Digitālie vecāki: bērnu audzināšana Onlife laikmetā

Sekundāro datu analīze un kvalitatīvais pētījums

Co-funded by
the European Union

Saturs

Projekts "Digitālie vecāki" 4
1.1. Mērķi un uzdevumi 4
1.2. Galvenās definīcijas 5
1.3. Tiesībās balstītā pieeja 12
2. Pētījuma mērķi un metodoloģija 16
2.1. Pētījuma mērķi 16
2.2. Pētījuma metodoloģija 16
3. Eiropas Savienības politikas nostādņu un dokumentu analīze 21
3.1 . Eiropas digitālā stratēģija 21
3.2. Digitālās izglītības rīcības plāns 21
3.3. Eiropas izglītotāju digitālās kompetences ietvara 22
3.4. Eiropas Prasmju programma 23
3.5. Eiropas stratēģija "Bērniem labāks internets" 24
3.6. Digitālo pakalpojumu akts un nepilngadīgo aizsardzība 25
3.7. Mākslīgā intelekta akts 25
3.8. Kopsavilkums 26
4. Mediju izglītība – interviju un fokusgrupu rezultātu kvalitatīvā analīze 28
4.1. Pašreizējā situācija: vecāku loma digitālajā laikmetā 28
4.2. Paaudžu digitālā plaisa 29
4.3. Jauni izaicinājumi un riski 31
4.4. Jaunas robežas: mākslīgais intelekts kā izglītības un attiecību izaicinājums 33
4.5. Ceļā uz izglītības kopienu 37
5. Labās prakses apkopojums un analīze 41
5.1. Labās prakses apkopojums 41
5.2. Inovatīvas metodoloģijas: spēļošana un rotaļās balstīta mācīšanās kā iesaistes rīki 45
5.3. Kritiska analīze 48
6. Ieinteresēto personu interviju rezultātu kopsavilkums 53

6.1. Ekspertu viedoklis 53
7. Secinājumi un ieteikumi 56
7.1 Būtiskākie secinājumi 56
7.2. Ieteikumi 57
7.3. Iestrādes projekta turpmākajiem posmiem 60
8. Pielikumi 61
1. Ieinteresēto pušu saraksts 61
2. Labās prakses piemēru saites 63
Bibliogrāfija 68

Projekts "Digitālie vecāki"

1.1. Mērķi un uzdevumi

Šis pētījums veido "Erasmus+" projekta "Digitālie vecāki: bērnu audzināšana *Onlife*[1] laikmetā" sekundāro datu analīzes un metodoloģijas definēšanas posmu. Pētījums, kas ir daļa no 2. darba pakas "Bērnu audzināšana *onlife* laikmetā" (*Onlife Parenting*, angļu val.), ir vērsts uz to, lai apzinātu un analizētu vecākiem un ģimenēm paredzētās mediju izglītības kopainu, nodrošinot zinātnisku un praktisku pamatu visām turpmākajām projekta aktivitātēm.

Pētījuma mērķi

Pētījuma galvenais mērķis ir aktualizēt ar digitālo izglītību saistītās tēmas un prioritātes ar fokusu uz *onlife* aspektiem, ņemot vērā tiešsaistes dzīves un fiziskās klātesamības saplūšanas fenomenu mūsdienās. Konkrētāk, pētījuma mērķi ir:

- apzināt pedagoģiskās stratēģijas: analizēt vecāku lomu mediju izglītības pieeju kontekstā valsts un Eiropas līmenī, pamatojoties uz tādiem nozīmīgiem dokumentiem kā Digitālās izglītības rīcības plāns (2021–2027), "DigCompEdu" u.c.;
- identificēt labās prakses piemērus: apkopot 30 labās prakses un inovatīvas metodoloģijas, kas iesaista vecākus un bērnus digitālās un mediju izglītības procesā;
- izprast ģimeņu vajadzības: identificēt galvenās problēmas, ar kurām saskaras vecāki un aprūpētāji, vadot savus bērnus digitālās pasaules izaicinājumos un pārvarot paaudžu plaisu.

1 *Gaidot Latvijas Zinātņu akadēmijas Terminoloģijas komisijas lēmumu, šobrīd dokumenta tulkojumā saglabāts jēdziena atveidojums angļu valodā. Jaunvārdu "onlife" (darināts no angļu valodas vārdiem online (tiešsaiste) un life (dzīve)) 2014. gadā ieviesis filozofs Lučāno Floridi (Luciano Floridi) Eiropas Komisijas pasūtītajā "Onlife manifesto", kas skaidro mūsdienu fenomenu, kurā robežas starp tiešsaistes dzīvi un fizisko klātesamību ir izplūdušas un zaudējušas savu nozīmi. Tulkotājas piezīme.*

Mērķi un konceptuālais ietvars

Pētījums neaprobežojas tikai ar literatūras apskatu, bet integrē arī empīrisko izpēti, veicot intervijas ar 26 interešu grupu pārstāvjiem (pedagogiem, skolotājiem, ekspertiem) un apzinot ģimeņu un jauniešu viedokļus fokusgrupu diskusijās.

Pētījuma ietvaru veido inovatīvas teorētiskās pieejas, piemēram, Mariannas Volfas (*Maryanne Wolf*) koncepcija par divējādas lasītprasmes/divpratīgām smadzenēm (*bi-literal brain*, angļu val.)[2], atklājot, kā padziļināta analogā lasīšana un strauja digitālā patēriņa iespējas var pastāvēt līdzās, attīstot kritisko domāšanu. Galvenais mērķis ir nodrošināt, lai pāreja uz digitālo vidi notiktu, pienācīgi ievērojot bērnu un jauniešu tiesības, izmantojot starpnozaru perspektīvu, tostarp ņemot vērā mazaizsargātas ģimenes vai ģimenes ar atšķirīgu sociālekonomisko un kultūras fonu.

Ietekme uz projekta aktivitātēm

Teorētiskās literatūras analīze veido galveno saturu un metodoloģisko pamatu turpmāko projekta rezultātu izstrādei, ko sastāda:

1. vecāku iesaistes vadlīnijas (3. darba paka);
2. uzdevumu dizains "Pilsētvides spēlei" (4. darba paka) — starppaaudžu mācīšanās rīkam;
3. noslēguma ieteikumi, kas paredzēti politikas veidotājiem un ieinteresētajām pusēm integrētas mediju izglītības ekosistēmu izveidei.

Tādējādi pētījums kalpo kā kompass projektam "Digitālie vecāki", kas veido platformu vecāku izglītošanai digitālās pārejas jautājumos.

1.2. Galvenās definīcijas

Mediju izglītības koncepcija

[2] Wolf, M. (2018). *Reader, Come Home: The Reading Brain in a Digital World.* Harper.

Sākumā nepieciešams precizēt galvenās definīcijas, lai izprastu projekta "Digitālie vecāki" teorētisko ietvaru, ko caurvij mediju izglītības koncepcija ar laika gaitā iegūtām dimensijām un nozīmēm.

Mediju izglītības jēdziens tradicionāli attiecas uz izglītības procesu, kurā gan jaunieši, gan pieaugušie attīsta kritiskās prasmes attiecībā uz dažādiem medijiem. Šīs jomas saknes meklējamas 20. gs. pedagoģijā, kas balstās anglosakšu kritiskajā tradīcijā[3] un itāļu teorētiskajā ietvarā, ko līdzās citiem izstrādājis Pjērs Čezare Rivoltella (*Pier Cesare Rivoltella*)[4]. Mediju izglītība neaprobežojas tikai ar tehnisku mācīšanu pielietot konkrētus rīkus un platformas (kas savukārt ir digitālās izglītības pamatā), tās mērķis ir attīstīt spēju analizēt, izvērtēt un informētā veidā apstrādāt mediju vēstījumus.

Starptautiskā mērogā plaši izmantotais termins "medijpratība" raksturo mediju izglītības procesa rezultātu: prasmju kopumu, kas ļauj cilvēkam uztvert, saprast, kritiski analizēt un radīt digitālo saturu dažādos plašsaziņas līdzekļos. Eiropas digitālo kompetenču ietvars (DigCompEdu) līdz pat jaunākajai versijai (3.0) ir palīdzējis sistematizēt šīs kompetences piecās jomās: informācijas un datu pratība, komunikācija un sadarbība, digitālā satura veidošana, drošība un problēmu risināšana.

Projektā "Digitālie vecāki" ir svarīgi uzsvērt, ka medijpratība neattiecas tikai uz nepilngadīgajiem. Medijpratība pieaugušo, jo īpaši vecāku, vidū ir priekšnosacījums efektīvas izglītības vides veidošanai. Bez kritiskās domāšanas prasmēm vecāki mēdz svārstīties starp divām polarizētām attieksmēm: nekritisku tehnoloģisko optimismu un morālu paniku. Abas šīs galējības nespēj sniegt patiesu izglītojošu atbalstu.

Vecāku starpniecība: Livingstones ieguldījums

Pētījumi par vecāku starpniecību digitālajā vidē pēdējās divās desmitgadēs ir radījuši ievērojamu informācijas kopumu, kas ir būtiska konceptuālā bāze projektam "Digitālie vecāki". Starptautiskā līmenī nozīmīgākais ir Sonjas Livingstones (*Sonia Livingstone*) un Eiropas Savienības (ES) Bērnu tiešsaistes tīkla ieguldījums, kura ietvaros izstrādāta vecāku starpniecības stratēģiju klasifikācija ar četriem galvenajiem virzieniem: aktīva

[3] Buckingham, D. (2003). *Media Education: Literacy, Learning and Contemporary Culture*, Polity and Masterman, L (1985). *Teaching the Media*, Routledge.

[4] Rivoltella, P.C. (2020). *New alphabets. Education and cultures in the post-media society.* Scholé.

starpniecība (dialogs un diskusija par digitālo saturu un pieredzi), ierobežojoša starpniecība (lietošanas noteikumi un ierobežojumi), kopīga lietošana (ierīču kopīga lietošana) un uzraudzība (bērna tiešsaistes aktivitāšu pārbaude, bieži vien retrospektīvi).

Livingstone ir uzsvērusi, ka šīs stratēģijas pēc savas būtības nav labas vai sliktas, bet gan rada atšķirīgu ietekmi atkarībā no konteksta, bērnu vecuma un ģimenes attiecību kvalitātes.[5] Aktīvā starpniecība tiek saistīta ar lielāku spēju pārvaldīt tiešsaistes riskus nepilngadīgo vidū, savukārt ierobežojoša starpniecība mēdz mazināt gan riskus, gan arī iespējas, kavējot digitālo prasmju attīstību. Atšķirību izgaismošana starp iesaistē un kontrolē balstītām pieejām lieliski raksturo to spriedzi, ko piedzīvo daudzi vecāki, un atspoguļo projekta "Digitālie vecāki" galveno mācīšanās mērķi: vadīšana bez kontroles, aizsardzība bez izolācijas. Ir jāatrod elastīgs līdzsvars starp kontroli un autonomiju: aizsargājošāka pieeja ir piemērota sākumposmā, līdz pakāpeniski pāriet uz tādu vadības veidu, kas veicina pašregulāciju saskaņā ar bērna tiesību konvencijā noteikto spēju attīstības principu.

Onlife perspektīva

Jēdziens "*onlife*", ko 2014. gadā ieviesa filozofs Lučāno Floridi (*Luciano Floridi*)[6] Eiropas Komisijas pasūtītajā *Onlife* manifestā (*Onlife Manifesto*, angļu val.), definē fenomenu, kurā ierastās atšķirības starp tiešsaistes dzīvi un fizisko klātesamību pakāpeniski zaudē savu nozīmi. Tas nav tikai vispārīgs apgalvojums, ka cilvēki pavada daudz laika tiešsaistē, tā ir mūsu jaunās realitātes atzīšana: informācijas un komunikācijas tehnoloģijas (IKT) vairs nav tikai rīki, tās veido mūsu ikdienas pieredzes struktūras.

Filozofs uzskata, ka mēs dzīvojam "pārvēsturiskā" laikmetā, kurā sabiedrības funkcionalitāte ir strukturāli atkarīga no IKT: sākot no komunikācijas līdz ekonomiskajai aktivitātei, no piekļuves publiskajiem pakalpojumiem līdz sociālo attiecību veidošanai. Tādējādi mūsu personīgā identitāte piedzīvo transformāciju: mēs vairs neesam tikai tehnoloģiju lietotāji, mēs esam tā dēvētie *inforgi* – informatīvi organismi, kas pastāv bioloģiskās, sociālās un digitālās dimensijas krustpunktā.

