

Drošība sociālajos tīklos

Pēdējā laikā masu medijos ir bieži sastopama informācija par sociālo tīklu iznīcinošo ietekmi uz dažādām sociālajām grupām, piemēram, uz bērniem un pusaudžiem. Ko darīt? Kā runāt ar bērnu par drošību sociālajos tīklos? Kam jārunā – skolotājiem vai vecākiem?

Viena no izglītības sistēmas funkcijām ir profilaktiskais un informatīvais darbs. Sakarā ar to tehnikuma audzināšanas darba mērķis ir: izanalizēt, apkopot un informēt pusaudžus par drošību internetā. Kā palīdzēt vecākiem tikt galā ar šo informāciju?

Nav jēgas aizliegt pusaudžiem izmantot internetu un sociālos tīklus, jo tam bieži vien ir gan negatīvas, gan pozitīvas puses.

Pozitīvās iespējas, ko sniedz sociālie tīkli:

- Socializācija;
- Sevis izteikšana, radošums;
- Savas identitātes atklāšana;
- Dienasgrāmatu rakstīšana;
- Jaunu programmu rakstīšana;
- Mūzikas radīšana, apmaiņa;
- Video veidošana;
- Diskusijas, viedokļu apmaiņa;
- Sociālas/politiskās aktivitātes;
- Draudzēšanās.

Negatīvais, ko sniedz sociālie tīkli:

- Sacenšanās "popularitātes" sacensībās;
- Negatīvas izpausmes;
- Uzmanības meklēšana;
- Vēlme pēc atzinības;
- Izrādīšanās;
- Sevis pazemošana;
- Aizskaršana;
- "Attiecību" skaidrošana;
- Citu izjokošana.

Visbiežāk sastopamās psiholoģiskās problēmas sociālajos tīklos ir:

1. *Emocionāla pazemošana*, kā tā izpaužas:

- sūta piedauzīgus, pazemojošus vai draudīgus ziņojumus, fotogrāfijas vai filmas;
- piezvana, bet nerunā;
- tīmekļa vietnē vai tērzētavā ievieto piedauzīgus ziņojumus vai attēlus;
- izsakās aizvainojoši tērzētavā;
- uzdodas par kādu citu personu tērzētavā un saka nepatīkamas lietas;
- piekļūst citas personas profiliem, lai pabaidītu vai sagādātu nepatīkšanas.

2. *Internetatkarība*:

Šādas pazīmes varētu liecināt par datoratkarību:

- Sēžot pie datora, aizmirst paēst, nepamana nogurumu;
- Atgriežoties mājās, aizmirst par saviem pienākumiem un uzreiz sēžos pie datora;
- Datora izmantošana izklaidei ir neatņemama ikdienas sastāvdaļa;
- Datora dēļ upurē citas savas intereses;
- Pie datora jūtas labāk un drošāk kā jebkur citur. Atraujot no datora, kļūst nemierīgs, garlaikots;
- Melo par laiku, ko pavadu pie datora. Naktīs nevar aiziet laicīgi gulēt;

- Nemiers, aizkaitināmība, miega traucējumi, palielināta trauksmainība, nomāktība.
3. *Jauniešu iesaistīšana dažādās “negatīvās grupās” sociālajos tīklos* (piemēram, “Zilais valis”).

Šajās, tā saucamajās, spēlēs piedalās emocionāli nenobrieduši un depresīvi noskaņoti jaunieši:

- kas nesaņem atbalstu ģimenē vai draugu vidū;
- kas uzskata, ka ir nevērtīgi un nevajadzīgi;
- kas grib pievērst sev līdzilvēku uzmanību, liekot iedomāties – kā tas būtu, ja viņš/viņa vairs nebūtu šajā pasaulē.

Šobrīd šīs aktivitātes izplatība ir tik strauja – jo tas skaitās “stilīgi”, daudzi pusaudži ir ziņkārīgi un atklāti interesējas par šo spēli (bieži tas ir tikai populāra tēma pusaudžu vidē).

Padomi, kā pasargāt pusaudžus no sociālo tīklu negatīvas ietekmes (tai skaitā arī no “Zilā vaļa”):

- ✓ Ja pamanat, ka klasē, ģimenē vai paziņu bērnu vidū tiek runāts par “Zilo vali”, tiek meklēti internetā atslēgas vārdi, kas saistīti ar “zilo vali”, brīdiniet bērnus un jauniešus, ka saturs, ko viņi atradīs, būs nepatīkams, un iesaistīšanās var būt dzīvībai bīstama.
- ✓ Aiciniet pusaudžus nemeklēt nepiemērotu informāciju un neizplatīt to tālāk caur sociālajiem tīkliem un ziņojumapmaiņas programmām.
- ✓ Ja pamanāt, ka pusaudzim ir grieztas rokas, zilumi, runā par kāpšanu augstās celtnēs u.tml., noteikti ir jāiesaistās, jāziņo ģimenei, jāiesaista skolas psihologs, jāuzdod jautājumi bērnam vai jauniešiem, lai noskaidrotu, kāpēc viņš to dara.
- ✓ Uzdod pusaudžiem konkrētus jautājumus par to, ko viņi dara vai redzēja sociālajos tīklos. Uzmanīgi ieklausieties sarunas detaļās.
- ✓ Labāk stāstiet par to, kādas manipulācijas eksistē internetā, nekā parasti baidīt pusaudžus.

Iemāciet pusaudžus domāt kritiski un paredzēt sekas. Video – piemērs, kā bieži vecāki vieglprātīgi izturas pret bērnu privātumu sociālajos tīklos, un kā mūsu parastās ikdienas darbības sociālajos tīklos noved pie negaidīta rezultāta: <https://www.e-klase.lv/lv/zina/zinas/aktualitates/sociala-eksperimenta-rezultati-vecaki-vieglpratiigi-izturas-pret-bernu-privatumu/>

- ✓ Esiet bērnam blakus gan grūtībās, gan neveiksmēs nepārmetot viņam, palīdzot tikt ar tām galā, uzmundrinot – lai ar saviem sarūgtinājumiem un drūmajām domām viņš nāk pie mums, nevis virtuālajā vidē.
- ✓ Aizpildiet 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;
- ✓ Veiciet sarunas un informējiet par datora un interneta lietošanu;
- ✓ Bieži atgādiniet sev un bērniem, ka viss, kas uz mums attiecas reālajā dzīvē, attiecas uz mums arī internetā! Administratīvā un kriminālā atbildība iestājas no 14 gadu vecuma.
- ✓ Nebaidies meklēt palīdzību!!!

Rakstā izmantoti materiāli no www.drossinternets.lv.

Materiālu sagatavoja: J.Stičinskis, J.Sokolova