

Psiholoģiskā drošība digitālajā laikmetā - kā mācīt bērnus līdzsvaru starp reālo un virtuālo pasauli?

Praktisks seminārs nometņu vadītājiem

Ph.D. Katrīna Volgemute

Katrina.Volgemute@gmail.com

Vadošā pētniece, docente Rīgas Stradiņa Universitātē
Psiholoģiskās sagatavošanas vecākā trenere

Kāpēc šī tēma ir svarīga visiem?



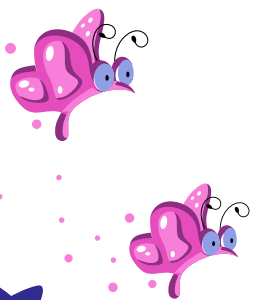
- Bērni (un ne tikai) dzīvo divās pasaulēs: digitālajā un fiziskajā. **Katrs 5 bērns pavada vairāk kā 5 stundas dienā digitālajā vidē, bet no 3 līdz 5 stundām 43% Latvijas bērnu.**
- Digitālā vide ietekmē emocijas, pašvērtējumu, miegu, attiecības.
- Nometne ir viena no retajām vietām, kur bērni var atgūt līdzsvaru. Ir svarīgi saprast, kā digitālā pasaule "strādā".



A) ? “Vai bērni šodien vairāk baidās pazaudēt savu telefonu nekā nomaldīties mežā?”

B) 🔍 “80% bērnu izjūt digitālo stresu, bet tikai 20% pieaugušo pamana to laikus.”

C) 📱 “Vai nometne var būt tā vieta, kur bērni atgūst spēju atslēgties?”



Mūsu šodienas mērķis



01

Izprast bērnu digitālo psiholoģiju

02

Atpazīt riskus, stresa signālus un trauksmi

03

Veidot drošas, skaidras robežas

04

Vadīt sarežģītas situācijas bez konfliktiem

05

Radīt drošu atmosfēru nometnē



Pašizziņas spēle. Kurš no mums...?

Pieceļas tie, kuri...

- Šonedēļ lietojuši sociālos tīklus vairāk nekā stundu dienā
- Pieredzējuši bērnu konfliktus telefona dēļ
- Jutuši, ka bērniem ir grūti nolikt telefonu malā
- Novērojuši digitālo nogurumu vai trauksmi
- Paši reizēm cīnās ar ekrāna laika robežām



Digitālā vide

- Digitālās vides ir virtuālas vietas, kurām var piekļūt, izmantojot interneta savienojumu.
- Digitālo vidi no tīmekļa vietnes atšķir spēcīgā spēja mijiedarboties ar citiem.
- Mēs varam izcelt trīs digitālās vides veidus: **1)** tām, kurām var piekļūt, izmantojot dažādas ierīces, piemēram, datorus, konsoles un mobilos tālruņus; **2)** lielām sociālo mediju platformām un **3)** virtuālu pieredzi, izmantojot austiņas vai citus piederumus.



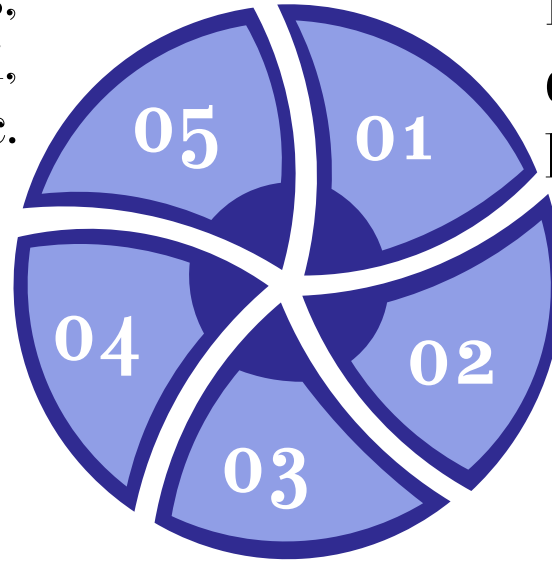
Kas veido digitālo vidi?

Ierīces un tehnoloģijas

Viedtālruni, planšetes,
datori, viedpulksteņi,
spēļu konsoles u.c.