[5] Livingstone, S., Mascheroni, G., & Staksrud, E. (2017). Maximising opportunities and minimising risks for children online: The role of digital skills in emerging strategies of parental mediation. *Journal of Communication*, 67(1), p. 82–105.

[6] Floridi, L. (2015). *The Onlife Manifesto: Being Human in a Hyperconnected Era*. Springer

Šī perspektīva tiešā veidā ietekmē to, kā mēs domājam par digitālajiem vecākiem. Ja digitālā vide nav atsevišķa "vieta", kurā bērni "ienāk" un no kuras viņus var "izslēgt", bet gan mūsdienu dzīves pamats, tad izglītības pieeja nevar balstīties uz atšķirību starp reālo pasauli (drošu, kontrolējamu un tādu, kurā jābūt pārlieku aizsargājošiem vecākiem) un virtuālo pasauli (bīstamu vai, gluži pretēji, tik svešu, ka nav vecāku uzmanības vērta). Vecāku izaicinājums ir veicināt savu bērnu spējas orientēties hibrīdvidē, kur jēgpilna pieredze – attiecību, kognitīva un emocionāla – rodas gan ekrānos, gan ārpus tiem.

Šī perspektīva ir projekta "Digitālie vecāki" stūrakmens: tā mērķis nav iemācīt vecākiem "kontrolēt digitālo pasauli", bet gan attīstīt prasmes apzinātai dzīvošanai un izglītošanai *onlife* apstākļos.

Divējādas lasītprasmes smadzenes

Īpaši nozīmīgu teorētisko bāzi projektam sniedz kognitīvās neirozinātnieces Volfas veikums. Pētniece savos darbos - no *"Prusts un kalmārs"* (2007) līdz *"Lasītāj, nāc mājās"* (2018) - ir analizējusi, kā digitālās tehnoloģijas ietekmē lasīšanas procesus un pašos pamatos arī dziļās kognitīvās struktūras.

Volfas teorija sākas ar fundamentālu neirozinātnisku faktu: cilvēks nepiedzimst ar dabisku spēju lasīt. Smadzenēs lasīšanas shēmas veidojas, pateicoties pieredzei: veids, kā mēs lasām, ko mēs lasām, un datu nesēji, kuros mēs lasām, būtiski maina neironu arhitektūru. Dziļā lasīšana – tāda, kas veicina kritisko domāšanu, empātiju, sarežģītu analīzi un iekšēju refleksiju – attīstās lēnā un prasīgā procesā, kam nepieciešama vairāku gadu prakse.

Digitālā satura straujais un fragmentētais patēriņš, ko raksturo ātra ekrāna ritināšana (*scrolling*, angļu val.), virspusēja teksta skenēšana, paralēla vairāku uzdevumu vienlaicīga veikšana un pastāvīgi pārtraukumi, aktivizē tādas neironu ķēdes, kas vairāk vērstas uz ātrumu un efektivitāti, bet mazāk spējīgas atbalstīt dziļu izpratni, secinošu spriešanu un ētisku refleksiju. Tam ir arī tieša ietekme uz spēju pretoties dezinformācijai: virspusēja un ātra lasīšana strukturāli ir neaizsargātāka pret informācijas manipulācijām, jo tā neaktivizē avotu pārbaudes, salīdzināšanas un kritiskas izvērtēšanas procesus, ko iespējo tieši dziļā lasīšana. Citiem vārdiem sakot, Volfas kognitīvā divpratība nav tikai "lasīšanas prieka" jautājums, bet gan pilsoniskā kompetence dezinformācijas laikmetā.

Volfas priekšlikums nav noraidīt digitālo pasauli, bet gan attīstīt divpratīgas lasītprasmes smadzenes: smadzenes, kas spēj elastīgi pārslēgties starp dziļo lasīšanu (tipiska drukātā teksta lasīšana) un ātru, stratēģisku lasīšanu (tipiska digitālā satura uztvere), zinot, kad katru no tām pielietot. Pēc analoģijas, kā divvalodīgs bērns iemācās orientēties starp

divām valodu sistēmām, tā divpratīgs lasītājs iemācās orientēties starp diviem kognitīvajiem režīmiem, saglabājot kritiskās domāšanas prasmes, ko iespējo dziļā lasīšana.

Projektā "Digitālie vecāki" Volfas pētījums sniedz stingru zinātnisku argumentāciju par labu līdzsvarotai pieejai digitālajiem medijiem, kas nedz noliedz tehnoloģijas, nedz arī pieņem tās nekritiski. Tas arī piedāvā praktisku vēstījumu vecākiem: divpratība tiek veidota ikdienas praksē (lasot skaļi, veltot laiku drukātā teksta lasīšanai, mainot digitālo un analogo pieredzi) un prasa izpratni par dažādu informācijas nesēju attīstošām kognitīvajām prasmēm.

Tiserona modelis: pavadība, variējoša integrācija, pašvadība

Nozīmīgu konceptuālo ietvaru projektam sniedz arī franču psihiatra un psihoanalītiķa Serža Tiserona (*Serge Tisseron*) darbs, kurš vislabāk pazīstams ar izglītības pieeju "3-6-9-12" (2013)[7], kas piedāvā vecumposmiem piemērotas vadlīnijas bērnu iepazīstināšanai ar ekrāniem. Papildus šai izglītības pieejai, kuru pats Tiserons uzskata drīzāk par elastīgām vadlīnijām, nevis stingriem noteikumiem, viņa lielākais ieguldījums ir "3A" modelis: pavadība, variējoša integrācija un pašregulācija.

Ar pavadību tiek saprasta pieaugušā blakus esamība, bērnam izmantojot ekrānus, kas neaprobežojas tika ar pasīvu klātbūtni, bet izpaužas kā aktīva mijiedarbība: uzdodot jautājumus par to, ko bērns redz vai dara, daloties pieredzē, veicinot pārdomas un kopīgi nosakot lietošanas noteikumus. Šeit nav runa par uzraudzību, bet gan par izglītojošu starpniecību.

Variējoša integrācija nozīmē nepieciešamību ieviest digitālo pieredzi plašākā aktivitāšu klāstā: fiziskās spēlēs, lasīšanā, dabas izpētē, mākslā un tiešās starppersonu attiecībās. Principa pamatā nav kvantitāte (piemēram, nosakot maksimālo ekrāna laiku), bet gan kvalitāte: nodrošinot, ka ekrāns kļūst par vienu no daudziem stimuliem, nevis dominējošais.

Pašvadība ir visambiciozākais mērķis: pakāpeniski virzīt bērnus uz spēju patstāvīgi pārvaldīt savas attiecības ar digitālajām tehnoloģijām, attīstot izpratni par savām vajadzībām, ierobežojumiem un ievainojamību. Šis process prasa laiku un ir cieši saistīts ar bērna vecumu un briedumu. Kā uzsvēris Rivoltella, arvien plašākā IKT izmantošanas

[7] Tisseron, S. (2016). 3-6-9-12. *Growing Up in the Age of Digital Screens*. La Scuola.

kontekstā pašvadība ir jāuztver ne tikai kā spēja "izlogoties", bet arī kā spēja savlaikus paredzēt savu digitālo izvēļu ietekmi un sekas.[8]

Jāuzsver, ka Tiserons nekad nav ieņēmis noliedzošu nostāju pret digitālajiem medijiem, tostarp videospēlēm, gluži pretēji, savā darbā viņš ir pētījis digitālo spēļu izglītojošo un pat terapeitisko potenciālu, atzīstot, ka videospēles var attīstīt kognitīvās prasmes (problēmu risināšanu, stratēģisko domāšanu, koordināciju), sociālās prasmes (sadarbību, dialogu par spēlētāju pieredzēm) un iztēli (spēja iztēloties daudzveidīgas situācijas). Šī nostāja atbilst "3A" kopējai pieejai: mērķis nav aizliegt pieredzi, bet gan būt tai līdzās, integrēt to atbilstoši kontekstam un pakāpeniski attīstīt pašvadības spēju. Projektam "Digitālie vecāki" tas nozīmē, ka "Pilsētvides spēle" un spēļošanas aktivitātes nav piekāpšanās jauniešu interesēm, bet gan konsekventa principa piemērošana, ka mācīšanās var notikt spēļu, tostarp digitālo, vidē, ja tās tiek vadītas, integrētas un mērķtiecīgi pielāgotas izglītības kontekstam.

Savā uzrunā 2026. gada februārī Tiserons izvērsa savas pārdomas par mākslīgā intelekta (MI) tēmu, uzsverot, ka tas ir vēl viens izaicinājums jau tā sarežģītajā izglītības sistēmas kontekstā. MI vairs nav tikai jautājums par ekrānu izmantošanu, bet gan par mijiedarbību ar sistēmām, kas simulē izpratni, empātiju un kompetenci, radot vēl nebijušus izaicinājumus gan jauniešu, gan pieaugušo kritiskās domāšanas prasmēm.[9]

"3A" modelis dabiski sasaistās ar Volfas konceptu par divpratību: abi ietvari noraida vienkāršotus risinājumus (aizliegumus, dekontekstualizētus laika ierobežojumus) un piedāvā digitālās izglītības vīziju kā kontekstuālu, progresīvu un apzinātu procesu. Tiserona "pavadība" atbilst Livingstones "aktīvajai starpniecībai"; "variējoša integrācija" sakrīt ar Volfas divpratību; pašvadība sasaucas ar ANO Bērnu tiesību konvencijā ietverto "attīstības pakāpju" principu[10]. Šī teorētisko principu saspēle pastiprina projekta konceptuālā ietvara nozīmīgumu.

Attālinām piekļuvi viedtālrunim

[8] Rivoltella, P. C. (2014). *Smart Future: Teaching, Digital Media and Inclusion*. FrancoAngeli.

[9] Tisseron, S. (2026). *Screens: A guide to informed parenting*. Érès.

[10] https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child

Pēdējos gados starptautisku popularitāti ir ieguvusi vecāku kustība, kas atbalsta attālināt vecumu, kādā bērniem tiek atļauta viedtālruņu izmantošana. Tādas iniciatīvas kā "Wait Until 8th" (pagaidi līdz 8. klasei, latviešu val.) Amerikas Savienotajās Valstīs, "Smartphone Free Childhood" (no viedtālruņa brīva bērnība, latviešu val.) Apvienotajā Karalistē un "Wait Mate" (pagaidi, draudziņ, latviešu val.) Austrālijā ir piesaistījušas simtiem tūkstošu atbalstītāju. Lai gan Itālijā šī kustība ir mazāk organizēta, debates ir ļoti aktīvas un ir saistītas ar nesenajām regulējošajām iniciatīvām par nepilngadīgo piekļuvi sociālajiem tīkliem un vecāku dalīšanos ar bērnu foto, video un personīgajiem datiem sociālajos tīklos (*sharenting*, angļu val.).

Šī tendence, kas ir īpaši izplatīta anglosakšu pasaulē, atspoguļo to cilvēku pieeju, kuri apzināti izvēlas attālināt bērna pirmā personīgā viedtālruņa ieviešanu, parasti līdz pamatskolas beigām vai vēlāk. Tā ne vienmēr ir tehnofobiska nostāja: daudzas iesaistītās ģimenes izmanto alternatīvas ierīces (tālruņus bez piekļuves internetam, koplietojamus planšetdatorus ar vecāku kontroli) un pamato savu izvēli ar pierādījumiem par agrīnas un intensīvas viedtālruņu lietošanas ietekmi uz pusaudžu garīgo veselību, miega kvalitāti un sociālajām attiecībām.

