

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2017. gada 16. novembris,
Nr. 18 (99), 0,71 EUR

Vecākiem



**TRADĪCIJAS,
KAS JĀLAUŽ:**

turpini bez pēriena!

**RAKSTURA
AUDZINĀŠANA
ĢIMENĒ**

**LATVIJAS IEDZĪVOTĀJU
RISKANTĀ UZVEDĪBA INTERNETĀ**

Medijpratības tests 1.-4. klasē



TRADĪCIJAS,
KAS JĀLAUŽ -
TURPINI BEZ PĒRIENA!



www.centrsdardedze.lv



TRADĪCIJAS, KAS JĀLAUŽ:

turpini bez pēriena!

Laila Avotiņa

Dažkārt, kad bērns neklausa, pieaugušais ķeras pie fiziska soda – pēršanas, sišanas, raustišanas u. tml. Iemesli mēdz būt dažādi: pieaugušo grūtības kontrolēt savas emocijas, zināšanu par bērna attīstību trūkums, neziņa par to, kā atrisināt situāciju citādi, kā arī paaudzēs mantotas bērnu audzināšanas metodes. Sodīšanas metodei gan nav vēlāmā rezultāta, jo pieaugušie, fiziski sodot bērnus, izreaģē savas dusmas un stresu, nevis māca bērnu, kā pareizi uzvesties.

Psiholoģes Līga Redliha, Laila Balode un Agnese Sladzevska uzskata, ka visbiežāk bērnu nepaklausības iemesls ir nogurums, pārpratums, greisirdība, pāridarījums, dusmas, bailes un nedrošība. Ja šādās situācijās mēs bērnu peram, viņš neiemācās izprast, kāpēc vajadzētu uzvesties citādāk, drīzāk iemācās labāk slēpt izdarīto, jo pieaugušie, fiziski sodot bērnus, izreaģē savas dusmas un stresu, nevis māca, kā pareizi uzvesties.

Tomēr disciplīna bērniem ir nepieciešama, jo tā ir bērna uzvedības robežu noteikšana. Disciplīna ir kā rāmis, kas vienlaikus nosaka gan pieņemamu, gan nepieņemamu uzvedību un sniedz bērnam drošības izjūtu, padarot viņa dzīvi saprotamu un paredzamu. Disciplinēšana palīdz bērnam attīstīt paškontroli, sirdsapziņu, atbildības izjūtu, cieņu pret citiem, prasmi pieņemami izpaust emocijas, pašcieņu, paļaušanos uz sevi, spēju ievērot noteiktu kārtību, prasmi regulēt savu uzvedību tad, kad blakus nav pieaugušā. Tikai disciplinēšanai ir jābūt pozitīvai, lai tā ir bērna atbalstīšana un nevardarbīga izturēšanās pret viņu.

Ko pēriens nodara bērnam?

Bailes. Fizisks sods pieaugušajiem var šķist efektīvs, jo bērnam kļūst bail, taču tas nemāca bērnam izprast, kas no viņa tika sagaidīts un kāpēc.

Neuzticēšanās. Pēriens sāp gan iekšēji, gan ārēji. Visbiežāk ārējās sāpes pāriet ātri, taču bērna emocionālais stāvoklis pasliktinās: bērns jūtas nedrošs, vairs neuzticas pieaugušajam, jūtas pazemots un netic savām spējām.

Apjukums vērtībās. Bērns, kurš tiek fiziski sodīts, ir nedraudzīgāks, agresīvāks par citiem bērniem, viņam ir grūtāk saprast, kas ir labs, kas – slikts, viņam var būt dažādas emocionālās veselības problēmas.

Vardarbības padarīšana par normu. Bērnā veidojas priekšstats, ka vardarbība atiecībā ir norma, jo vistuvākie cilvēki tiši un mērķtiecīgi rada viņam sāpes. Vecāki ar savu piemēru iemāca bērnam, ka ir pieļaujams darīt pāri vājākajam.

Pozitīvā disciplinēšana – atbalsts bērnam

Pozitīvā disciplinēšana ir bērna atbalstīšana un nevardarbīga izturēšanās pret viņu. Nodibinājuma „Centrs „Dardedze”” speciālisti norāda uz nepieciešamību vecākiem apgūt zināšanas par bērnu attīstības procesiem, jo, ja vēlamies savam bērnam kaut ko iemācīt, mums, lai nepārvērtētu bērna fiziskās un prāta spējas, ir jārespektē bērna vecums un attīstības pakāpe. Centra psiholoģes L. Redliha, L. Balode un A. Sladzevska iesaka vairākas pozitīvās disciplinēšanas metodes.