Platformas un aplikācijas

Sociālie tīkli,
ziņapmaiņas, spēles,
mācību platformas
u.c.



Paša uzvedība

Ko meklējam, ko
darām, kā uztveram
kritiku u.c.

Psiholoģiskās reakcijas

Kā mēs jutāties, kā
reaģējam uz kontentu, kā
analizējam informāciju

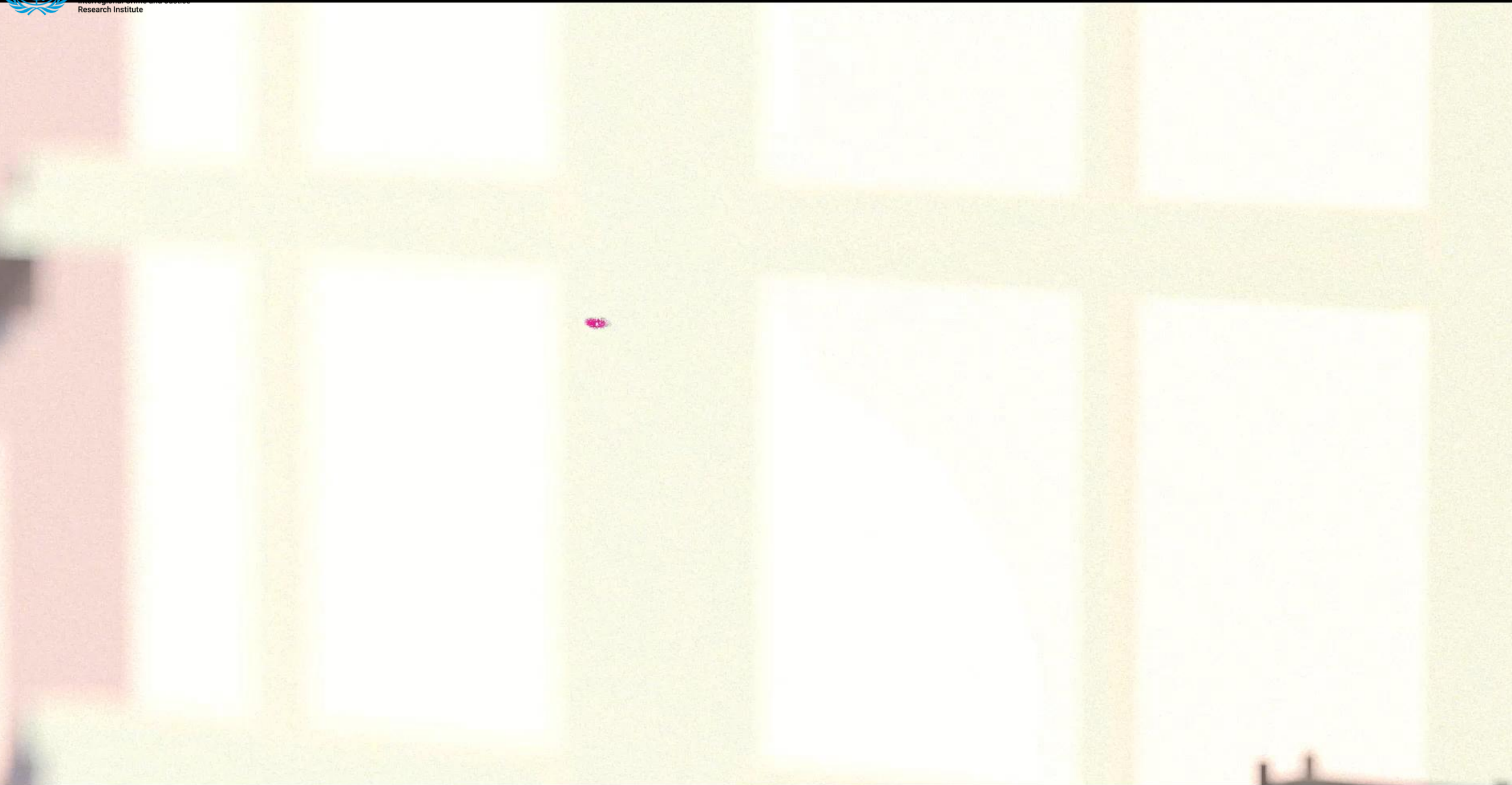
Tiešsaistes cilvēku kopienās

Draugi, klases biedri,
sekotāji, anonīmie
lietotāji, influenceri u.c.