Zinātniskajā izdevumā "Journal of Adolescent Health" (pusaudžu veselības žurnāls, latviešu val.) publicēts pētījums, kas balstīts uz "Pusaudžu smadzeņu kognitīvās attīstības pētījuma" (vairāk nekā 10 500 dalībnieku) datiem, izcēla būtisku saistību starp agrīnu viedtālruņa iegādi un paaugstinātu depresijas, liekā svara un sliktas miega kvalitātes risku agrīnā pusaudža vecumā.[11] Paralēli kvalitatīvais pētījums par ģimenēm, kuras izvēlējās atlikt piekļuvi viedtālrunim, atklāj ieguvumus attiecību ziņā, kā arī neizbēgamos kompromisus un sociālo spiedienu, kas saistīts ar šo izvēli.[12]

Projekta "Digitālie vecāki" ietvaros šī piekļuves attālināšanas prakse tiek uzskatīta par būtisku vecāku izpratnes rādītāju, vienlaikus saglabājot kritisku perspektīvu: zinātniskie pierādījumi liecina, ka piekļuves vecums ir būtisks, bet ne vienmēr efektīvs nosacījums un ka vecāku starpniecības kvalitātei ir vismaz tikpat liela nozīme kā laika vai vecuma ierobežojumiem. Šī pieeja atbilst tādu organizāciju kā "Glābiet bērnus" konceptuālajai nostājai, kas ir uzsvērusi, ka tikai ierobežojošie pasākumi var būt neefektīvi, ja tos

[11] Barzilay, R., et al. (2026). Adolescents' emotional reliance on AI companions: Implications for mental health. *Journal of Adolescent Health*.

[12] Vaterlaus, J. M., et al. (2026). "It Listens Better than People": Teen Perceptions of AI Companions. *Computers in Human Behavior*.

nepavada izglītība, kritiskās prasmes un digitālā vide, kas veidota, ievērojot bērnu un pusaudžu tiesības.[13]

1.3. Tiesībās balstītā pieeja

Bērnu tiesību konvencija un Vispārējais komentārs Nr. 25 (2021. g.)

Projekts "Digitālie vecāki" ir nepārprotami balstīts uz bērnu tiesībās balstītu pieeju saskaņā ar ANO Bērnu tiesību konvenciju un tās piemērošanu digitālajā vidē.

Visatbilstošākais atsauces dokuments šajā jomā ir ANO Bērnu tiesību komitejas Vispārējais komentārs Nr. 25 (2021)[14], kas īpaši veltīts bērnu tiesībām digitālajā vidē. Vispārējais komentārs ir divu gadu ilga konsultāciju procesa rezultāts, kurā piedalījās valstis, starptautiskās organizācijas, pilsoniskā sabiedrība un vairāk nekā 700 bērnu 28 valstīs.

Vispārējais komentārs Nr. 25 ir atkārtoti apstiprināts ar atrunu, ka visas Konvencijā nostiprinātās tiesības pilnībā attiecas uz digitālo vidi, sniedzot vadlīnijas tā īstenošanai. Bērnu tiesību konvencijas vispārējie principi digitālajā kontekstā tiek piemēroti šādi.

Diskriminācijas aizliegums (Vispārējie principi, A sadaļa): valstīm ir jānodrošina, ka atšķirīgas digitālās prasmes un to apguves iespējas neizraisa diskriminmāciju tiesību īstenošanā. Tas aptver sociālekonomiskos, ģeogrāfiskos, ar dzimumu un invaliditāti saistītos ierobežojumus.

Bērna intereses (Vispārējie principi, B sadaļa): digitālo tehnoloģiju izstrādē, regulēšanā un pārvaldībā primārajam apsvērumam jābūt bērna interesēm. Šis princips attiecas gan uz valsts politiku, gan uz digitālo platformu un pakalpojumu dizaina izstrādi pēc noklusējuma.

Tiesības uz dzīvību, izdzīvošanu un attīstību (Vispārējie principi, C sadaļa): digitālajai videi ir jāveicina nepilngadīgo fiziskā, mentālā, garīgā, morālā un sociālā attīstība. Tas ietver gan viņu aizsardzību pret riskiem, gan piekļuves nodrošināšanu digitālo tehnoloģiju piedāvātajām iespējām izglītībai, kultūrai, spēlēm un līdzdalībai.

[13] www.savethechildren.it/cosa-facciamo/pubblicazioni/educare-al-digitale

[14] ANO Bērnu tiesību komiteja. *Vispārējais komentārs Nr. 25 (2021) par bērnu tiesībām saistībā ar digitālo vidi*.

Bērna viedokļa cienīšana (Vispārējie principi, D sadaļa): valstīm ir jānodrošina, ka nepilngadīgie var paust savu viedokli par digitālo vidi un ka tas tiek uztverts nopietni. Konsultāciju procesiem ir jābūt iekļaujošiem, tostarp iesaistot bērnus, kuriem nav piekļuves tehnoloģijām.

Bērna attīstības pakāpes un vecāku loma

Īpaši būtisks "Digitālo vecāku" projekta aspekts ir saistīts ar Vispārējā komentārā izvērsto bērna attīstības pakāpes principu (Vispārējie principi, IV sadaļa). Komiteja norāda, ka valstīm ir jārespektē bērnu attīstības pakāpes kā "veicinošs princips", kas pavada pakāpenisku prasmju, izpratnes un autonomijas apguves procesu.

Tas nozīmē, ka aizsardzības pasākumiem un vecāku lēmumiem digitālajā vidē jābūt samērīgiem ar konkrētā bērna vecumu un brieduma līmeni, un laika gaitā tiem jāattīstās, virzoties uz lielāku autonomiju. Pārmērīga aizsardzība var tikpat ļoti kaitēt bērna tiesībām kā nepietiekama: tā var ierobežot tiesības uz informāciju, līdzdalību, vārda brīvību un spēlēm.

Vispārējā komentārā vecākiem un aprūpētājiem tiek piešķirta izšķiroša starpnieka loma, taču tajā arī atzīts, ka daudziem pieaugušajiem pašiem ir nepieciešamas apmācības un atbalsts, lai efektīvi pildītu šo lomu. Valstis tiek aicinātas sniegt vecākiem informāciju un izglītot par digitālo drošību, un izstrādāt resursus, kas balstīti uz bērnu tiesībām, ne vien aizsardzību.

Specifiskas tiesības digitālajā vidē

Vispārējā komentārā Nr. 25 ir detalizēti aplūkotas dažādas tiesības digitālajā vidē, kas ir īpaši svarīgas projektā "Digitālie vecāki".

Nepilngadīgo personu privātums un datu aizsardzība ir jāpastiprina. Komiteja uzsver, ka prakse, kas tagad ir kļuvusi par ikdienu digitālajās platformās – uzvedības profilēšana, mērķēta reklāma un biometrisko datu vākšana – var patvaļīgi iejaukties tiesībās uz privātumu un ilgtermiņā ietekmēt nepilngadīgo dzīvi. Eiropas līmenī Vispārīgā datu aizsardzības regula un Digitālo pakalpojumu akts ir ieviesuši īpašus drošības pasākumus, tostarp pienākumus attiecībā uz algoritmisko pārredzamību un aizliegumu mērķētai reklāmai, kuras pamatā ir nepilngadīgo profilēšana.

Tiesības uz informāciju un vārda brīvība: digitālā vide var būt vitāli svarīga telpa nepilngadīgajiem, lai piekļūtu informācijai un radoši izpaustos, taču tā prasa spēju kritiski izvērtēt avotus, atšķirt informāciju no dezinformācijas un izprast algoritmus, kas atlasa un piedāvā mērķētu saturu.

Aizsardzība pret vardarbību: Komiteja vērš uzmanību uz dažādām vardarbības formām digitālajā vidē — kibermobingu, naida runu, pavedināšanu, seksuālo izmantošanu, pakļaušanu vardarbīgam saturam — un aicina valstis pieņemt preventīvus un aktīvus pasākumus, lai veidotu pēc būtības drošu digitālo vidi.

Tiesības uz brīvo laiku un piedalīšanās spēlēs: Vispārējā komentārā ir atzīts, ka digitālā vide piedāvā ievērojamas iespējas spēlēm, radošumam un kultūras līdzdalībai, un ka aizsardzības pasākumi nedrīkst nepamatoti ierobežot šīs iespējas.

Ētiskā premisa — bērnu aizsardzība kā teorētisks ietvars un pētniecības prakse

Projektā "Digitālie vecāki" bērnu aizsardzība nav tikai darbības procedūru kopums, kas jāievēro pētījuma veikšanas laikā: tas ir teorētisks ietvars, kas caurvij visu projekta konceptuālo struktūru un ietekmē metodoloģisko izvēli, saturu un izglītības vīziju.

Aizsardzības perspektīva projektam nozīmē, ka nepilngadīgo un pieaugušo aizsardzība riskantās situācijās neaprobežojas tikai ar tieša kaitējuma novēršanu, bet gan prasa aktīvu vides – fiziskās, attiecību un digitālās – veidošanu, kurā ikvienas personas tiesības, cieņa un labklājība ir pamata prioritāte, nevis mainīgais lielums vērtība. Šajā ziņā aizsardzība netiek pretstatīta iespējošanai: tā to iekļauj. Nav iespējams veidot kritisko autonomiju, digitālās prasmes vai pašvadības spējas, ja nav kontekstu, kas garantē drošību, uzticēšanos un cieņu.

Šī perspektīva dabiski savijas ar projekta jau pieņemtajiem teorētiskajiem pamatiem. Tiesībās balstītā pieeja, Livingstones aktīvā starpniecība, Tiserona "3A" modelis un Vispārīgais komentārs Nr. 25 veido vienotu pieeju, iezīmējot atbildību par izglītību, kas vienlaikus ir arī atbildība par rūpēm: pret nepilngadīgajiem, pret mazaizsargātām ģimenēm, pret ikvienu, kam ir mazāka vara situācijās, kas ir aktuālas projekta darbības kontekstā.

MI laikmetā šī atbildība ir sasniegusi jaunu līmeni. Tāpēc jācer, ka arvien biežāk organizācijām, kas darbojas šajā jomā, būs izstrādāta īpaša aizsardzības politika, kas ietver skaidras vadlīnijas atbildīgai MI izmantošanai: ieviešot izglītības vai pētniecības kontekstā rīkus, kas simulē izpratni, empātiju un attiecības, jābūt informētai, pārredzamai un uz aizsardzību orientētai pārvaldībai.

Šis princips attiecas ne vien uz mūsu projekta pētījumu, bet būtu integrējams arī "Digitālo vecāku" projekta rezultātu un aktivitāšu mērķauditorijas organizācijās (izglītības, valsts pārvaldes u.c.) saskaņā ar to pārvaldības politiku un attiecīgo Eiropas tiesisko regulējumu.

Konceptuālais ietvars kā projekta mugurkauls

Uz tiesībām balstītā pieeja veido konceptuālo ietvaru projekta "Digitālie vecāki" metodoloģijai un saturam. Pirmkārt, tā virza vecāku izglītību nevis vienkārši uz bērnu digitālās pieredzes kontroli, bet gan uz informētu vadību, kas līdzsvaro aizsardzību un autonomiju, pielāgojoties bērna attīstības spējām. Otrkārt, tas sniedz vienotu priekšstatu par vecāku lomu starptautiski atzītā un uz vērtībām balstītā normatīvajā ietvarā, nostiprinot projekta aktivitāšu leģitimitāti un nozīmīgumu. Šī pieeja arī nosaka to, lai ģimenes apstākļu daudzveidība – sociālekonomiskā, kultūras un ar invaliditāti, dzimumu un seksuālo orientāciju saistītā – tiktu ņemta vērā, veidojot iekļaujošu izglītības pieeju.

2. Pētījuma mērķi un metodoloģija

2.1. Pētījuma mērķi

Projekta "Digitālie vecāki" pētījuma fāzes mērķis ir izveidot mūsdienīgu zināšanu platformu, kas piedāvā vienotu izpratni četru valstu (Itālija, Polija, Latvija, Horvātija) partnerorganizācijām par mediju un digitālās izglītības aktuālo situāciju, pieaugušo medijpratību un pašreizējiem *onlife* izaicinājumiem, kur tiešsaistes un klātesamības dimensijas veido vienu veselumu.