Ģimenes noteikumi. Ikvienā ģimenē bērniem ir jābūt skaidriem svarīgākajiem noteikumiem. Visbiežāk, jau sākot ar trīs gadu vecumu, bērni spēj ievērot pamatnoteikumus, kas ir saistīti ar drošību, pieklājību, kā arī to, ka nedrīkst ne sev, ne citiem darīt pāri. Mazākiem bēr-

FOTO: www.mothing.com



Pieaugušie, fiziski sodot bērnus, izreaģē savas dusmas un stresu, nevis māca, kā pareizi uzvesties.



FOTO: www.images.parents.mdpdn.com

pieaugušo teikto parasti uztver konkrēti, tādēļ pārnesta nozīme, ironija un sarkasms bērnam nav saprotams.

Uzslava. Paslavē konkrētu bērna rīcību, novērtē bērna pūles! Bērns uzvedīsies daudz labāk, ja slavēsi viņu par to, kas viņam izdodas, nevis bieži teiksi nē un kaut ko aizliegusi. Bērns būs paklausīgāks, ja pieaugušie viņam teiks, ko darīt, nevis – ko nedarīt.

Motivācija. Šī metode ir lietojama situācijās, kad pirmsskolas vecuma bērns nevēlas veikt pašaprūpes darbības. Tiek veicināta izjūta, ka viņš var veikt nepieciešamo darbību, stiprinot bērna pašvērtējumu, piemēram: „Es ticu, ka tu šovakar vari ātrāk sakārtot mantas nekā vakar. Pamēģinām!” Bērns ir jāpaslavē par cenšanos un progresu, par spīti rezultātam, un ir svarīgi neuzdot pārāk sarežģītu uzdevumu, kam ir nepieciešama plānošana, ko bērns nespēj paveikt.

Apstādīnāšana. Kad bērns apdraud sevi vai citus, pieaugušais stingrā, noteiktā balsī saka „Stop!”, „Nē!” vai „Pietiek!”. Ja bērns pakļaujas, tad viņu par to paslavē; ja bērns turpina nevēlamo uzvedību, ir jālieto cita disciplinēšanas metode. Šī metode ir kā stingrs atgādinājums: lai pārtrauktu nevēlamu bērna uzvedību, ir jāsaka tikai pats nepieciešamākais.

Pārtraukums (angļu val. *time-out*). Metodi var lietot, ja bērnam ir trīs vai vairāk gadu, turklāt tikai situācijās, kad citas metodes nedarbojas. Pārtraukums ir noteikts laika sprādis, kas ir paredzēts, lai bērns nomierinātos. Kā tas notiek:

🌿 ja bērns ir informēts par noteikumiem un tos pārkāpj, viņš dodas uz pārtraukuma vietu (telpa nedrīkst būt slēgta), kurā viņam nav pieejamas rotaļlietas, TV, dators. Izvēlētā pārtraukuma vieta drīkst atrasties arī citā telpā, taču tai ir jābūt bērnam drošai

Kāpēc bērni dažkārt neklausa?

- **Nogurums.** Bērns ir noguris, izsalcis vai jūtas slims – šo iemeslu dēļ bērni bieži vien var zaudēt kontroli.
- **Pārpratums.** Bērns, iespējams, nav sapratis, ka konkrētā uzvedība nav pieņemama.
- **Greizsirdība.** Bērns var kļūt nērātns, lai pievērstu uzmanību. Ja kādam citam tiek pievērstā uzmanība, bet viņam ne, bērns var just greizsirdību.
- **Pāridarījums.** Bērns, iespējams, mēģinās atbrieties cilvēkam, kas viņam ir nodarījis pāri, radot sāpes vai nepatīkamas emocijas.
- **Dusmas.** Bērns var sadusmoties, kad nav dabūjis to, ko vēlas. Ja mēs šādā situācijā iedodam bērnam gribēto, viņš iemācās, ka dusmas ir iedarbīgs līdzeklis, un var turpināt to izmantot.
- **Bailes.** Bērns var kļūt nepaklausīgs, ja viņam ir no kaut kā bail (no tumsas, svešiniekiem, soda).
- **Nedrošība.** Bērns var vairākkārt pārbaudīt robežas, lai novērtētu, cik droši un paredzami ir pieaugušie.

