk tiek lietoti sociālie portāli!**
 - **59%** sociālajos portālos ir savi profili
 - **43%** lietotāji ļauj savus profilus aplūkot tikai draugiem
 - **28%** lietotāji ļauj savus profilus aplūkot arī draugu draugiem
 - **26%** lietotāji ļauj savus profilus aplūkot ikvienam

Internets – gan draugs, gan ienaidnieks!



Riski lietojot internetu:

- Vardarbība, pazemošana
- Sextings
- Krāpniecība
- Webkameras lietošana
- Tikšanās klātienē ar onlainā iepazītu svešinieku
- Identitātes zādzība
- Nepiedienīgi pielikumi, kā arī citas komerciālas aktivitātes
- Personīgo datu publicēšana
- Interneta atkarība, u.c.

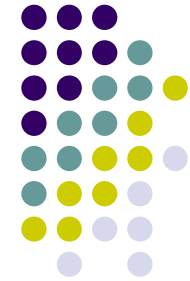
Izglītošana un atbalsta pasākumi



- Ģimene
- Skola
- Bērnu un jauniešu līdzdarbība
- Sociālā līdzatbildība, sabiedrība

Svarīgi ar bērnu pārrunāt...

Bieži esam neuzmanīgi publicējot informāciju!



- Vēlme parādīt sevi
- Sazināties ar draugiem
- Iepazīt jaunus draugus
- Parādīt savas bildes un video
- Dalīties savās pārdomās un sajūtās

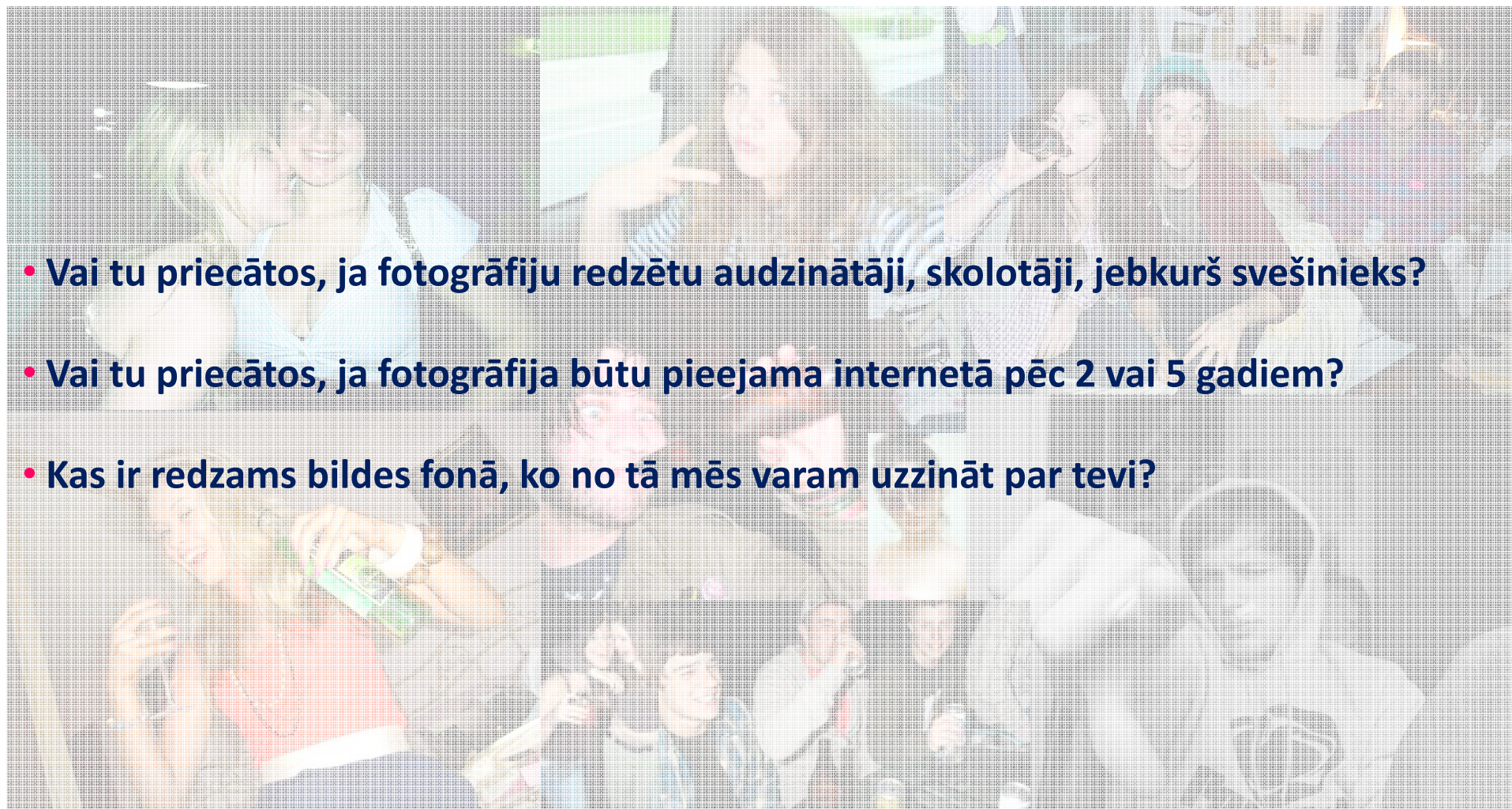
ATCERIES!