Pētījuma mērķi ir:

- apzināt tiesisko regulējumu un partnervalstu politiku mediju pratības, kibermobinga, nepilngadīgo aizsardzības tiešsaistē un ģimenes līdzdalības jomās Eiropas tiesiskā regulējuma kontekstā;
- analizēt nepieciešamību pēc vecāku, pedagogu un skolotāju kompetenču paaugstināšanas, īpašu uzmanību pievēršot paaudžu digitālajai plaisai, ņemot vērā nacionālos kontekstus;
- apkopot un analizēt labo praksi pieaugušajiem paredzētas mediju izglītības jomā, īpašu uzmanību pievēršot digitālo vecāku lomai, inovatīvām metodoloģijām, piemēram, spēļošanas elementiem, un mazaizsargātu grupu iekļaušanai;
- apkopot ekspertu un ieinteresēto pušu viedokļus, izmantojot kvalitatīvā pētījuma stratēģiju, lai aktualizētu projekta tēmas un prioritātes un identificētu galvenās nepilnības mūsdienu mācību līdzekļos;
- sniegt strukturētu ieguldījumu turpmākajos projekta posmos: vadlīniju izstrādē un "Pilsētvides spēles" dizaina izstrādē.

2.2. Pētījuma metodoloģija

Pētījuma pamatā ir kvalitatīvā pētījumu stratēģija, veicot intervijas ar ekspertiem un ieinteresētajām pusēm, iegūstot datus no anketām un fokusgrupām, aptverot gan ģimenes, gan izglītības procesā iesaistītos pieaugušos, gan nepilngadīgos. Pētījumu

papildina arī sekundāro datu analīze. Par pētījuma stratēģiju vienojās visi partneri, kā datu ieguves avoti izmantoti:

- sekundārie dati: dokumenti, zinātniskā literatūra;
- intervijas ar ieinteresētajām pusēm;
- fokusgrupas;
- labās prakses piemēru kartēšana.

Dokumentu un zinātniskās literatūras analīze

Visās partnervalstīs tika veikta nacionālo dokumentu izpēte, ievērojot kopīgu strukturētu modeli: (1) nacionālais konteksts un politikas ietvars; (2) vajadzību analīze – izaicinājumi vecākiem un nepilngadīgajiem; (3) caurviju aspekts, iekļaušana un daudzveidība; (4) labā prakse un resursi; (5) stratēģiskā ietvara veidošana fokusgrupām un "Pilsētvides spēlei".

Analizētie avoti ietver: valstu un Eiropas institūciju ziņojumus, statistikas pārskatus (tostarp ISTAT, Eurostat, IPSOS, DESI), zinātnisko literatūru un nozaru pētījumus, nacionālos tiesību aktus un ES noteikumus (Digitālo pakalpojumu akts, Mākslīgā intelekta akts, Vispārīgā datu aizsardzības regula), kā arī datus un ziņojumus, ko sagatavojušas pilsoniskās sabiedrības organizācijas, droša interneta centri un vecāku apvienības, kas darbojas partnervalstīs.

Ieinteresēto pušu intervijas

Kā viena no šī pētījuma datu ieguves metodēm bija intervijas ar nozares ekspertiem (26) un galvenajām ieinteresētajām personām, kas tika atlasītas, izmantojot mērķtiecīgu izlasi. Galvenais mērķis bija identificēt digitālo tehnoloģiju ietekmi uz bērnu un ģimeņu dzīvi no daudznozaru un starptautiskās perspektīvas. Lai bagātinātu pētījuma analītisko bāzi un informāciju, tika iesaistītas arī ieinteresētās puses no citām valstīm (Spānijas, Turcijas, Vācijas) ārpus šī projekta partnerības. Partnerorganizācijas gadu gaitā ir izveidojušas stabilas sadarbības attiecības ar šīm valstīm, un to iesaistīšanās ļāva paplašināt kvalitatīvo pētījumu.

Lai nodrošinātu datu saistību ar akadēmisko teoriju, valstu politiku un izglītības praksi, tika ievēroti sekojoši respondentu atlases kritēriji.

1. Sociālās politikas sistēmiskā ekspertīze un analīze: prioritāte tika dota akadēmiķiem, kas spēj kontekstualizēt digitālos izaicinājumus strukturālās sistēmās. Horvātijā atlasē galvenā uzmanība tika pievērsta ģimenes politikas un sociālās nevienlīdzības ekspertiem,

lai analizētu izglītības atbildības sadalījumu starp valsti un ģimeni. Savukārt Itālijā socioloģijas jomas lektoru iesaistīšana ļāva integrēt teorētisko aspektu par mediju izraisītajām attiecību izmaiņām.

2. Tieša novērošana un izglītības nepārtrauktība: galvenais kritērijs bija iekļaut ieinteresētās puses, kas strādā gan formālās, gan neformālās izglītības vidē, nodrošinot iespēju nepastarpināti novērot jauniešu uzvedību attiecīgajā jomā.

3. Skolas vide: tika iesaistīti skolu vadītāji un skolotāji ar specifiskām zināšanām digitālā satura veidošanā, kuri spēj novērtēt jauno mediju ietekmi uz mācību procesiem.

4. Neformālā vide: īpaša uzmanība tika pievērsta skautu kustībai (īpaši Polijas kontekstā), novērtējot sociālo saišu un ilgtermiņa attiecību veidošanu jauniešu vidē, kas nodrošina virtuālo un klātesamības dimensiju līdzsvaru.

5. Ekspertīze jauno digitālo izaicinājumu un risku jomā: lai niansēti analizētu dažādus tiešsaistes dzīves aspektus, atlases kritēriji paredzēja iesaistīt ekspertus ar specifiskām zināšanām par mūsdienu izaicinājumiem un riskiem digitālajā vidē.

6. Identitāte un tiesības: lai izpētītu, kā digitālie mediji ietekmē identitātes veidošanos un diskriminācijas novēršanu, tika iesaistīti LGBTQ+ tiesību aktīvisti un veselības mācības pedagogi. Izlasē bija iekļauti arī eksperti ar argumentētu redzējumu par dzimumu stereotipiem medijos un tiešsaistes radikalizāciju, īpašu uzmanību pievēršot vīriešu socializācijai digitālajā vidē.

7. Aizsardzība un atbalsts: sieviešu atbalsta centru darbinieku un psihologu iesaistīšana nodrošināja nepilngadīgo drošības un garīgās labklājības perspektīvu;

8. Praktiska pieredze vecāku atbalstā: tika iesaistīti pārstāvji no nevalstiskā sektora organizācijām, kas nodrošina praktiskus rīkus digitālajai un mediju pratībai un vecāku izglītošanai. Šī sektora pārstāvji spēja sniegt ieskatu vecāku ikdienas vajadzībās un transformēt tās mērķtiecīgās mācību programmās.

Šāds ekspertu grupas sastāvs nodrošina stratēģisku līdzsvaru starp politikas ietvaru, sociālo realitāti un pedagoģisko perspektīvu, veidojot visaptverošu izpratni par mūsdienu digitālās vides ainu.

Intervijas visās partnervalstīs tika veiktas, izmantojot vienotus jautājumus piecās tematiskās grupās:

1. esošās situācijas un labās prakses analīze;

2. vajadzību un trūkumu identificēšana *onlife* kontekstā;

3. *onlife* perspektīva un divpratīgās lasītprasmes koncepcija (atsaucoties uz Volfas pētījumu par kognitīvo attīstību);

4. ģimenes iesaiste un līdzdalība, tajā skaitā refleksijas par starppaaudžu pieeju un spēļošanu;

5. tematiskas idejas "Pilsētvides spēles" uzdevumiem.

Fokusgrupas

Papildus ekspertu intervijām šī pētījuma metodoloģija datu ieguvei izmantoja arī fokusgrupu diskusijas, kuru mērķis bija identificēt *onlife* vecāku izaicinājumus. Fokusgrupu dalībnieku atlase un interviju strukturēšana tika veikta, balstoties uz noteiktiem kritērijiem, lai nodrošinātu daudzveidīgu un starpnozaru pieredzēs balstītu redzējumu. Dalībnieku vidū bija gan bērnu un jauniešu ģimenes locekļi, gan izglītības jomas speciālisti.

Pētījuma ietvaros tiek respektēti ļoti daudzveidīgi ģimeņu konteksti, iekļaujot dažādas aizgādnības formas un mūsdienu ģimenes struktūras (piemēram, viendzimuma pāru ģimenes, ģimenes ar audžuvecākiem). Kopumā centāmies konstruēt ģimenes jēdzienu ne tikai kā bioloģisku vienību, bet gan kā plašāku tvērumu, kas iekļauj visus nozīmīgos pieaugušos nepilngadīgo dzīvē; šajā ziņā fokusgrupu diskusijās daži dalībnieki pozicionēja sevi ne tikai kā vecākus saviem bērniem, bet arī kā nozīmīgus pieaugušos saviem mazbērniem un draugu bērniem.

Tika iesaistīti arī vecvecāki, kas sniedza interesantu perspektīvu pētījumam: vecvecākiem ir būtiska loma ģimeņu ikdienas procesu nodrošināšanā, tomēr dažkārt tas rada situācijas, kas veicina konfliktus ar vecākiem par pielaidīgāku pieeju viedierīču lietošanā.

Visbeidzot, fokusgrupās tika iekļauti arī vairāki izglītības speciālisti: skolotāju iesaiste ļāva identificēt atšķirības starp digitālo tehnoloģiju izmantošanu skolās (bieži vien uzspiestu vai didaktisku) un to izmantošanu atpūtas un ikdienas komunikācijas vajadzībām.

Centāmies fokusgrupās iekļaut ģimenes ar dažāda vecuma jauniešiem, tādējādi aktualizējot daudzveidīgus izaicinājumus, kas saistīti ar digitālo rīku izmantošanu ikdienā un izglītības vidē. Pētījumā pamatā ir starpnacionāla pieeja, iesaistot dažādus kontekstus (Milāna, Roma, Zagreba, Gulbene), izprotot kopīgos izaicinājumus un lokālās īpatnības.

No metodoloģiskā viedokļa mēs centāmies radīt pieņemošu, iekļaujošu un nekritizējošu atmosfēru. Tas ļāva dalībniekiem atklāti pārrunāt situācijas, kas skar viņu attiecības ar bērniem digitālo jautājumu kontekstā, kā arī deva viņiem iespēju atklāti reflektēt par

vainas sajūtu, par savu kā pieaugušā indivīda atkarību no digitālās vides un apmierināt zinātkāri par jaunajām tehnoloģijām.

Labās prakses piemēru kartēšana

Labās prakses piemēru apkopojums tika veikts, ievērojot konkrētus atlases kritērijus, kuru mērķis bija identificēt nozīmīgas un uz citiem kontekstiem pārnesamas pieredzes pieaugušo mediju izglītības un vecāku līdzdalības digitālajā vidē jomā. Kopumā tika atlasīti 30 gadījumi, no kuriem 20 bija no partnervalstīm (Itālijas, Latvijas, Polijas, Horvātijas) un tika izvēlēti, pamatojoties uz intervēto personu ieteikumiem, savukārt pārējie 10 tika apzināti no plašāka Eiropas konteksta.

Labās prakses atlases kritēriji ietvēra: pierādītu efektivitāti vecāku un ģimeņu iesaistīšanā; metodoloģisku inovāciju (īpašu uzmanību pievēršot spēļošanas elementiem, pieredzē balstītam mācīšanās procesam un starppaaudžu dialogam); iekļaušanas aspektu un rūpēm par mazaizsargātām grupām un dažādām ģimenes struktūrām; modeļa pārneses potenciālu uz citu valstu kontekstiem; atbilstību projekta prioritārajām tēmām (drošība tiešsaistē, kritiskā domāšana, starppaaudžu dialogs, digitālā labbūtība).

3. Eiropas Savienības politikas nostādņu un dokumentu analīze

Projekts "Digitālie vecāki" ir daļa no Eiropas politikas ietvara, kas pēdējos gados ir ievērojami paplašinājies, pateicoties atziņai, ka digitālo pāreju nevar pārvaldīt tikai ar tehnoloģiskiem vai uz tirgu balstītiem rīkiem, bet tās pamatā ir jābūt strukturālām investīcijām izglītībā, prasmēs un tiesību aizsardzībā. Šajā nodaļā tiek analizēti nozīmīgākie ES dokumenti, kas veido uz projekta kontekstu attiecināmu politisko un normatīvo regulējumu.