Mākslīgais intelekts – neizbēgama digitālās vides daļa

- Pusaudži arvien vairāk pievēršas ģeneratīvajam mākslīgajam intelektam: lai pildītu mājasdarbus, gūtu iedvesmu, radītu stāstus vai vienkārši lai būtu kāds, ar ko parunāt.
- 70% pusaudžu (13–18 g.) jau izmēģinājuši ģeneratīvā AI rīkus, bet tikai 37% vecāku to apzinās



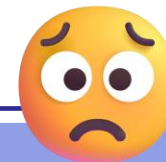


Digitālās vides psiholoģiskā puse



Digitālā vide bērniem dod:

- iespējas mācīties un radoši izpausties
- sociālo kontaktu un piederības pieredzi
- brīvību, privātumu un neatkarības izjūtu (pusaudžiem TAS ir kritiski)
- informāciju, kam nav cita avota



Bet vienlaikus digitālā vide rada:

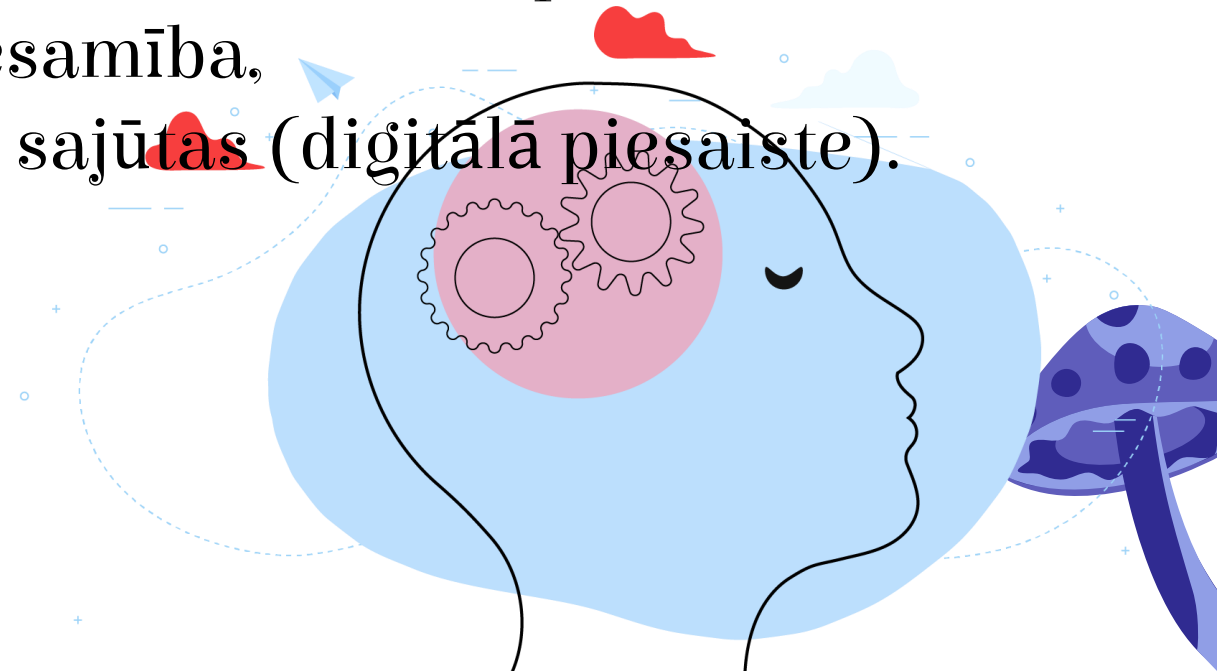
- miega traucējumus un koncentrēšanās grūtības
- sociālo salīdzināšanos un nepietiekamības sajūtu
- fizisko aktivitāšu samazināšanos
- trauksmi (īpaši sociālo tīklu lietošanā)
- riskus: *bullying*, kaitīgs saturs, toksiska komunikācija, anonimitāte

Pētījumi neuzrāda viennozīmīgu saikni starp ekrāniem un depresiju/trauksmi, ietekme atkarīga no konteksta.