- un tā nedrīkst būt biedējoša;
- ☼ bērnam ir jāpavada pārtraukumā tik minūšu, cik viņam ir gadu;
- ☼ pēc pārtraukuma beigām bērns atgriežas pie savām iesāktajām nodarbībām, viņš netiek kaunināts, un viņam netiek atgādināts, ko viņš nepareizi vai slikti darīja;
- ☼ piemēram, ja bērns zina, ka mājās nedrīkst plēst mantas, aizskart citus, tad reizē, kad viņš ar nolūku ir metis, lauzis mantas, sitis citam, viņam ir jādodas prom no spēļu vai citas kopīgas laika pavadīšanas vietas. Nereti, uzsākot izmantot šo metodi, bērnam ir nepieciešama pieaugušā palīdzība – bērns ir jāizved uz stopkrēslu. Pieaugušais var pabūt ar bērnu kopā, taču šajā brīdī neparrunā, kādēļ bērns ir noraidījuma vietā, neuzklausā bērna solījumus. Pieaugušajam ir jābūt konsekventam, izmantojot šo metodi.

Vecāku rūpes par sevi

Vecāku loma bērna dzīvē ir nozīmīga jebkurā vecumposmā, un tieši tādēļ ir svarīgi, lai vecāki atrastu laiku atjaunot savus iekšējos resursus. Vismazāk vēlamais iznākums ir pārgurums un izdegšana, jo vecāku pašsajūta noteikti ietekmē arī spēju saglabāt savaldību un meklēt risinājumu emocionālās situācijās, kas ir saistītas ar bērnu audzināšanu.

Paškontrolē un pacietība. Nekrīti panikā, vairākas reizes dziļi ieelpojiet, uz brīdi izejiet uz balkona, ieejiet dušā, izdzeriet tasi tējas, noklausieties savu mīļāko dziesmu – un tad rīkojieties.

Profesionālu atbalsts. Ja jums ir nepieciešams padoms vai atbalsts, nekautrējieties to lūgt. Jums nav jābūt vienai (vienam) brīžos, kad saskaraties ar grūtībām un esat satraucies (satraucies) par savu bērnu.

Radu un draugu atbalsts. Lūdziet atbalstu savam vīram (sievai), mātei, māsai vai draugiem, kas jūs saprot. Īpaši noderīgi ir dalīties savās raizēs ar citām mammām (tētiem), kuru bērni ir vienā vecumā ar jūsu bērnu.

Laiks atpūsties. Noteikti ieplānojiet laiku atpūtai. Jūs spēsiet daudz mierīgāk reaģēt un veiksmīgāk risināt dažādas situācijas, ja būsiet izgulējušies un atjaunojuši savus iekšējos resursus. Atrodiet aktivitātes, kuras palīdz jums atjaunot spēkus, piemēram, sports vai dziedāšana.

Labā veselība. Nekavējoties apmeklējiet ārstu, ja jums ir nepieciešama medicīniskā palīdzība.

Attiecības. Atcerieties, ka jūs neesat tikai mamma (tētis), bet arī sieva (vīrs), draudzene (draugs), kolēģe (kolēģis). Atvēliet laiku arī šo attiecību veidošanai un kopšanai.

Pozitīvā disciplinēšana ir bērna atbalstīšana un nevardarbīga izturēšanās pret viņu.

FOTO: www.rollercoaster.ie





FOTO: www.4cxs916ofxp3wp0p93mhsjke44.wpengine.netdna-cdn.com

RAKSTURA AUDZINĀŠANA ĢIMENĒ

Vita Pļaviņa

Lietuviete Aušrine Čerņauskiene (Aušrinė Černiauskiene) ir ģimenes konfliktu mediatore, lektore un biznesa konsultante. Viesojoties Rīgā, konferencē „Rakstura izglītības aktualitātes un tendences pasaulē un Latvijā” viņa dalījās savā pieredzē un zināšanās par to, kā ģimene ikdienas dzīvē var audzināt bērna raksturu dažādos vecumposmos.

Audzinām profesiju pārstāvjus vai spēcīgus cilvēkus?

A. Čerņauskiene atzīst, ka arī Lietuvā jau vairākus gadus aktuālas ir sarunas par izglītības sistēmu valstī, diskusijas par to, kāpēc netiek sasniegti izglītības mērķi. Un, kā viņa pati atzīst, „tas ir tāpēc, ka mēs esam pazaudējuši fokusu – mēs nezinām, uz kuriem mēs dodamies izglītībā”.