3.1 . Eiropas digitālā stratēģija

Eiropas digitālā stratēģija (Digitālajam laikmetam gatava Eiropa) nosaka visaptverošu politikas ietvaru, kurā ietilpst visas šajā nodaļā analizētās tiesiskās iniciatīvas. Stratēģija, kas balstīta uz trim pīlāriem – tehnoloģijām cilvēku labā, taisnīgu un konkurētspējīgu digitālo ekonomiku un **atvērtu, demokrātisku un ilgtspējīgu digitālo sabiedrību** –, nosaka digitālās pilsonības attīstību kā starpnozaru mērķi, integrējot tehniskās prasmes, ētiskos apsvērumus un demokrātiskās vērtības. To papildina Eiropas Padomes 2018. gada 22. maija ieteikums par kopīgu vērtību un iekļaujošas izglītības veicināšanu, kurā **kritiskās domāšanas, medijpratības un aktīvas pilsoniskās izglītības** stiprināšana ir nepārprotamas prioritātes. Projekts "Digitālie vecāki" atbilst šim ietvaram: starppaaudžu digitālās prakses veidošana tieši atbilst Eiropas redzējumam par digitālajām kompetencēm, kas vienlaikus ir arī pilsoniskās prasmes.

3.2. Digitālās izglītības rīcības plāns

Digitālās izglītības rīcības plāns 2021.–2027. gadam ir ES politikas iniciatīva, kas pauž vienotu vīziju par augstas kvalitātes, iekļaujošu un pieejamu digitālo izglītību. Tas tika pieņemts 2020. gada septembrī un ir konstruēts ap divām stratēģiskām prioritātēm (ar 14 konkrētām rīcībām): veicināt augstas veiktspējas digitālās izglītības ekosistēmas attīstību un uzlabot digitālās kompetences un prasmes digitālajai transformācijai.

Projekta kontekstā svarīgās plāna rīcības ir: ētikas vadlīnijas pedagogiem par MI un datu izmantošanu mācīšanā un mācīšanās procesā (6. rīcība); vadlīnijas skolotājiem un pedagogiem digitālās pratības veicināšanai un dezinformācijas novēršanai (7. rīcība); un

Eiropas izglītotāju digitālās kompetences ietvara ("DigCompEdu") aktualizēšana, lai sistemātiski mācību procesā iekļautu MI un datu pratības kompetences (8. rīcība).

Plāns izgaismo ievērojamu plaisu starp ES mērķiem un ICILS15 pētījuma (2023) kvantitatīvajiem datiem. Tie liecina, ka vairāk nekā 40% jauniešu vecumā no 13 līdz 14 gadiem ES joprojām trūkst digitālo pamatprasmju, kurpretim Eiropas mērķis līdz 2030. gadam ir samazināt šo daļu līdz mazāk nekā 15%. Šī atšķirība skar ne tikai jauniešus: kā minēts iepriekšējās nodaļās, prasmju trūkums būtiski ietekmē arī pieaugušos, tostarp bērnu vecākus, padarot mediju izglītību par prioritāti, kas neaprobežojas tikai ar skolas kontekstu.

Digitālās izglītības rīcības plāns projektam "Digitālie vecāki" piedāvā divus būtiskus atskaites punktus. Pirmkārt, digitālā un mediju izglītība nevar būt izolēts mācību priekšmets, bet gan izglītības pieredzes caurviju dimensija, kas atbilst projekta pieņemtajai *onlife* perspektīvai. Otrkārt, plāna termiņš, kas sakrīt ar ES Daudzgadu finanšu shēmu 2021.–2027. gadam un plānu "NextGenerationEU", nodrošina strukturālu finansējuma avotu valsts un starptautiskām iniciatīvām, tostarp "Erasmus+" sadarbības projektiem, kā, piemēram, "Digitālie vecāki".

3.3. Eiropas izglītotāju digitālās kompetences ietvara

"DigCompEdu", ko izstrādājis Eiropas Komisijas Kopīgais pētniecības centrs, nodrošina konceptuālu ietvaru skolotāju un pasniedzēju digitālajām pedagoģiskajām kompetencēm visos izglītības līmeņos, sākot no pirmsskolas vecuma līdz pieaugušo tālākizglītībai.

Sistēma ir sadalīta **sešās kompetenču jomās.**

- **1. joma: Profesionāla iesaiste** (digitālo tehnoloģiju izmantošana komunikācijai, sadarbībai un profesionālajai attīstībai).
- **2. joma: Digitālie resursi** (atlase, izveide, aizsardzība un koplietošana).
- **3. joma: Mācīšanas un mācīšanās prakse** (digitālo mācību aktivitāšu izstrāde un pārvaldība).
- **4. joma: Vērtēšana** (digitālo rīku izmantošana formatīvajai un summatīvajai vērtēšanai).

15 *International Computer and Information Literacy Study* (Starptautiskais datorprasmes un informācijas pratības pētījums, latviešu val.)

- **5. joma: Izglītojamo iespēju paplašināšana** (personalizācija, iekļaušana, pieejamība un aktīva līdzdalība).
- **6. joma: Izglītojamo digitālās kompetences attīstības veicināšana.**

Katrai jomai ir definēti seši apguves līmeņi, identiski kā Eiropas kopīgajās pamatnostādnēs valodu apguvei, sākot no **A1 (iesācējs)** līdz **C2 (brīva pārvaldība)**. Būtisks ieguldījums ir nesen publicētās "DigCompEdu" praktiskās vadlīnijas, kurās piedāvāta gadījumu izpēte, metodoloģiskas vadlīnijas un konkrēti piemēri sistēmas praktiskai piemērošanai dažādos izglītības kontekstos.

"DigCompEdu" kalpo kā galvenais metodoloģiskais atskaites punkts jebkurai Eiropas iniciatīvai, kuras mērķis ir sniegt izglītības speciālistiem pedagoģiskās kompetences digitālajā jomā, nodrošinot gan kopīgu izpratni starptautiskā līmenī, gan standartizētu pašnovērtējuma rīku. Projektā "Digitālie vecāki" šī sistēma sniedz zinātnisko bāzi mācībām, kurās praktiķi un izglītotāji apgūs nepieciešamās kompetences darbam ar ģimenēm. Projektam īpaši būtiska ir **5. un 6. joma**, kas ir tieši saistītas ar mērķi veicināt kritisko autonomiju, iekļaušanu un digitālo labbūtību ģimenēs.

3.4. Eiropas Prasmju programma

Eiropas Komisijas izstrādātajā Eiropas Prasmju programmā (2020) ir izklāstīts stratēģiskais plāns Eiropas darbaspēka un iedzīvotāju kompetenču veicināšanai un pārkvalificēšanai, reaģējot uz pārmaiņām darba tirgū saistībā ar zaļo kursu un digitālo ekonomiku. Programma ievieš pieeju, kuras centrā ir tiesības uz mācīšanos un mūžizglītību saskaņā ar Eiropas sociālo tiesību pīlāra principiem, un tās struktūru veido 12 darbības.

Projektā būtisko lomu ieņem tieši programmas 8. darbība — **"Prasmes visam mūžam"**, kas atbalsta pieaugušo izglītību tādās svarīgās caurviju prasmēs kā medijpratība (mediju izglītība), pilsoniskās prasmes un digitālā, vides un veselības pratība.

Runājot par kvantitatīvajiem mērķiem, programmā bija noteikts starpposma mērķis, proti, lai 70% pieaugušo (vecumā no 16 līdz 74 gadiem) apgūtu digitālās pamatprasmes, kas ir atskaites punkts ceļā uz galīgo mērķi: **80% līdz 2030. gadam**, kas noteikts ES Digitālās desmitgades stratēģiskajā programmā. Tomēr Eiropas mēroga monitoringa dati liecina, ka šo rādītāju sasniegšana būtiski kavējas vairākās dalībvalstīs, tostarp Itālijā, kur digitālo prasmju plaisa pieaugušo iedzīvotāju vidū joprojām ir kritiska.

Šī situācija pamato nepieciešamību pēc mediju izglītības iniciatīvām, kas vērstas ne tikai uz bērniem, bet arī uz pieaugušajiem un ģimenēm. Projekts "Digitālie vecāki" ir viena no iniciatīvām, kas veicina šīs plaisas mazināšanos: digitālās audzināšanas prasmju un kopīgas digitālās prakses attīstīšana atbilst starptautiskam stratēģiskam mērķim, kas nostiprina mūžizglītību kā pamattiesības un mūsdienu sabiedrības strukturālu nepieciešamību.

3.5. Eiropas stratēģija "Bērniem labāks internets"

Eiropas stratēģija "Bērniem labāks internets" jeb "BIK+", ko Eiropas Komisija pieņēma 2022. gada maijā kā iepriekšējās 2012. gada versijas atjauninājumu, ir politikas dokuments, kura pamatnostādnes vistiešāk saistās ar projektu "Digitālie vecāki". Tās mērķis ir nodrošināt, lai digitālā vide būtu bērniem droša, pieejama un iespējām bagāta telpa; tās struktūru veido **trīs stratēģiskie pīlāri**:

- **droša digitālā pieredze:** aizsargāt bērnus no nevēlama satura, uzvedības, kontaktiem un riskiem tiešsaistē;
- **digitālo iespēju veicināšana:** dot iespēju bērniem apgūt prasmes, kas nepieciešamas, lai izdarītu apzinātu izvēli un droši izpaustu sevi digitālajā vidē;
- **aktīva līdzdalība:** iespējot bērnus, tieši iesaistot viņus digitālo politiku un produktu izstrādē.

Dokumentā stingri uzsvērta vecāku un pedagogu izšķirošā loma kā aktīviem mediatoriem savu bērnu digitālajā pieredzē, izceļot nepieciešamību nodrošināt viņiem atbilstošus rīkus un apmācību. "BIK+" jo īpaši veicina tādu dizaina standartu ieviešanu, kas padara digitālās platformas drošas pašos pamatos (drošas pēc dizaina un pēc noklusējuma). Šis princips daļu atbildības pārvirza no vecāku individuālas uzraudzības uz tehnoloģiju uzņēmumiem un valstiskām struktūrām, ko šobrīd paredz arī **Digitālo pakalpojumu akta** noteikumi.

Projektam "Digitālie vecāki" "BIK+" piedāvā ideālu ietvaru. Tā uzsvars uz līdzsvaru starp aizsardzību, iespējošanu un līdzdalību atspoguļo projekta pieeju, kas noraida tīri aizliedzošas pieejas, dodot priekšroku kritiskai un informētai vadībai. Iespējošana ir īpaši nozīmīgs mūsu projekta aspekts, jo ir pamatā vecāku prasmju attīstīšanai, kas sniedzas tālāk par ierobežojošu kontroli, veicinot dialogu, aktīvu starpniecību un starppaaudžu mijiedarbību digitālajā vidē.

3.6. Digitālo pakalpojumu akts un nepilngadīgo aizsardzība

ES Regula 2022/2065 par digitālajiem pakalpojumiem jeb Digitālo pakalpojumu akts (DPA), ir nozīmīgākais regulējums nepilngadīgo aizsardzībai digitālajā vidē. DPA ievieš konkrētus un saistošus pienākumus tiešsaistes platformām, paredzot pastiprinātu uzraudzības režīmu ļoti lielām tiešsaistes platformām (**VLOP**) un ļoti lielām tiešsaistes meklētājprogrammām (**VLOS**).

Starp noteikumiem, kas ir visatbilstošākie "Digitālo vecāku" projektam, ir:

- **mērķētas reklāmas aizliegums:** pamatojoties uz nepilngadīgo personas datu profilēšanu;
- **pienākums nodrošināt augstu aizsardzības līmeni:** nepilngadīgajiem pieejamām platformām pēc noklusējuma jānodrošina ļoti augsts privātuma, drošības un aizsardzības līmenis;
- **sistēmiskā riska novērtējums:** tīmekļa gigantu pienākums analizēt un mazināt savu pakalpojumu negatīvo ietekmi uz nepilngadīgo garīgo veselību, fizisko un psiholoģisko labbūtību un tiesībām;
- **algoritmiskā caurredzamība:** pienākums padarīt lietotājiem skaidrus un saprotamus kritērijus, pēc kuriem ieteikumu sistēmas atlasa datu plūsmās piedāvāto saturu.