Digitālais “self-regulation gap” jeb pašregulācijas plaisa



- *Šobrīd jaunieši prot lietot tehnoloģijas labāk nekā prot regulēt savas emocijas.*
- Kāpēc bērniem ir tik grūti nolikt telefonu...
 - ...jo smadzenes nav attīstījušas pilnvērtīgu impulsu kontroli,
 - ...jo spēles un platformas veidotas, lai aktivizētu dopamīna sistēmu,
 - ...jo trauksme + garlaicības nepanesamība,
 - ...jo nepieciešamība pēc piederības sajūtas (digitālā piesaiste).



Vai digitālās vide sabojā bērnu psihi? (ko saka zinātnie?)



- Pētījumi rāda:

- Nav spēcīgu pierādījumu, ka ekrāni tieši izraisa depresiju vai trauksmi; bieži redz tikai korelāciju.
- Ietekmes lielums ir neliels līdz vidējs un atkarīgs no situācijas.
- Psiholoģiskā labsajūta vairāk saistīta ar ģimenes attiecībām, vienaudžu atbalstu, bērna personības iezīmēm, stresa līmeni utt., nevis tikai tehnoloģijām.
- 70% jauniešu atzīst FOMO (fear of missing out) sajūtu

Digitālā vide nav “vainīgais”, bet var kļūt par pastiprinošu faktoru bērniem,

kuri jau ir emocionāli trausli.



Zinātnieki strīdas...



- Vai sociālie tīkli izraisa garīgās veselības pasliktināšanos?
- Cik liela ir dopamīna “atkarības” komponenta ietekme?
- Vai jauniešu trauksmes pieaugums ir kultūras, sociālo vai tehnoloģisko faktoru rezultāts?
- Kas zinātniekiem kopīgs?
- Ietekme nav vienāda visiem bērniem. Dažiem tehnoloģijas ir kaitīgas, citiem - atbalstošas. Nepieciešams skatīties kontekstā, nevis vainot tehnoloģiju.
- *Pozitīvās puses tiek pētītas mazāk - tas ir jaunais virziens.*



Ko tas nozīmē nometņu vadītājiem?



1. Tehnoloģija pati par sevi nav problēma – svarīgi ir kā un kāpēc bērni to lieto.
2. Regulēt emocijas, ne tikai ekrāna laiku – bērniem jāiemāca tikt galā ar trauksmi un garlaicību veselīgi, nevis visu uzmanību vērst uz ierīci.
3. Trauslāki bērni riskē vairāk – trauksmaini vai sociāli neaizsargāti bērni cieš vissmagāk no pārmērīgas digitālās slodzes.
4. Nometne kā terapija – nometnes vide var palīdzēt: mācīt emocionālo paškontroli, attīstīt sociālās prasmes, dot piederības sajūtu komandā, “restartēt” miega un uzmanības ritmus (novērst tehnoloģiju izraisīto haosu).
5. Līdzsvars, nevis absolūts aizliegums – mērķis nav pilnīgs “detokss”, bet gan iemācīt balansēt digitālo un reālo dzīvi.

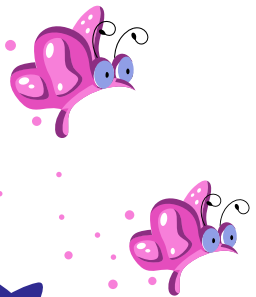


Kas ietekmē bērnu uzvedību tiešsaistē?

- **Dopamīna cikli** spēlēs un lietotnēs (apbalvojumu un “laiku” sistēmas, kas ieviekl, līdzīgi azartspēlēm).
- **Bailes palaist garām (FOMO)** – pastāvīgs nemiers, ka citi piedzīvo ko interesantu bez tevis; tieksme nepārtraukti pārbaudīt.
- **Salīdzināšanās kultūra** – sociālie tīkli rāda citu “perfektās dzīves”.
- **Tiešsaistes identitāte vs. īstā identitāte** – spiediens izskatīties populāram tiešsaistē var radīt disonansi ar reālo pašvērtējumu.
- **Grūtības atslēgties** – daudzi bērni vairs neprot izklaidēties vai nomierināties bez ekrāna; tukšuma vai nemiera sajūta, kad ierīce nav pie.