Lietuviešu speciāliste ir pārliecināta, ka šobrīd izglītības sistēmas kontekstā un arī ģimenēs par bērniem tiek domāts kā par nākotnes speciālistiem, nevis kā cilvēkiem ar spēcīgu raksturu. „Mēs bērniem dodam tik daudz dažādu faktu, cik vien mums ir pieejams, bet vai tāds ir mūsu mērķis? Mēs domājam par bērniem kā par nākotnes profesiju pārstāvjiem – kā topošajiem ārstiem, inženieriem, skolotājiem u. c., bet nedomājam par bērniem rakstura kontekstā. Kāda rakstura cilvēki mums nākotnē būs vajadzīgi – spēcīgi, tādi, kuri cienis citus un sevi, godīgi, par citiem atbildību uzņemt spējīgi?”

Ar raksturu piedzimst vai to veido?

Studējot izglītības un ģimenes psiholoģiju universitātē Katalonijā, A. Čerņauskiene secināja, ka pašas izpratne par rakstura veidošanu ir bijusi aplama. Viņa uzskatīja, ka raksturs ir īpašību kopums, ar kuru piedzimst, un šo īpašību kopums un kvalitāte ir nemainīgi. „Mums parasti šķiet, ka raksturs ir kaut kas tāds, kas vairāk saistās ar horoskopiem. Ja mēs vecākiem uzdodam jautājumu, vai bērniem ir iespējams iemācīt raksturu, vecāki atbild, ka nav – tas ir neiespējami, jo tas ir nemainīgs, kaut kas tāds, ar ko piedzimst, ko manto, ka pieaugušie kā loterijā laimē vai nu labu, vai sliktu bērnu. Arī es šim viedoklim piekritu, un tikai studiju laikā nonācu pie citiem secinājumiem. Un biju pārsteigta: vai tiešām mēs varam veidot bērna raksturu? Vai tiešām rakstura veidošana ir pieaugušo atbildība? Izrādās, ka jā.”

Mēs domājam par bērniem kā par nākotnes profesiju pārstāvjiem – kā topošajiem ārstiem, inženieriem, skolotājiem u. c., bet nedomājam par bērniem rakstura kontekstā.

Izaudzināt laimīgu bērnu vai laimīgu pieaugušo?

Ģimenes konfliktu mediatore uzskata, ka pasaulē ir raksturīgs tāds domāšanas veids, kas orientējas uz īstermiņa rezultātiem un mērķiem. Jebkurš biznesa konsultants, palīdzot uzņēmumiem veidot attīstības virzienus, parasti domā 5 un 10 gadu perspektīvā, savukārt, domājot par bērna attīstību, parasti uzsvars tiekot likts uz šodien. „Esmu novērojis, ka mūsdienās grāmatveikalu plaukti ir pilni ar grāmatām, kas vecākiem varētu palīdzēt risināt problēmu uzreiz, piemēram, 10 padomi, kā pārtraukt bērna raudāšanu, kā runāt ar tīni, kā izturēties, ja bērns ir spītīgs utt. Manuprāt, tā vietā vajadzētu domāt par nākotni, nevis par laimīgu bērnu šodien. Mums vajadzētu domāt, kā veidot laimīgu pieaugušo nākotnē. Domāt par nākotni, kura viņam būs. Cieņa, patiesība, godīgums, atbildība – tas ir raksturs. Kad uzņēmumos tiek raksturots nākotnes darbinieks, uzņēmēji definē, ka grib darbinieku ar spēcīgu raksturu, tādu, kuram patīk komunicēt, kurš ir atbildīgs, prot plānot, uzturēt kārtību utt. Mēs runājam par personīgajām īpašībām, nevis par profesijām,” saka A. Čerņauskiene un norāda uz nepieciešamību fokusēties uz to, kā uzaudzināt laimīgu pieaugušo, nevis laimīgu bērnu.

FOTO: www.kallinfamily.files.wordpress.com



Ieradumu mācīšana

Iespējams, mēs katrs zinām kādu ģimeni, kurā vecāki ir respektābli un ļoti inteligenti, jauki ļaudis. Iespējams pat, ka mamma ir skolotāja, bet bērns ir vienkārši ārprāts – viņš nespēj koncentrēties un kontrolēt uzvedību. Kur ir problēma?

A. Čerņauskiene skaidro, ka bērnam šajā gadījumā parādās konkrētu paradumu trūkums: „Vecāki bērnam saka – tev ir jābūt labam, tev ir jāuzvedas labi. Bet bērnam šī norāde uz vēlamo uzvedību nozīmē apgūt konkrētus paradumus, kas mums, pieaugušajiem, ir jāpraktizē pašiem savā dzīvē.” Ja bērna augšanu varētu pielīdzināt koka augšanai, tad būtu skaidrāk saprotams, ka arī bērna augšanai ir nepieciešami stingri un konkrēti priekšnosacījumi. Un, šādā kontekstā skatoties, raksturs šajā kokā ir augli, kurus mēs varam baudīt, kad koks ir izaudzis.