DPA projektam piedāvā divu līmeņu konceptuālo ietvaru. **Izglītības līmenī** tas vecākiem un pedagogiem sniedz izpratni par tiesību piemērošanu ikdienā: mediju izglītības mērķis vairs nav tikai iemācīt jauniešiem sevi aizsargāt, bet gan informēt ģimenes par aizsardzību, ko jau garantē Eiropas tiesību akti, pārvēršot to praktiskās zināšanās un aktīvas aizsardzības prasmēs. **Konceptuāli** DPA pārceļ atbildību no ģimenes uz plašākām struktūrām. Šī pieeja nosaka nepieciešamību pēc jauniešu digitālo labbūtību veicinošas ekosistēmas, un tā pilnībā atbilst tiesībās balstītajai pieejai, ko atbalsta mūsu projekts.

3.7. Mākslīgā intelekta akts

ES Regula 2024/1689 par mākslīgo intelektu (Mākslīgā intelekta akts), kas stājās spēkā 2024. gada 1. augustā, ir pasaulē pirmais tiesiskais akts MI regulējumam. Akts klasificē mākslīgā intelekta sistēmas četrās plašās risku kategorijās:

- **nepieņemams risks:** sistēmas ir aizliegtas, jo tās tiek uzskatītas par apdraudējumu cilvēku drošībai un tiesībām;

- **augsts risks:** sistēmas, uz kurām attiecas stingras prasības un pienākumi pirms to palaišanas tirgū;
- **ierobežots risks:** sistēmas, uz kurām attiecas īpaši caurredzamības pasākumi;
- **minimāls vai nekāds risks:** sistēmas, uz kurām neattiecas īpaši normatīvie pienākumi.

Vairāki Mākslīgā intelekta akta noteikumi ir tieši saistīti ar projektu "Digitālie vecāki". Izglītībā un profesionālajā apmācībā izmantotās MI sistēmas tiek klasificētas kā **augsta riska** sistēmas, piemērojot pienākumus attiecībā uz caurredzamību, cilvēku virsuzraudzību un ietekmes novērtējumu, kas tieši ietekmē izglītības iestādes, kuras apmeklē nepilngadīgie un jaunieši. 5. pants stingri aizliedz MI sistēmas, kas, izmantojot personas datus (piemēram, vecumu), manipulē ar cilvēkiem. Šis ir būtisks aizsardzības pasākums, kas tieši attiecas uz nepilngadīgajiem. 50. pants ievieš arī caurredzamības pienākumus ģeneratīvajām MI sistēmām, pieprasot, lai lietotāji tiktu skaidri informēti par mijiedarbību ar automatizētajām sistēmām.

Īpaši saistošs projektam ir **4. pants**, kas pirmo reizi paredz MI lietotprasmes principu tiem, kas izmanto un piedāvā tirgū šādas sistēmas, mudinot dalībvalstis veicināt izpratni un nodrošināt apmācību pasākumus visos līmeņos (ģimenes, skolu sektors). Lai gan šī noteikuma ieviešana praksē vēl prasa laiku, tas iezīmē svarīgu tiesisku aspektu: MI izpratne vairs nav individuāla tehniskā prasme, bet gan pilsoniskās sabiedrības atbildība.

Zināšanas par šo normatīvo regulējumu ir nozīmīga vecāku kompetence. Apziņa, ka Eiropas regulējums aizliedz psiholoģisku manipulāciju ar nepilngadīgajiem, pieprasa caurredzamību attiecībā uz ģenerēto saturu un kontrolē skolās izmantotās digitālās sistēmas, ļauj apzināties **tiesiskuma aizsargājošo spēku**. Šī pieeja pilnībā atbilst projekta "Digitālie vecāki" tiesībās balstītajai pieejai: mediju pratība ietver zināšanas par esošajiem drošības pasākumiem un spēju tos pielietot praksē, lai aizsargātu un atbalstītu jauniešus.

3.8. Kopsavilkums

Šajā nodaļā analizētie dokumenti atbilst "Digitālo vecāku" projekta konceptuālajam un metodoloģiskajam ietvaram. Digitālās izglītības rīcības plāns, "BIK+" stratēģija, Prasmju programma, DPA un Mākslīgā intelekta akts – šis ir normatīvais ietvars, kas rada pārliecību par skaidru Eiropas redzējumu par digitālo pāreju. Šis redzējums apvieno prasmju veicināšanu ar **īstenojamo tiesību** aizsardzību, nosakot ģimeņu, izglītības iestāžu, tehnoloģiju uzņēmumu un valstu kopīgu atbildību.

“Digitālie vecāki” iederas šajā ietvarā, īpaši koncentrējoties uz vecāku medijpratības attīstīšanu un kopīgu virzību digitālajā kopā būšanā: jomā, ko visi ES ietvari atzīst par būtisku jauniešu un nepilngadīgo digitālajai labbūtībai, taču kurā joprojām trūkst strukturētu, iekļaujošu rīcību.

4. Mediju izglītība – interviju un fokusgrupu rezultātu kvalitatīvā analīze

4.1. Pašreizējā situācija: vecāku loma digitālajā laikmetā

Mūsdienu ģimenes realitāti nosaka *onlife* dimensija – plūstoša ekosistēma, kurā robežas starp analogo un digitālo vidi vairs nav novelkamas. Šajā kontekstā vecāku loma vairs neaprobežojas ar tehniskiem audzināšanas lēmumiem, bet risina ar identitāti un emocijām saistītas dilemmas.

No kvalitatīvajiem datiem izriet pētījuma centrālais paradokss: digitālā ierīce tiek izmantota gan kā emociju regulators, gan kā tehnoloģiska "aukle", taču laika gaitā kļūst arī par sava veida valūtu jeb darījuma instrumentu. Proti, tiek piešķirts papildus telefona lietošanas laiks gadījumā, ja bērns piekrīt palīdzēt mājas darbos. Šo dinamiku pavada fenomens, ko varētu dēvēt par "blakus istabas vientulību": vecāks jūtas apmierināts par bērna fizisko klātbūtni mājās, savukārt bērns, izmantojot ierīci, ir pakļauts globāliem riskiem un dziļai izolācijai.

Pieaugušo attieksme svārstās starp stingru aizliegumu un funkcionēšanu pašplūsmā, kas abas ir neefektīvas. Aizliegumi un nostalģija pēc analogās pagātnes rada komunikācijas barjeras un mudina jauniešus uz slepenu, nekontrolētu viedierīču izmantošanu. Alesandra Rampani (*Alessandra Rampani*) to raksturo kā "atbruņojošu naivumu": daudzi vecāki atzīst, ka sociālā konformisma dēļ ir pārāk agri devuši ierīces bērniem, nokļūstot ritmā, kuru ir grūti mainīt. Papildus tam, kā norāda Nikola Bruno (*Nicola Bruno*), klāt nāk bailes, ka bērni vecākus uzskatīs par atpalikušiem pēckara paaudzes reliktiem, kā rezultātā notiks viņu izglītības autoritātes devalvācija.

Runājot par vēsturiskiem pavērsieniem, Daniele Katocella (*Daniele Catozzella*) par vienu no nozīmīgākajiem atzīst Covid-19 pandēmiju. Pirms tās problēma nebija īsti apjaušama, bet, sākot ar 2023. gadu, izteikti izgaismojās bažas, kas sākotnēji vairāk attiecās uz ģimenēm ar spēcīgāku kultūras kapitālu un stimulēja vien fragmentāru un nesistemātisku iejaukšanos.

Efektīva mediju izglītība nav jāsaprot kā atsevišķs mācību priekšmets, bet gan kā starpnozaru dzīves prasme, līdzīgi kā valodas apguve. Uzsvars būtu jāvirza no kvantitatīvas ekrāna laika kontroles uz kopīgu un atbildīgu satura pārvaldību. Kā uzsver Jasena Kņeza Radoloviča (*Jasena Knez Radolovic*), vecāki reti meklē digitālās izglītības iespējas preventīvā nolūkā: viņi risina ļoti konkrētas ikdienas situācijas, ar kurām saskaras, un tieši tajās viņiem nepieciešams efektīvs atbalsts.

Lai gan pieaugušie digitālās tehnoloģijas uzskata par ārēju draudu, šajā pētījumā iesaistītie jaunieši tās raksturo kā *onlife* dimensiju, kurā cilvēku attiecības un reālās pasaules kontakti saglabā centrālo vērtību un IKT tos nevis neaizstāj, bet gan bagātina.

4.2. Paaudžu digitālā plaisa

Paaudžu plaisa nav tikai tehnoloģisko prasmju jautājums, bet gan digitālajai telpai piemītošu, dziļi atšķirīgu nozīmju jautājums. Bērniem tas ir gaiss, ko viņi elpo, reāla socializācijas un identitātes veidošanās telpa; vecākiem tas bieži vien ir trauksmes avots. Kā norāda Bruno, daudzi pieaugušie atsakās no savas lomas bērnu digitālo izvēļu vadībā, jo baidās no viņu izsmiekla, ko varētu radīt jaunās paaudzes tehnoloģisko zināšanu pārākums.

To vēl vairāk padziļina nesakritība starp pieņēmumiem un realitāti. Katocella izgaismo duālo situāciju, proti, vecāku pārrunātais ar bērniem par digitālo vidi ieskicē vien teorētiskus riskus, kurpretim reālajā dzīvē jaunieši piedzīvo bezprecedenta situācijas ar vairākspēlētāju videospēlēm, straumēšanu un algoritmiem. Daudzi vecāki arī mēdz pārvērtēt savas digitālās prasmes: dati, kas iegūti no Bruno vadītajām sanāksmēm un apmācību sesijām, atklāj satraucošas pašnovērtējuma un realitātes atšķirības – 87% apgalvo, ka zina, kā pārbaudīt tiešsaistes avotus, vairāk nekā 50% nespēj atšķirt viltus ziņas no īstām ziņām un tikai 30% to pierāda ar reālām zināšanām. Šī pārvērtēšana kavē efektīvu uzraudzību un rada ilūziju par kontroli, tostarp izmantojot ģeotelpisko datu lietotnes, kurās jaunieši tīri labi ar dažādām stratēģijām ir iemācījušies "jaukt pēdas".

Dezinformācija digitālajā vidē ir izglītības problēma, ko nevar risināt tikai ar tehniskiem rīkiem (faktu pārbaude, algoritmiskie filtri), bet kas prasa dziļo kognitīvo prasmju attīstību. Volfas pētījums par divpratību sniedz fundamentālu ietvaru: ātrais, virspusējais lasīšanas režīms, ko veicina digitālā vide, strukturāli ir vairāk pakļauts informācijas manipulācijām, jo tas neaktivizē pārbaudes, avotu salīdzināšanas un kritiskās izvērtēšanas procesus, ko iespējo dziļā lasīšana. Citiem vārdiem sakot, neaizsargātība pret dezinformāciju nav tikai "informācijas pratības" problēma tehniskā nozīmē, bet gan kognitīvo prasmju transformācijas sekas, ko veicina digitālā vide ar uzmanības piesaistes un emocionālā atalgojuma mehānismiem.

Tas nozīmē, ka bērnu izglītošana par dezinformāciju ir nepieciešama, bet ne pietiekama. Mums ir jānodrošina apstākļi, kas veicina kognitīvās prasmes kritiskās domāšanas veicināšanai: spēja palēināt tempu, neizdarīt ātrus spriedumus, izvērtēt avotus un orientēties nenoteiktībā. Šīs prasmes tiek attīstītas ikdienas praksē, kas ietver gan digitālus, gan analogus kontekstus, un ir nepieciešams, lai paši pieaugušie izvērtētu savu

spēju atpazīt dezinformāciju, ko viņi bieži vien pārvērtē. Projekta "Digitālie vecāki" skatījums uz šo jautājumu ir saskaņā ar *onlife* perspektīvu: tas nenošķir "bīstamo digitālo pasauli" no "drošās reālās pasaules", bet gan attīsta piemērojamas prasmes, kas darbojas abās vidēs.

Tiešsaistes dimensija: horvātu eksperts Stipe Nogalo (*Stipe Nogalo*) skaidro, ka nepilngadīgajiem digitālā pasaule ir reāla un pievilcīga socializēšanās telpa, kas ir aizstājusi fizisku satikšanos. Abu paaudžu uztvere ir pretnostatoša un reti sakrīt.