Signāli, ka bērns jūtas digitāli nedroši

- Trauksme vai panika, ja jāatdod telefons vai nav piekļuves tam.
- Pārmēru emocionālas reakcijas uz tiešsaistes notikumiem/ziņām.
- Vēlme slēpt ekrānu vai slepena ierīču lietošana.
- Bieži konflikti, aizkaitināmība (īpaši, kad pārtrauc ierīces lietošanu).
- Miega traucējumi (grūtības iemigt vai nemierīgs miegs pēc ekrāna lietošanas vakarā – kas ir saistīts ar zilās gaismas ietekmi un emocionālo reakciju).
- Bailes piedalīties reālās aktivitātēs (piemēram, atsakās iet peldēt, jo baidās, ka kāds uzfilmēs un izsmies tiešsaistē).



Digitālās drošības riski nometnēs

- Filmēšana bez atļaujas, bērni var slepus filmēt citus, kas pārkāpj privātumu.
- Digitālais *bullying* – pazemošana, apcelšana tiešsaistes čatos vai sociālajos tīklos nometnes laikā.
- Privātuma nezināšana – bērni var neapzināties, ko drīkst/nedrīkst publicēt.
- Spēļu atkarības simptomi – ja nometnē atļauj ierīces, daži var aizrauties ar spēlēm uz telefona, nerodot laiku aktivitātēm.
- Grupu čati kā “slepenās drāmas zona”, bērni veido grupu čatus un izslēdz kādu no komunikācijas, rada intrigas.
- Nefiltrēts saturs – ja nometnē tomēr ir interneta pieeja, pastāv risks, ka bērni pieklūst neatbilstošam saturam (vardarbība, pornogrāfija utt.).



Akvārija diskusija – dalāmi pieredzē





“Kā rīkoties, ja nometnes dalībnieks piedzīvo paniku vai lielu trauksmi, jo esat lūguši viņam nolikt malā telefonu? Kādi soļi palīdzētu nomierināt bērnu un vienlaikus mācītu viņam tikt galā bez ierīces?”

04:00



“Kādas stratēģijas jūs izmantojat, lai motivētu bērnus piedalīties nometnes aktivitātēs, ja viņi sākumā šķiet daudz vairāk ieinteresēti telefonā vai videospēlēs?”

04:00



“Ko darīt, ja nometnē atklājas, ka kāds bērns tiek kiberiebiedēts (apcelts tiešsaistē) no citiem dalībniekiem? Kā reaģēt uz digitālo mobingu nometnes apstākļos un kā par to runāt ar visu grupu?”

04:00



“Kā noteikt saprātīgas robežas tehnoloģiju lietošanai nometnē, lai tās būtu efektīvas? Piemēram, vai labāk konfiscēt telefonus uz visu nometnes laiku vai ļaut kontrolētās devās? Un kā to komunicēt bērniem un vecākiem?”

04:00



“Kā paši nometņu vadītāji var kalpot par labu piemēru digitālā līdzsvara ievērošanā? Ar kādiem paradumiem vai rīcību vadītājs var iedrošināt bērnus sekot līdzsvaram starp reālo un virtuālo?”

04:00

Kas ir psiholoģiskā drošība?



Vide, kurā bērns jūtas
pieņemts, sadzirdēts,
respektēts, drošs kļūdīties,
drošs izteikties, drošs būt bez
telefona



Nometnes iespējas digitālajam līdzsvaram



- “Atslēgšanās” telpa – droša vide bez pastāvīgiem ekrāniem.
- Drošā zona – vieta, kur nebūs izsmiekla tiešsaistē, kur visi vienojas par cieņu.
- Digitālā detoksa starts – nometne kā sākumpunkts, kur bērns atklāj, ka var iztikt bez nepārtrauktas telefona lietošanas.
- Reālo attiecību treniņlauks – attīstīt draudzības, komandas ģāru klātienē.
- Emocionālās izaugsmes vieta – ar vadītāju atbalstu bērni apgūst regulēt stresu un trauksmi citādi (sarunājoties, sportojot, radoši darbojoties).

