

CEĻVEDIS VECĀKIEM

BĒRNI UN SPĒLES INTERNETĀ



DROSS
INTERNETS.LV



Līdzfinansē Eiropas Savienības Eiropas
infrastrukturās savienošanas instruments

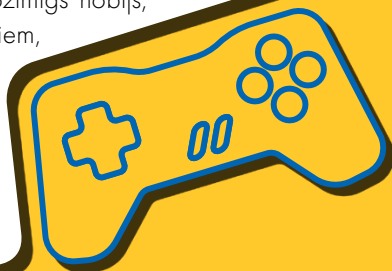
 [Twitter.com/drossinternets](https://twitter.com/drossinternets) |  [Facebook.com/drossinternets](https://facebook.com/drossinternets) |  [YouTube.com/saferinternetlv](https://youtube.com/saferinternetlv) |  instagram.com/drossinternetslv

CEĻVEDIS VECĀKIEM "BĒRNI UN SPĒLES INTERNETĀ"

 Teju ikviens bērns un jauniešs spēlē kādu digitālo spēli. Digitālās spēles ir jebkura veida spēles tiešsaistē, kuras spēlē, izmantojot spēļu konsoli, datoru vai mobilo ierīci. Tās iedalās pēc veidiem: **atjaunības, lomu spēles, piedzīvojumu, sacīkšu, spriedzes, simulācijas, sporta spēles, e-sports** utt.

 Spēles ir būtiska mūsdienu bērnu un jauniešu kultūras sastāvdaļa, un viņi spēlē dažādu iemeslu dēļ. Dažiem bērniem spēles ir nozīmīgs hobijs, citiem tās nozīmē iespēju pavadīt laiku ar draugiem, iekļauties vienaudžu vidū, bet vēl dažiem tā ir tikai izklaide.

 Kad vecāki saprot, kādēļ bērns spēlē digitālās spēles, viņiem ir vieglāk ar viņu vienoties par noteikumiem, **atbalstīt un mudināt bērnu spēlēt atbildīgi.**



SNIEDZ ATBALSTU UN UZMANĪBU

Bērnu lielākā vēlme ir, lai vecāki vairāk interesētos un iedziļinātos tajā, kas viņus aizrauj internetā, tai skaitā – **nevis uzreiz noliegtu spēļu spēlēšanu, bet vismaz censtos izprast**, kāpēc bērns grib spēlēt un kāpēc viņu tas aizrauj, kā arī atbalstītu problēmsituācijās, ja tādas rastos.



UZDOD JAUTĀJUMUS UN IZRĀDI INTERESI

Patiesa interese bez aizspriedumiem par digitālo spēļu pasauli krietni atvieglos jums sarunas ar savu bērnu par spēlēm, vecuma ierobežojumiem un to, ko nozīmē būt labam komandas spēlētājam. **Izpētot un spēlējot kopā ar savu bērnu, jūs labāk izprātīsiet viņa pieredzi ar interneta spēļu spēlēšanu.**

Jūs varat sākt sarunu, piemēram, kamēr bērns spēlē mājās. **Pavaicājiet:**

KĀDU SPĒLI TU SPĒLĒ?

KAS SPĒLĒ JĀDARA?

KĀDĒĻ TEV TĀ ŠĶIET
INTERESANTA?

Pamēģiniet pats uzspēlēt. Palūdziet bērnam iemācīt un pastāstīt jums par šo spēli. Pamanīsiet, ka bērns ar izbrīnu un cieņu skatīsies uz jums – iespējams, šis būs būtisks solis ceļā uz sava bērna uzticēšanos, un **problēmsituācijā jūs būsit pirmais, pie kā jūsu bērns vērsīsies.**

KO BĒRNS VAR IEMĀCĪTIES NO DIGITĀLAJĀM SPĒLĒM?

- Iemācās komandas darba un lēmumu pieņemšanas prasmes, kā arī **uzlabo kritisko, stratēģisko un loģisko domāšanu**.
- Ņemot vērā, ka lielākā daļa populāro spēļu ir angļu valodā, kā arī dažās, piemēram, stratēģiskajās spēlēs, spēlētāji savā starpā sarunājas angliiski, bērni būtiski **uzlabo savas svešvalodas prasmes**.
- Daudzi tiešsaistes spēlētāji iegūst jaunus draugus visā pasaulē, un spēlēšana ar tiem pozitīvi ietekmē **komunikācijas un sadarbības prasmes**.
- Daudzi spēlētāji ir spēļu spēlēšanu no hobijs pārvērtuši par veiksmīgu karjeru ar naudas pelnīšanas iespēju.