Joma	Vecāku uztvere	Nepilngadīgo uztvere
Tiešsaistes socializēšanās	Saistās ar izolāciju, laika izšķiešanu vai manipulēšanas risku.	Galvenā identitātes un iekļaušanas telpa; tiešsaistes pasaule ir realitāte. Spēlēs (Roblox, Minecraft) veidojas īstas kopienas; sociālo mediju lietotājiem (TikTok, Instagram) viedtālrunis ir viņu identitātes paplašinājums.
Spēles	Bieži vien tiek uztvertas kā pasīva izklaide vai potenciāla atkarība.	Vide sadarbības, problēmu risināšanas un līderības attīstīšanai.
Fiziskā klātbūtne	Vienīgā vieta, kur valda patiesa drošība un kontrole.	Telpiskā izsekošana ir cena, ko jaunieši maksā par savu autonomiju, lai varētu iziet no mājas.
Noteikumi	Stingras robežas un fiksēts laiks (piemēram, laiks bez digitālā satura).	Elastība: viedtālrunis ļauj reāllaikā pārskatīt noteikumus.

Tehnoloģiju ietekme uz ģimenes attiecībām bieži rada paradoksu: no vienas puses, vecāki izjūt bezpalīdzības sajūtu; no otras puses, bērni tiek uztverti kā tehnoloģiju eksperti, kuriem diemžēl trūkst kritiskā brieduma, lai orientētos riskos. Vecāki bieži izmanto ierīci kā "digitālo auklīti" jau no agra vecuma bērnu garlaicības kliedēšanai vai emociju regulēšanai.

Nepārtraukta bērnu uzraudzība, izmantojot lietotnes, vienlaikus ir gan tehnisks rīks, gan atspoguļo vecāku nepieciešamu tikt galā ar nenoteiktību. Tas rada visuresamības ilūziju, kas pusaudža gados izkropļo "atklāšanas" un "riska" jēdzienus. Tādējādi attiecību modelis, kas virzās no tiesību-pienākumu principa uz pilnīgu kontroli, pārvēršot

uzticēšanos ģeotelpiskā datu bāzē, liekot nepilngadīgajiem izstrādāt radošas stratēģijas, lai "slēptu savas pēdas", ietekmē arī saikni arī ar izglītības vidi.

Praktiķi, tostarp eksperti no "Generazioni Connesse" un MEC asociācijas, norāda uz sadrumstalotu komunikāciju un uzsver nepieciešamību pēc strukturēta un regulāra izglītības satura ar preventīvu nolūku. Kā novēro Rampani, vecāki bieži pauž patiesu bezpalīdzības sajūtu: viņi nezina, kā komunicēt, un lūdz praktiskus rīkus, nevis teorētiskas rokasgrāmatas.

Labs piemērs no Latvijas: 2025. gadā Gulbenes novada bibliotēka valsts projekta par pieaugušo digitālo izglītību dalībniekiem izsniedza 344 digitālās kompetences sertifikātus. Nevajag baidīties no iespējas bērniem un vecākiem iejusties mainītās lomās. Tas nebūt nenozīmē autoritātes zaudēšanu pieaugušajiem, bet gluži pretēji – var veicināt paaudžu sadarbību. Tas būtiski atšķiras no Itālijas modeļa, kur atbalsta funkcijas joprojām deleģētas klīniskajiem centriem un skolu palīdzības dienestiem (Rampani).

4.3. Jauni izaicinājumi un riski

Viens no vismazāk redzamajiem, tomēr būtiskākajiem izaicinājumiem, ar ko vecāki saskaras *onlife* laikmetā, ir saistīts ar kognitīvajām pārmaiņām, ko digitālā vide rada gan bērnu, gan vienlaikus arī pašu pieaugušo domāšanas procesos.

1.2. sadaļā Volfas pētījums par divpratīgajām smadzenēm piedāvā ietvaru intervijās dokumentēto kognitīvo transformāciju interpretācijai. Vislielākās bažas sagādā nevis tīri tehnisks IKT lietojums, bet ar to saistītie vērtību un attiecību jautājumi.

- Ekrāna laika paradokss: ieinteresētās puses vienprātīgi piekrīt, ka koncentrēšanās tikai uz ekrāna laiku ir maldinošs "attaisnojums". Lielāka nozīme ir satura kvalitātei un lietošanas kontekstam.
- Mājas vides drošības paradokss: Rampani novēro, ka daudzi vecāki ierobežo savu bērnu aktivitātes ārpus mājas pārliecībā, ka istabās ar viedtālruņiem viņi ir drošībā. Tomēr vislielākās briesmas (piemēram, kontakts ar nepazīstamiem pieaugušajiem) veidojas tieši virtuālajā vidē.
- Dezinformācija un algoritmi: Itālijā darbs pret dezinformāciju ir prioritāte. Nataša Vajagiča (*Natasa Vajagic*) brīdina par algoritmu ietekmi uz dzimumu stereotipu un toksisku skaistuma standartu normalizēšanu.
- "Datu" kultūra: Katocella uzsver nopietnu izpratnes trūkumu un naivumu par datu "izgaišanu": daudzi nepilngadīgie uzskata, ka dati pazūd pēc 24 stundām, jo to paredz *WhatsApp* lietotnes funkcija.

- Radikalizācija: Nogalo skaidro, ka digitālā vide ir veicina sabiedrībā pastāvošu radikālu uzskatu (piemēram, mizogīnija) kultivēšanu.

Digitālie riski mūsdienās slēpjas nevis kaut kur "tālu prom", bet gan blakus istabā. Draudi uzglūn šķietami nekaitīgās spēļu platformās, piemēram, *Roblox* un *Minecraft*, kur pavedināšanas un kibermobinga riski tiek "piesegti" ar anonīmiem segvārdiem un spēļu kopienām.

Bērni un pusaudži ziņo par konkrētiem gadījumiem, kad tiešsaistē ievietots video noved pie izslēgšanas no skolas vai **pastāvīgas trauksmes**, kas saistīta ar sociālo mediju radīto "ideālo" ķermeņa tēlu. Digitālās platformas spēcīgi ietekmē sevis uztveri un attiecības ar citiem. Mūsdienās cilvēka tiešsaistes imidžs, šķiet, ir pusaudžu sociālās dzīves centrālā ass un bieži rada spiedienu, raušanos pēc atzinības un bailes no nosodījuma.

Pilsoniskie draudi un mutvārdu reklāma

Rafaels Lupoli (*Raffaele Lupoli*) dezinformāciju dēvē par "atkarību izraisošu dinamiku" – pilsonisku apdraudējumu, kas grauj kritisko domāšanu. Būtiska problēma ir vecāku kontroles trūkums: ekstrēma satura izplatība (piemēram, *Squid Game* vai *Pornhub*) nepilngadīgos sasniedz nevis mērķtiecīgas meklēšanas, bet gan vienaudžu mutvārdu reklāmas ceļā (pagastā, skolā, sporta nodarbībās), padarot vecāku tehnisko kontroli pilnīgi bezjēdzīgu.

Risku un datu aizsardzības kopsavilkums

- **Attiecību riski:** telpiskā izsekošana kā autonomijas nosacījums: nepilngadīgie pieņem izsekošanu kā cenu par fizisko brīvību.
- **Kopīgošana un privātums:** plaši izplatītais ieradums publicēt nepilngadīgo fotoattēlus (pat intīmā vidē, piemēram, pludmalē), neapzinoties atstātās digitālās pēdas.
- **Iejaukšanās dienas ritmā:** miega traucējumi, ko izraisa ierīču izmantošana nakts laikā, tieši ietekmējot mācību sasniegumus.

Tāpēc ir būtiski nepieciešama pieejas maiņa, no pilnīgas kontroles pārejot uz jaunu robežu apstākļiem. Tādi metodiskie ierobežojumi kā domāšanas automatizācija un

koncentrēšanās uz hronometru ir pat bīstami: video satura vērošana vienu stundu ir un paliek pasīvs patēriņš; izaicinājums slēpjas pieredzes kvalitātē.

Digitālo risku identificēšana

Risks	Ietekme uz dzīvi
Dezinformācija un manipulācija	Kritiskās domāšanas degradācija; 70% vecāku apgalvo, ka jūtas nomākti viltus ziņu apjoma dēļ.
Nepiemērots saturs (piemēram, Squid Game, Pornhub)	Agrīna vardarbības un deformētas seksualitātes pieredze nepilngadīgo (tostarp 11 gadus vecu bērnu) vidū, kuriem trūkst interpretācijas spēju.
Kibermobings un naida runa	Vāja identitātes sajūta un sociālā izolācija, neskatoties uz pastāvīgu būšanu tiešsaistē.
Bezjēdzīgs un atkārtots saturs	Intelektuālās zinātkāres atrofija atkārtojošos video dēļ.
Miega traucējumi	Hronisks nogurums skolā, ko rada aizmigšanas grūtības, skatoties video saturu (YouTube/TikTok).
Komunikācijas robežstāvokļi	Arī atrodoties fiziski kopā, nepilngadīgie praktiski nesazinās, pilnībā iegrimstot savās individuālajās ierīcēs.

Atkārtots saturs bez kognitīvās stimulācijas pieradina visu vecumu cilvēkus pie tūlītēja un virspusēja apmierinājuma, apgrūtinot iekļauties strukturētākās mācību formās.

4.4. Jaunas robežas: mākslīgais intelekts kā izglītības un attiecību izaicinājums

Viens no būtiskākajiem pētījumā aplūkotajiem mūsdienu izaicinājumiem ir MI izmantošana nepilngadīgo, visbiežāk pusaudžu, vidū.

Jaunākie dati atklāj sabiedrībā jau iesakņojušos tendenci: 2026. gada pētījumā "EU Kids Online" (ES bērni tiešsaistē, latviešu val.)[16], kurā piedalījās vairāk nekā 25 000 nepilngadīgo vecumā no 9 līdz 16 gadiem 17 Eiropas valstīs, ir dokumentēts, ka aptuveni septiņi no desmit Eiropas nepilngadīgajiem ir izmantojuši kādu MI platformu. Itālijā šī proporcija ir pat 89%: MI tagad ir daļa no nepilngadīgo ikdienas digitālās dzīves.

Īpaši nozīmīgs ir Itālijas rādītājs par MI izmantošanu personīgām vajadzībām (24%) un veselības un fitnesa konsultācijām (20%). Ziņojumā arī uzsvērta plaši izplatītā bažas pašu nepilngadīgo vidū, kuri baidās, ka MI izmantošana var mazināt viņu spēju domāt patstāvīgi. Kā norāda tīkla koordinatora vietniece un Itālijas komandas vadītāja Džovanna Mašeroni (*Giovanna Mascheroni*), parādās arī dzimumu un vecuma atšķirības, kas atkārto jau novēroto nevienlīdzību interneta lietošanā.

Aptauja, ko Itālijā 2026. gadā Drošāka interneta dienā veica organizācija "Generazioni Connesse", apstiprina šo ainu: 26% vidusskolēnu apgalvo, ka izmanto MI sarunām un uzticības jautājumiem, īpaši emocionālu grūtību laikā. Organizācijas "Save the Children" aptauja liecina, ka 92,5% pusaudžu izmanto MI rīkus un, ka 41,8% no viņiem MI ir resurss, pie kā vērsties, kad viņi jūtas vientuļi vai nemierīgi. "Fondazione Carolina" ziņojumā "Cuori e Algoritmi" (2026. gada februāris) šis aspekts tika padziļināti izpētīts, definējot to kā "MI izmantošanu emocionālām vajadzībām". Starptautiskā "Common Sense Media" pētījumā, kurā piedalījās 1060 pusaudži (vecumā no 13 līdz 17 gadiem), atklājās, ka 72% vismaz vienu reizi ir izmantojuši sarunu robotu emocionāli atbalstošai tērzēšanai, 52% to dara regulāri un 33% nopietnas problēmas labprātāk uztic MI, nevis īstiem draugiem.

Šī tendence izgaismo problēmas, kas sniedzas ārpus tiešsaistes drošības tradicionālā izpratnē. Sarunā MI ne tikai rada riskus, kas saistīti ar privātumu vai neatbilstoša satura ietekmi: tas dziļi sasaistās ar attiecību un emocionālās attīstības dimensijām.

Sarunu robotiem ir noteiktas funkcijas, kas padara tos pievilcīgus kā sarunu partnerus – pastāvīga pieejamība, nekritiska daba, tūlītēja reakcija, šķietama empātija –, taču tieši šīs īpašības padara tos problemātiskus no izglītības viedokļa. Konfliktu, frustrācijas, autentiskas mijiedarbības un fiziskās klātbūtnes neesamība nozīmē, ka MI izmantošana neattīsta attiecību prasmes, kas tiek apgūtas cilvēku attiecībās: spēju tikt galā ar noraidījumu, sarunas, toleranci pret dažādību un spēju nolasīt neverbālas norādes.