Robežas, kas strādā → NE aizliegumi



- Efektīvas robežas ir skaidras, secīgas un ar mērķi, nevis sodīšanas pēc.
- **Paredzamība:** bērni jau pirms nometnes/dienas zina, kad drīkst un kad nedrīkst lietot telefonu, un kāpēc šādi noteikumi pastāv (piemēram: “Pēc plkst.22.00 telefons tiek nolikts malā, jo ķermenim un prātam vajag atpūtu” – nevis tikai “nedrīkst, jo es tā teicu”).
- **Līdzsvars pār absolūtu “nē”:** nevis pilnīgi aizliegt tehnoloģijas, bet dozēt un izvērtēt laiku.
- **Pieaugušais rāda piemēru:** vadītāji paši ievēro tos noteikumus (piemēram, neizmanto telefonus bērnu klātbūtnē bez vajadzības).

Praktiskas metodes nometnē



- Ekrāna laika “rituāli” – definēts laiks, kad telefoni tiek savākti un atdoti (piemēram, no rītiem savāc, vakarā uz stundu atdod saziņai ar ģimeni, pēc tam atkal noliek gulēt ejot). Padarīt to par strukturētu procesu, lai bērni jūtas droši.
- “Telefonu stacijas” – īpaša vieta, kur telefons tiek nolikts, nevis vienkārši atņemts un ieslēgts seifā. Bērns zina, ka var piekļūt vajadzības gadījumā, bet ierīce neatņem uzmanību aktivitāšu laikā.
- Atklātas sarunas par tiešsaistes riskiem – regulāri rīkot vakara diskusijas vai apļus, kur pārrunā, ko bērni zin par kiberdrošību, kas notiek sociālajos tīklos, ļaut dalīties pieredzē (tas mazina trauksmi, normalizē sajūtu, ka citi arī ar to saskaras).

Praktiskas metodes nometnē

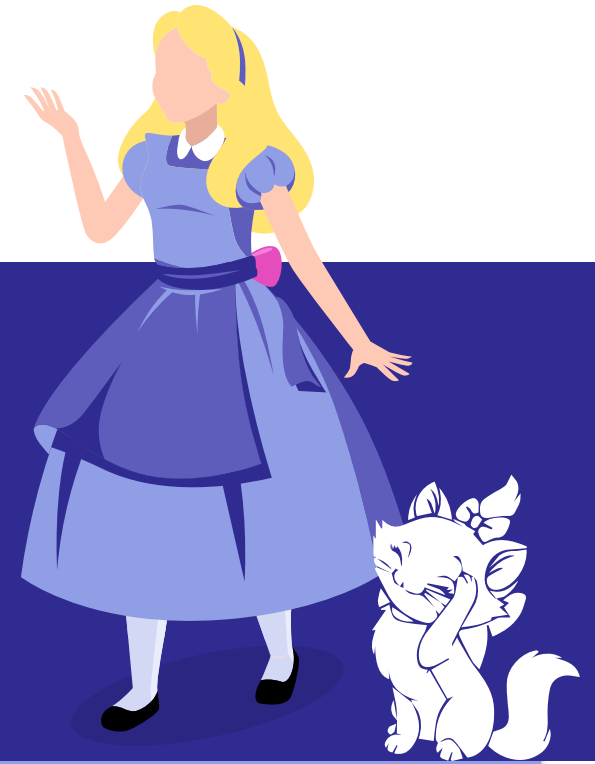


- Grupas noteikumi kopā ar bērniem – jau pirmajā dienā iesaistīt bērnus izstrādāt nometnes digitālās uzvedības kodeksu (piemēram, vienojas, ka neviens nevienu nefotografē bez atļaujas, ka vakarā visi kopā noliek telefonus uz lādēšanas utt.). Bērni tad paši uzrauga noteikumu ievērošanu labprātāk.
- Reālas aktivitātes dopamīnam – piedāvāt aizraujošas spēles, sacensības, fiziskās aktivitātes, kas rada prieku un “azartu” līdzīgi kā digitālās spēles, lai bērniem nav garlaicīgi un nepietrūkst ekrāna stimulācijas.

Praktiska darbnīca



Paldies!



Attribution: The presentation template is designed by [Collidu.com](https://collidu.com)