- Tu nekad nezini, kas apskatīs tavu profilu, bildes un video
- Izveidot viltus profilu un izlikties par kādu citu ir ļoti viegli!
- **Jo anonīmāks esi – jo drošāk!**

Ko mēs ieraudzītu tavā profilā?



- **Vai tu priecātos, ja fotogrāfiju redzētu audzinātāji, skolotāji, jebkurš svešinieks?**
- **Vai tu priecātos, ja fotogrāfija būtu pieejama internetā pēc 2 vai 5 gadiem?**
- **Kas ir redzams bildes fonā, ko no tā mēs varam uzzināt par tevi?**



Ja pats sevi nesargāsi, neviens tevi nesargās!



Tavs profils sociālajā
portālā par tevi atklāj
ļoti daudz!
Esi uzmanīgs!
Veido savu profilu drošu!



Ja pats sevi nesargāsi, neviens tevi nesargās!



Tava parole = atslēga uz tavu e-pastu, profilu, tavu personisko informāciju!



LABA PAROLE

NEVIENS TO NEZINA!

UNIKĀLA UN NEATKĀRTOJAMA

KAS TĀDS, KO TU NEAIZMIRTI

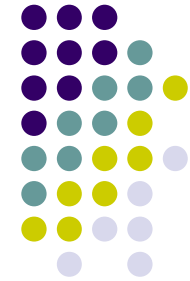
VISMAZ 8 ZĪMES, KAS SATUR SIMBOLUS UN CIPARUS

ATJAUNOTA IK PĒC 3 MĒNEŠIEM

NETIEK LIETOTA, LAI REĢISTRĒTOS CITUR

NAV PIERAKSTĪTA BLOCIŅĀ, TELEFONĀ UN TML.

Interneta atkarība



Psihisks stāvoklis, kas raksturojas ar uzmācīgu vēlmi lietot datoru, internetu un nespēju pārtraukt to darīt.

Atkarību veidi:

- **atkarība no tīkla** (aizraušanās ar azartspēlēm tīklā, izlozēm, iepirkšanos vai pārdošanu internetā, kā arī citām aktivitātēm, kuru īstenošanai nepieciešams internets)
- **atkarība no informācijas** (sērfošana tīklā vai datu bāžu apmeklēšana, lai iegūtu informāciju)
- **datoratkarība** (datorspēļu spēlēšana).
- **atkarība no kiber-attiecībām** (tīkla attiecības) – pārmērīga iesaistīšanās virtuālās attiecībās ar citiem cilvēkiem- čati, grupu spēles, telekonferences- rezultātā rodas reālās ģimenes un draudzīgu attiecību aizvietošana ar virtuālajām attiecībām.
- **atkarība no “kiber-seksa”**, t.s. atkarība no interneta pornogrāfijas saitēm, no seksuālo tematu apspriešanas čatā vai speciālās “pieaugušo” telekonferencēs.

Interneta atkarības cēloņi



- Iespēja iegūt:
 - dažādas identitātes dažādās apakšvidēs;
 - plašu atbalsta vidi;
 - vidi, kurā izpaust savas dažādas psihopatoloģijas, tieksmes un noslieces ;
- Iespēja veidot plašu un dažādu saskarsmi;
- Interneta vidē nepastāv reglamentēta kārtība un konvencionālās sabiedriskās normas;
- Iespēja aizmirsties, izvairīties vai it kā emocionāli aizbēgt no situācijām, kurās rodas drūmas domas, bezpalīdzības un „strupceļa” izjūta;

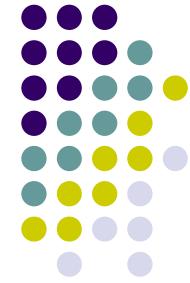
Kur ir robeža?



Svarīgi pārdomāt:

- Cik bieži esat sevi pieķēris, ka esat internetā ilgāk kā bijāt domājis?
- Cik bieži Jūs neizpildāt mājas pienākumus, lai laiku pavadītu internetā?
- Cik bieži apkārtējie sūdzas par laiku, ko Jūs pavadāt internetā?
- Cik bieži Jūsu atzīmes vai citi skolas pienākumi cieš no tā, ka daudz laika pavadāt internetā?
- Cik bieži Jūs sākat aizstāvēties, noslēdzaties, kad kāds vaicā, ko Jūs darāt internetā?
- Cik bieži izvēlaties pavadīt vairāk laika internetā nekā iziet kaut kur kopā ar citiem?