Kā bērnam iemācīt vērtības?

Piemērs. Lietuvā praktizējošā mediatore uzskata, ka pats būtiskākais jau bērnībā ir sākt ar savu piemēru, rutīnas ievērošanu, mīlestību, pacietību un klausīšanos, jo bērns nav tas, ko mēs viņam sakām, bet tas, ko mēs paši darām. Tāpēc visbūtiskākais ir paša piemērs. Otrs būtiskākais – mīlestība un pacietība. Mums ir bērnam jāklaušās un jārunā ar viņu. Un trešais – noteikumi, mērenība, paškontrolē, izturība, drosmē un taisnīgums, cieņa un atbildība.

Konsekvence. Taču, lai bērns tiešām iemācītos vērtības, tām ir nepieciešams noticēt, bet, lai bērns varētu noticēt tam, ko mamma vai tētis stāsta un rāda, pārim ir jābūt vienotam un konsekventam prasībās, arī ar skolotāju. „Primārā mācīšanās notiek ģimenē, nevis skolā. Ģimene domā, ka skola audzina bērnu; nē, tie ir vecāki. Tāpēc visbūtiskākais: ka vecāki mīl viens otru. Ar šādu attieksmi un darbiem mēs bērnu padzirdinām, kā aplejam augu ar ūdeni,” uzskata A. Čerņauskie.

Katrā vecumposmā var attīstīt dažādas rakstura īpašības

3 gadi. Šajā vecumā bērnam mācām rutīnu: pieceļamies no rīta, tīrām zobus, ēdam.

4 un 5 gadi. Šajā vecumā mācām kārtību: gulēšanas ieradumus, ēšanas paradumus, higiēnas paradumus. Svarīgākais – lai būtu priekšnoteikumi bērna uzvedībai, turklāt uzvedības korekcija norisinātos bez dusmām. Dusmas ir ārkārtīgi spēcīgas emocijas, kuras var pielīdzināt pat fiziskai ricībai, sitienam. Katru uzvedības aktu bērns kā piemēru, kā failu saglabā smadzenēs – gluži kā dators, tāpēc arī mēs, skatoties uz bērniem, redzam sevi, savu uzvedību.

7 gadi. Šajā vecumā bērni jau jautā, kāpēc viņiem ir jāmazgā trauki, jāklāj gulta, tāpēc tagad vecākiem ir jāmotivē savi bērni, kāpēc tiešām ir jādara tā, kā viņi aicina. „Es uzskatu, ka ģimenē jebkuras rīcības motivācija ir mīlestība. Mēs viens otram palīdzam, jo esam ģimene. Motivācija nevar būt nauda vai mantas, tikai mīlestība,” saka speciāliste.

Šajā vecumā svarīga ir arī rutīna un noteikumi, kas iet kopsoli ar optimistisku skatu uz risinājumiem, kad ir pieļauta kļūda. Kļūdišanās ir daļa no mācīšanās, no augšanas. Ja bērns nedrīkst kļūdieties, viņš neko nevar arī iemācīties. Kļūdieties drīkst, tas nav nekas slikts, tikai šī kļūda ir jālabo.

Šajā vecumā bērnam jau ir jāļauj pašam pieņemt lēmumus un par to arī uzņemties atbildību. Un, pat ja lēmums mums šķiet neprātīgs, ir jāļauj viņam pašam piedzīvot rezultātu un to secināt. „Piemēram, septiņgadīgs bērns visu laiku regulāri pazaudē naudu. Vecāki saka, ka viņam ir jāliek nauda makā, lai tā nepazustu. Bet bērns atsaka – nē, viss kārtībā, viņam maku nevajag. Tad, kādā reizē, tēvs paņēma dēlu līdz uz basketbola spēli. Tā bija dēla mīļākā komanda, un viņi nolēma nopirkt suvenīrus – komandas T kreklus. Šī bija pirmā reize, kad bērns redzēja klātienē spēli, tāpēc notikums emocionāli bija vēl nozīmīgāks. Bet puika bija pazaudējis savu kabatas naudu un lūdza, lai tēvs naudu aizdod. Tēvs naudu neiedeva, lai bērns justu savas rīcības sekas. Bērns visu mājupceļu raudāja. Tēvam sāpēja sirds, bet viņš pieņēma šādu lēmumu, jo saprata, ka bērnam ir jāpiedzīvo savas uzvedības sekas, jo pieaugot kļūdas kļūs lielākas un zaudējumi arī.”