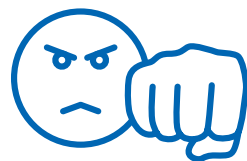


KĀDI RISKI PASTĀV, JA BĒRNS PĀRLIEKU AIZRAUJAS AR SPĒĻU SPĒLĒŠANU?

Vecākiem jāņem vērā, ka pārmērīga aizraušanās ar spēlēm bērnam var radīt papildu riskus un **negatīvi ietekmēt viņa veselību un emocionālo stāvokli**.

Sarežģījumi, kas bieži vien tiek attiecināti uz spēlēšanu, piemēram, pārlieka aizraušanās ar spēlēm, **var norādīt uz citām problēmām bērna dzīvē:**

- sociālo attiecību trūkums;
- grūtības tikt galā ar dzīves situācijām;
- garīga rakstura problēmas;
- problēmas skolā un konflikti ar vienaudžiem;
- vientulība un atstumtība, u.c.



Pajautā bērnam, kas viņu piesaista, piemēram, vardarbīgās spēlēs, un kādas izjūtas viņam rada šīs spēles un iespēja tās spēlēt.

Ja uztraucaties par savu bērnu, **meklējiet palīdzību** pie psihologa, varat arī konsultēties bez maksas ar Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas psihologiem, zvanot uz **Uzticības tālruni 116111**.

GALVENAIS IR LĪDZSVARS

Kā vecākam jums ir pienākums palīdzēt bērnam **atrast līdzsvaru starp dažādām dzīves jomām**:

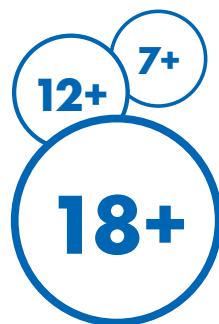
- fiziskas aktivitātes;
- veselīgs uzturs;
- ģimene un sociālās attiecības;
- apņemšanās pildīt skolā uzdoto un citus pienākumus;
- jēgpilni hobijs;
- atbilstoša atpūta ir neatņemamas līdzsvara sastāvdaļas.



Regulāra tiešsaistes spēļu spēlēšana nav kaitīga, ja ikdienas dzīvē valda līdzsvars. Atklātas sarunas un skaidri noteikumi, kas, vēlams, ir pieņemti kopā ar bērnu, **samazina problēmsituāciju rašanos.**

VECUMA IEROBEŽOJUMI NAV TIKAI REKOMENDĀCIJAS

Spēļu vecuma ierobežojumi ir **jāuztver nopietni**, jo ierobežojumi vienmēr nozīmē brīdinājumu par saturu, kas nav piemērots jaunākiem bērniem. **Vardarbīga un biedējoša satura spēles var radīt nepatīkamas atmiņas**, it īpaši jaunākiem bērniem. Ir svarīgi būt informētam par spēlēm, kuras spēlē jūsu bērns, un pārbaudīt to vecuma ierobežojumus.



JA NU KAUT KAS NOTIEK?

Tiešsaistes spēļu pasaulē var saskarties ar negatīvām lietām, piemēram, **iebiedēšanu, aizskaršanu, identitātes zādzībām, draudiem un uzmākšanos seksuālos nolūkos**. Labākais veids, kā pasargāt bērnu internetā, ir veicināt atklātu un uzticēšanās pilnu sarunu, kurā ar bērnu iespējams pārrunāt potenciāli bīstamas situācijas un ieteikumus, kā rīkoties.

Ja kaut kas notiek, saglabājiet mieru, uzklausiēt bērna skaidrojumu par situāciju un **nekad nevainojiet bērnu**. Saglabājiet iespējamās pierādījumus (piemēram, ekrānšāviņus) un pārbaudiet spēles nosacījumus, lai noskaidrotu, vai nepatīkamās ziņas iespējams bloķēt vai ziņot par tiem. Ja jums rodas aizdomas par noziedzīgu darbību, **sazinieties ar policiju vai ziņojiet Drossinternets.lv**