Simptomi, kas liecina, ka iestājusies atkarība



- Dators tiek izmantots, lai izjustu prieku, gandarījumu vai atvieglojumu.
- Pārtraucot ar datoru saistītās aktivitātes, parādās nemiers, aizkaitināmība, miega traucējumi, palielināta trauksmainība, nomāktība vai naidīgums.
- Uzmācīgas domas par internetu – par pieredzi, kas gūta pie datora, par drīzāku atgriešanos pie datora, jaunākās un modernākās datortehnikas un programmatūras pirkšana.
- Pieaugoša laika un/vai naudas ieguldīšana ar datoru saistītās aktivitātēs.
- Nevērības rašanās pret sociāliem, ģimenes, izglītības vai darba pienākumiem.
- Melošana par to, cik ilgs laiks tiek pavadīts pie datora.
- Izmaiņas dienas režīmā.
- Rodas risks zaudēt nozīmīgas personiskās attiecības.
- Rodas risks zaudēt sasniegumus, kā arī tiek kavētas turpmākas attīstības iespējas.
- Neveiksmīgi mēģinājumi kontrolēt savas ar datoru saistītās aktivitātes.
- Fiziski traucējumi – muguras sāpes, acu sausums, neregulāra ēšana, personīgās higiēnas neievērošana.

REĀLA PALĪDZĪBA SAISTĀS AR CĒLOŅU NOVĒRŠANU!



- Pamanīt izmaiņas bērna uzvedībā!
- Svarīgi noskaidrot cēloņus - ģimene, draugi, skola, utt.
- Sniegt bērnam atbalstu, būt pieejamam- būt blakus gan grūtībās, gan neveiksmēs, nepārmest.
- Konsultēties ar psihologu - darbs ar cēloņiem!
- Aizpildīt bērna laiku ar citām interesantām, labām lietām, kurās bērns var gūt pozitīvas emocijas gan no pašām nodarbēm, gan no iespējas būt kopā ar vecākiem vai draugiem.

Kur meklēt palīdzību?



- Psiholoģiska palīdzība zvanot uz bezmaksas Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni **116111**
- Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija sadarbībā ar Drošāka interneta centru darbojas Net - Safe Latvia projektā, kura ietvaros bērni un pusaudži, kā arī pieaugušie var ziņot par pārkāpumiem internetā, kā arī saņemt psiholoģisku palīdzību krīzes situācijās.
- 2010. gadā par interneta drošības jautājumiem sniegtas **192 konsultācijas** (datora atkarība, emocionāla pazemošana internetā, saskarsme ar pornogrāfiju, u.c.), līdz 2011. gada septembrim novadītas **26** radošās darbnīcas, kurās piedalījās **540** bērni, **23** pedagogi.

Jautājumi, informācija, palīdzība

www.drossinternets.lv



BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM **VECĀKIEM UN SKOLOTĀJIEM** **ZIŅOT!** **TĀLRUNIS 116111**

Sociālie tīkli

Sociālie tīkli ir tīmekļa vietnes, kur, reģistrējoties un izveidojot savu individuālo profilu, ir iespējams sazināties ar citiem cilvēkiem (draugiem, radim, skolas biedriem, paziņām). Šādas tīkļa notiek dažādos veidos: dienasgrāmatēs un blogos, var paust savu viedokli; var veidot interešu grupas, aprunāties fotogrāfijām, augšupielādēt audio un video failus; sūtīt vēstules u.c.

Labvēlī prēmākie sociālie tīkli ir Draugiem.lv, Face.lv, Orbi.lv, One.lv, Inbox.lv. Šīs tīmekļa vietnes kļūst arvien populārākas starp cilvēkiem visās vecuma grupās.

Tur sastapsi ne tikai citus bērnus un jauniešus, bet arī pieaugušos, un atceries, ka neredz vien cilvēki pierēģētrē vairākus profilus.

10 droša interneta profila un čata veidošanas ieteikumi Tev:

DROŠS PROFILS

- IZLASI NOTEIKUMUS!
- KĀPĒC TU REĢISTRĒJIES?
- PADOMĀ, KO TU RAKSTI!

BALSA!

VIDEO

inbox.lv

www.E-IESPEJAS.lv

DOIRV.LV

draugiem.lv

Paldies par uzmanību!



Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija

Tālrunis: 67359128

Ventspils iela 53, Rīga, LV-1002



**Bērnu un pusaudžu
uzticības tālrunis 116111**