10 gadu. Tuvojoties pusaudžu vecumam, ap 10 gadiem, bērniem ir jāsaprot neatkarība, tāpēc tā ir jādod. Ja mēs gribam laimīgu pieaugušo, radīt aizliegumus tagad vairs nav būtiskākais, jo bērnam ir jāmacās kļūdoties. Vecāki dod informāciju, bet lēmumu pieņem bērns. Par vecāku svarīgāko uzdevumu tagad kļūst mīlestības pilns atbalsts bērna lēmumos. Ir jāizrāda mīlestība, esot līdzās situācijās, kurās bērns ir patstāvīgi pieņēmis lēmumus un kļūdiējies vai arī – gluži otrādi – piedzīvojis labus, priecīgus rezultātus. A. Čerņauskiene stāsta: „Kāds mans kolēģis, kurš organizē tīņiem nometnes, teica, ka šajā vecumā bērniem patīk, ja pieaugušais izrāda iniciatīvu – „Aiziet, uztaisām kādu projektu!” –, bet visu darīt ļauj pašiem bērniem. Ja visu darītu pieaugušais, visu organizētu pieaugušais, tīņi negribētu piedalīties. Tāpēc mēs bērnu varam iedrošināt: „Ja tev vajag atbalstu, nāc, es te būšu, bet jādara ir tev pašam.” Bērnam ir jāizjūt, ka aiz viņa ir šī drošības siena. Lai gan šķiet, ka pusaudži ir jau pieauguši un viņiem nav nepieciešams pieaugušo atbalsts, psihologi tā nedomā – pusaudžiem vēl joprojām ir nepieciešams pieaugušo atbalsts. Tikai citā izpildījumā – kā aizmugurē.”

LATVIJAS IEDZĪVOTĀJU RISKANTĀ UZVEDĪBA INTERNETĀ

Medijpratības tests 1.-4. klasē

Latvijas Drošāka interneta centrs

www.drossinternets.lv

Lai gan ikdienā mēs regulāri sastopamies ar informāciju par emocionālo vardarbību saistībā ar IT, kā arī par krāpšanas gadījumiem internetā, Latvijas Drošāka interneta centrs šoruden veiktajos sociālajos eksperimentos ir noskaidrojis, ka Latvijas iedzīvotāji turpina riskanto uzvedību interneta vidē. Centra vadītāja Maija Katkovska, komentējot eksperimentu rezultātus, secina: „Esam vairākkārt pārliecinājušies, ka teorētiskās zināšanas par drošību internetā iedzīvotājiem ir gana augstas, bet, līdzko pārbaudām reālo rīcību, saprotam, ka ļoti pietrūkst kritiskās domāšanas, kas ļautu adekvāti izvērtēt situāciju un nepakļaut sevi riskam.”

Viltus sludinājums

Pirmais drossinternets.lv eksperiments – viltus sludinājuma izvietošana sociālajos tīklos „Facebook” un „draugiem.lv” par internetā nopērkamiem ceļojumiem par aizdomīgi zemu cenu.

Četrus dienu laikā uz neesošas ceļojumu aģentūras sludinājuma banera uzklikšķināja vairāk nekā 1000 cilvēku. Gandrīz 60 % jeb 617 no tiem viltus aģentūrai uzticēja savus personas datus un bija gatavi ievadīt bankas maksājumu kartes datus. Ja tas nebūtu eksperiments, tad neuzmanīgo interneta lietotāju dati, iespējams, jau būtu nozagti.

Raksta Salavecītis. Viņš lūdz atsūtīt tavu adresi un uzrakstīt laiku, kad mājās būsī viens (viena). Viņš sola atnest dāvanu un lūdz to neteikt vecākiem.





FOTO: www.securerr.com/

„Instagram” viltus konts

Otrs eksperiments bija orientēts uz jauniešiem – sociālajā tīklā „Instagram” tika izvietots viltus konts, kas piedāvāja vilinošu iespēju lejupielādēt jaunu lietotni, kura nodrošina viņu „Android” un „Apple” tālruņos tādus fotofiltrus un 3D emocijzīmes, kādi ir sastopami tikai jaunajā viedtālrunī „iPhone X”. Četrus dienu laikā uz saites uzklikšķināja 324 jaunieši, lietotni mēģināja lejupielādēt 70 % jeb 227 jaunieši. Ja zem saites slēptos vīruss, tad šie jaunieši būtu inficējuši savus viedtālruņus.

Reakcija uz nelikumību

Trešā eksperimenta mērķis bija novērtēt, kā Latvijas iedzīvotāji reaģē, redzot acīmredzamas nelikumības. Kādā no Rīgas kafējnicām pensijas vecuma vīrietis lūdza palīdzību kafējnicas apmeklētājiem, lai kā trīspadsmitgadīga meitene izvietotu interneta iepazīšanās sludinājumu. No septiņiem uzrunātajiem cilvēkiem tikai divi atteicās sniegt palīdzību. Tas parāda cilvēku nezināšanu vai neprasmī izvērtēt situācijas nopietnību.

Pirms dalīties ar personisko informāciju

Latvijas Drošāka interneta centra vadītāja M. Katkovska, komentējot eksperimentu rezultātus, apliecina: „Esam vairākkārt pārliecinājušies, ka teorētiskās zināšanas par drošību internetā iedzīvotājiem ir gana augstas, bet, līdzko pārbaudām reālo rīcību, saprotam, ka ļoti pietrūkst kritiskās domāšanas, kas ļautu adekvāti izvērtēt situāciju un nepakļaut sevi riskam.”

Tāpēc *drossinternets.lv* aicina ievērot dažus nosacījumus, pirms interneta lietotājs dalās ar finanšu vai citu personīgu informāciju un spiež uz saitēm:

- 🌸 pārbaudiet, vai pakalpojuma sniedzējs vispār pastāv un kā ar viņu var sazināties;
- 🌸 pārbaudiet, vai reklāmā ievietotā informācija ir patiesa, piemēram, vai pastāv viesnīca, kas tajā ir pieminēta;
- 🌸 pārbaudiet, vai persona, kura ar jums sazinās vai ir ievietojuši sludinājumu, ir īsta (pameklējiet internetā pēc vārda, uzvārda un fotogrāfijas);
- 🌸 atcerieties – aizdomīgi zema preces vai pakalpojuma cena jau ir pirmais iemesls kļūt uzmanīgam;
- 🌸 pirms spiežat uz vilinoša piedāvājuma saites, iekopējiet to meklētājprogrammās („Google”, „Bing” u. c.), pievienojot vārdus „vīrus” vai „scam”, un, ja tā būs krāpšana vai vīruss, tad citi jau noteikti būs par to brīdinājuši; ja meklētājprogrammas neatrod neko – arī tas ir pamats būt piesardzīgam.

„Eksperimenta ietvaros mēs apzināti izveidojām sludinājumus ar neesošas ceļojumu aģentūras nosaukumu, kontaktinformācija nebija pieejama, arī reklāmā pieminētās viesnīcas nepastāv un sludinājumu sociālajos tīklos ievietoja sieviete ar izdomātu vārdu – viņas fotogrāfija tika paņemta no interneta kataloga, lai cilvēkiem būtu iespēja pārliecināties, ka tā ir krāpšana. Ja ikviens pārliecinātos par informācijas patiesumu, tad eksperimentu rezultātā mums nebūtu vairāki simti potenciālo krāpnieku upuru,” saka M. Katkovska. „Arī redzot nelikumīgas darbības internetā, noteikti ir jāziņo, lai pārtrauktu varmākas un krāpnieku aktivitātes.”

Ikvienam ir iespēja ziņot par pārkāpumiem internetā *drossinternets.lv* mājaslapā.

Medijpratības tests 1.–4. klasē

Aicinām izmantot *drossinternets.lv* sagatavotās medijpratības testa darba lapas skolēniem, lai noskaidrotu skolēnu medijpratības līmeni. Testa jautājumi aptver daudzveidīgus mediju izglītības tematiskos lokus: privāta informācija, datoratkarība, uzvedības normas interneta vidē, atbildība, reklāmas vēstījumu pazišana u. c. Skolēni aizpilda testa lapu, atzīmējot pareizās atbildes.

Testa izpildes laiks ir 10–15 minūšu.

Testa pareizās atbildes: 1.a, 2.b, 3.b, 4.b, 5.b, 6.a, 7.b, 8.a, 9.b, 10.a.

Katrā rindā ir piedāvāti a un b teikumi, kā arī apgalvojums. Izlasi teikumus un izvēlies, uz kuru no abiem apgalvojums attiecas!

Nr. p. k.	a	b	Apgalvojums
1.	Sakrāj 50 konfekšu „Saldumiņš” papīriņus, atsūti tos un varbūt tieši tu laimēsi velosipēdu!	Konfektes „Saldumiņš” ir piena šokolādes konfektes ar vafeļu gabaliņiem.	Tā ir reklāma.
2.	Klasesbiedrs lūdz tev iedot savu mobilo telefonu. Viņš vēlas pajokoties un no tava numura uzrakstīt pāris ziņu citiem, bet – neparakstoties ar savu vārdu. Tu dod telefonu ar prieku.	Klasesbiedrs lūdz tev iedot savu mobilo telefonu. Viņš vēlas pajokoties un no tava numura uzrakstīt pāris ziņu citiem, bet – neparakstoties ar savu vārdu. Tu nedod telefonu, jo negribi, lai citi domā, ka ziņas rakstīji tu.	Šī rīcība ir pareiza.
3.	Klasesbiedrene tev atsūta ziņu, ka rīt var neiet uz skolu. Ziņā nav paskaidrots, kas to viņai ir teicis un kāpēc var neiet. Viņa lūdz, lai tu šo ziņu pārsūti vismaz pieciem citiem klasesbiedriem.	Klasesbiedrene tev atsūta ziņu, kurā raksta, ka „E-klasē” ir izlasījusi, ka rīt nenotiek pirmā stunda. Tu ieej „E-klasē”, pārbaudi. Tur tiešām tā ir rakstīts!	Tā ir droša un ticama informācija.
4.	Uz datorekrāna izlec paziņojums angļu valodā, ko tu nesaproti. Tu spied „Yes”, nezino, kam piekrīti.	Uz datorekrāna izlec paziņojums angļu valodā, ko tu nesaproti. Tu pasauc kādu, kurš var tev palīdzēt, vai izmanto „Google” tulkotāju, lai saprastu paziņojumu, pirms tam piekrīti.	Tā ir gudra rīcība.
5.	Visa internetā atrodamā informācija ir pārbaudīta, un tai var ticēt.	Internetā ir gan patiesa, gan nepatiesa informācija. Sev svarīga informācija ir jāpārbauda.	Tā ir patiesība.
6.	Teve atnāk ziņojums internetā. Raksta Salavecītis. Viņš lūdz atsūtīt savu adresi un uzrakstīt laiku, kad mājās būs viens (viena). Viņš sola atnest dāvanu. Viņš lūdz to neteikt vecākiem. Rakstītājam ar segvārdu „Salavecītis” var ticēt, un tu nosūti adresi.	Teve atnāk ziņojums internetā. Raksta Salavecītis. Viņš lūdz atsūtīt savu adresi un uzrakstīt laiku, kad mājās būs viens (viena). Viņš sola atnest dāvanu. Viņš lūdz to neteikt vecākiem. Tu nesūti savu adresi un parādi šo ziņojumu vecākiem.	Nepareiza rīcība.
7.	Internets ir radīts, tikai lai spēlētu spēles, klausītos mūziku un skatītos filmas.	Internets ir izmantojams mācībām, informācijas iegūšanai, tajā ir noderīgi video.	Tā ir patiesība.
8.	Tu pamosties naktī un uzraksti dažiem klasesbiedriem ziņu ar jautājumu: „Ko dari?” Daži no viņiem, saņemot tavu jautājumu, pamostas.	Tu pamosties naktī, jo tev nenāk miegs. Tu istabā esi viens (viena), tāpēc ieslēdz gaismu un palasi grāmatu.	Tas ir nepieklājīgi.
9.	Tu noskaties video, kurā bērni ēd ziepes, izaicinot arī pārējos to darīt, filmēt un dalīties ar video. Tu nezini, vai ziepes ir ēdamas, un negribi prasīt vecākiem. Pašam (pašai) tev ir bail to darīt, bet tu pierunā draudzeni izmēģināt, melojot, ka pats (pati) jau mēģināji un tas ir jautri. Tu filmē, kā viņa to dara, un iedrošini.	Tu ar draugiem noskaties video, kurā bērni ēd ziepes, izaicinot arī pārējos to darīt, filmēt un dalīties ar video. Tā kā tu nezini, vai ziepes nav kaitīgas veselībai, tu atrunā draugus, kuri vēlas izmēģināt atdarināt šo video.	Tā ir atbildīga rīcība.
10.	Ja tev ir mobilais telefons ar interneta pieslēgumu, tu vari pats (pati) atrast informāciju par to, cikos ir nākamais autobuss. Tev ir jāzina mājaslapas adrese un pieturas nosaukums.	Ja tev ir mobilais telefons ar interneta pieslēgumu, tu nevari atrast informāciju par to, cikos ir nākamais autobuss. Lai to noskaidrotu, tu zvani mammai, lai viņa paskatās. Ja viņa nevar runāt, tu gaidi, kamēr viņa atzvanīs, un tikmēr spēlē spēles.	Tā ir gudra interneta izmantošana.