Savā nesenajā runā 2026. gada februārī Tiserons uzsvēra, kā MI izglītības procesam pievieno vēl vienu sarežģītības slāni, kas pārsniedz vienkāršu ekrānu pārvaldību: MI pieļauj kļūdas, un ikviens – gan pieaugušais, gan nepilngadīgais – ir atbildīgs par to, kā viņi

[16] https://eucpn.org/document/eu-kids-online-final-report

vada un izmanto MI. Sarunu robotu iztapība (tieksme izpatikt sarunu biedram, izvairoties no domstarpībām) ir īpaši mulsinoša pusaudžu vidū, jo tā nostiprina pasaules uzskatu, kurā jēgpilnas attiecības ir tās, kurās nav konfliktu vai spriedzes – tieši pretēji tam, kas nepieciešams izaugsmei.

Vecāku izaicinājums ir divējāds: no vienas puses, izprast fenomenu, par kuru vairumā gadījumu viņi nezina un kuru neizdzīvo paši; no otras puses, attīstīt spēju runāt ar saviem bērniem par pieredzi, kas daudziem pusaudžiem jau ir neatņemama emocionālās ikdienas sastāvdaļa. Itālijas nacionālais pētījums uzdod būtisku jautājumu vecākiem: "Ko jūs darītu, ja atklātu, ka jūsu bērns izmanto MI, lai uzticētu noslēpumus, ko jums nestāsta?"

Intervijas un fokusa grupas atklāj, ka MI tiek uztverts divējādi: no vienas puses, tas jau nemanāmi piedalās mājas dzīvē (*Alexa*, *Google Home*), tai pat laikā pastāv bažas par tā ietekmi uz mācību procesu.

Lai gan MI tiek uztverts kā priekšrocība informācijas apstrādes ātruma ziņā, vecāki baidās no spriestspējas degradācijas, kas nepilngadīgos pārvērš par indivīdiem, kuri nespēj patstāvīgi domāt. Papildus tam pastāv risks, ka MI varētu kļūt par "iejūtīgu uzticības personu". Pateicoties arvien cilvēciskākām saskarsmes iemaņām, pusaudži varētu dot priekšroku sarunai ar algoritmu, nevis pieaugušo, meklējot "uzticamas" un nekritiskas atbildes. Polijā notiek arī diskusijas par nepieciešamību līdzsvarot analogo un digitālo lasīšanu, lai saglabātu spēju koncentrēties un lasīt padziļināti.

Izglītības izaicinājums izpaužas trīs aspektos: novērst, ka MI kļūst par platformu, kas apiet kritisko analīzi; nodrošināt, ka mašīnģenerēts saturs nekļūst par mācību rezultātu bez kritiskas analīzes; novērst, lai algoritms neaizstāj pieaugušā vietu ģimenes attiecībās.

Papildus MI lietošanai pastāv bažas par tā saukto mazvērtīgā satura "cilpu" (*unboxing*, *Brain Rot*), kas rada atkarību no atkārtotiem, īslaicīgiem stimuliem, atņemot digitālajam laikam jebkādu radošo vērtību.

Jaunieši jau izmanto MI, lai vienkāršotu mācību darbu, veidotu saturu platformā *TikTok* un, pārsteidzoši, dažreiz arī kā **emocionālo pārdzīvojumu izlādes platformu**. Viņi ir arī pauduši bažas, ka nevar pilnībā kontrolēt šo tehnoloģiju ietekmi uz sabiedrību, uz to, kā mēs mācāmies, un uz cilvēku attiecībām. Viņi uzskata, ka digitālās tehnoloģijas un MI būtiski maina to, kā cilvēki veido savu gaumi, identitāti un attiecības.

Praktiski rīki un mijiedarbes stratēģijas

Visefektīvākā stratēģija ir kopīga mācīšanās, kurā vecāks ir nevis tehnoloģiju eksperts, bet gan atklājumu partneris. Praktiski rīki tā nodrošināšanai ir:

- **digitālie līgumi un MEC asociācijas popularizētā "Vecāku licence"**, kas formalizē vienošanās ģimenēs. Praktisks piemērs ir "Laika kūka": vizuāls vingrinājums, kurā vecāki un bērni kopīgi apspriež, kā sadalīt dienu starp digitālo vidi, brīvo laiku, sportu u.c. aktivitāšu jomām;
- **pilsētvides spēles**, kas radušās, iedvesmojoties no Neapoles *Rione Sanità* rajona modeļa: klātienes aktivitātes apkārtnē (QR kodi, tēmturi, sadarbības izaicinājumi), lai atspēkotu viltus ziņas vai pārveidotu diskriminējošu valodu cieņpilnā vēstījumā;
- **iekļaujoši semināri**, kuros jaunieši aktīvi iesaistās, lai mazinātu vecāku ikdienas satraukumu.

Lai aktivitātes ar pieaugušajiem būtu sekmīgas, tām jābūt jēgpilnām, īsām (ne ilgākām par 30–40 minūtēm) un vērstām uz kopīgu problēmu risināšanu, nevis sacensību.

Videospēļu un izglītības sasaiste ir tēma, kas prasa rūpīgu izvērtējumu, jo vecāku attieksme mēdz svārstīties starp divām vienlīdz problemātiskām galējībām: demonizāciju (videospēles kā atkarības un izolācijas avots) un nenovērtēšanu (videospēles kā neitrāla izklaide, kas nav pelnījusi izglītojošu uzmanību).

Zinātniskie pētījumi sniedz niansētāku ainu. Kā jau minēts, Tiserons ir pētījis digitālo spēļu kognitīvo un attiecību potenciālu, uzsverot, ka izšķirošais faktors nav pats medijs, bet gan konteksts, kurā tas tiek izmantots. Videospēlei, kas tiek spēlēta kopā, apspriesta un apskatīta dažādu pieredžu kontekstā, ir būtiski atšķirīga ietekme nekā tai pašai spēlei, kas tiek spēlēta atsevišķi un bez ierobežojumiem. Pētījumi par spēļu elementu izmantošanu izglītībā ir atklājuši, ka spēļu mehānika (progresīvi izaicinājumi, tūlītēja atgriezeniskā saite, stāstu stāstīšana, sadarbība) var būt efektīvs mācību un iesaistes rīks, ja vien tie ir izstrādāti ar pedagoģisku nolūku. Tas tieši attiecas uz projektu "Digitālie vecāki" divos aspektos. Paaudžu komunikācijas kontekstā ir svarīgi vecākiem piedāvāt rīkus, kas ļautu atšķirt dažādus digitālo spēļu pieredzes veidus un novērtēt to kvalitāti, atmetot ierasto trauksmi vai vienaldzību šajā jautājumā. Runājot par projekta metodoloģiju, "Pilsētvides spēle" kā starppaaudžu izglītības instruments apstiprina, ka spēles, tostarp digitālās spēles, var būt spēcīgs mācību līdzeklis, ja tās tiek vadītas, spēlētas kopā un pakļautas kritiskai atgriezeniskajai saitei.

Teorētisko ietvaru integrēšana: no "3A" līdz divpratībai mākslīgā intelekta laikmetā

1.2. sadaļā (Floridi, Volfa, Tiserons, Livingstone) izvērstie teorētiskie koncepti ir pamatā projekta digitālās izglītības vīzijai un ieskicē vadlīnijas turpmākajiem projekta posmiem. Digitālā vide ir telpa, nevis instruments: Floridi *onlife* perspektīva prasa, lai mēs izlauztos no

"ekrāna laika" domāšanas rāmjiem un tā vietā koncentrētos uz pieredzes kvalitāti un spēju apzināti orientēties hibrīdvidē.

Izziņa ir konstruēta uz pieredzes daudzveidības: Volfas priekšlikums par divpratību un Tiserona 3A modelis uzsver daudzslāņainu izziņas, sajūtu un attiecību pieredžu nozīmi. Un atbalsta nepieciešamība sevi piesaka tieši attiecību, nevis tehnoloģisko zināšanu jomā: Tiserona, Volfas un Livingstones pētījumi, Vispārējais komentārs Nr. 25 vienprātīgi uzsver, ka efektīva vecāku starpniecība nav balstīta uz pieaugušā IKT kompetencēm, bet gan uz attiecību kvalitāti un spēju iesaistīties dialogā.

Autonomija ir mērķis, nevis drauds: Tiserona pašregulācija un attīstības pakāpju princips vienoti definē izglītības mērķi nevis kā "aizsardzību pret riskiem", bet gan kā pakāpenisku prasmju veidošanu risku autonomai pārvaldībai.

MI maina IKT lietošanas paradumus un rada nepieciešamību atjaunināt esošās izglītības pieejas, iekļaujot tēmas par attiecību veidošanu (cilvēciskais pretstatā simulētajam), algoritmisku iztapību un izpratni par simulētu empātiju.

4.5. Ceļā uz izglītības kopienu

Mērķis nav atgriešanās analogajā pasaulē, bet gan digitālās vides transformācija par telpu, kas vieno, nevis rada konfliktus. Tam nepieciešama kolektīva rīcība: digitālie līgumi ģimenēs un organizācijās, sertifikācijas programmas vecākiem un efektīvas metodoloģijas ikdienas izaicinājumiem.

Labā prakse dažādās valstīs

Valsts	Pieeja un labā prakse	Avoti
Itālija	**Kopienas digitālie līgumi: vienošanās starp ģimenēm, skolām un organizācijām, lai reducētu viedtālruņu lietošanu un izveidotu atbalsta tīklus, mazinot sociālo spiedienu.**	Marko Gujs, "IC Cagliero", "Associazione 303"
Itālija	**Izglītības līgums: blogu (educaredigitale.it), galda spēļu un noteikumu izmantošana, lai pārvaldītu ierīču izmantošanu ģimenē.**	Daniele Katocella
Horvātija	**Fokuss uz klātesamību un dzimumu identitāti: padziļināta analīze, kā algoritmi ietekmē vīrišķību un identitāti; aktīvas tēva lomas nostiprināšana.**	Nataša Vajagiča, Stipe Nogalo, Alisa Aliti Vlašiča
Latvija	**Bibliotēkas kā mācību centri: veiksmīgi starppaaudžu projekti, piemēram, "Vecvecāki – mazbērni", kur jaunieši māca digitālās prasmes vecāka gadagājuma cilvēkiem.**	Gulbenes novada bibliotēka, Gulbenes novada vidusskola
Spānija	**"Cibermentores": uz praksi balstīta mācību metodoloģija, kurā skolēni paši apmāca savus vienaudžus un vecākus.**	Rakela Fernandesa Alvareza
Turcija	**Ministriju sadarbība: praktiski rīki, semināri skolās un kopienu centros, kuru pamatā ir reālās dzīves gadījumu izpēte un faktu pārbaude.**	Ergūns Akskojs
Polija	**Digitālā labbūtība un neirozinātne: uzmanības centrā ir kognitīvais līdzsvars; skolas prakse, nododot telefonus tiem paredzētās glabāšanas vietnēs stundu laikā.**	Kataržina Bednarska, Maÿgorzata Radojiyïÿ

Visas ieinteresētās puses piekrīt, ka līdzšinējās metodoloģijas un prakses vairs nedarbojas. Efektivitāti pierāda praktiskas darbnīcas, īsi formāti (mikromācības), spēļošana un diskusijas ar vienaudžiem, kurās tiek aktualizētas vecāku problēmas.

Jauniešu viedoklis: Itālijas un Latvijas fokusgrupu rezultāti

***Onlife* dimensijas uztvere**

Jaunieši neuztver digitālo pasauli kā atsevišķu sfēru. Lai gan viņi pavada daudz laika tiešsaistē (galvenokārt *TikTok*, *Snapchat* un *Instagram*), viņi norāda, ka vissvarīgākā pieredze joprojām ir tā, kas tiek piedzīvota klātienē. Tomēr viņi atzīst, ka tiešsaistē notiekošais spēcīgi ietekmē viņu noskaņojumu, īpaši saistībā ar šokējošām ziņām (piemēram, par karu) vai negatīviem komentāriem.

Laika pārvaldība un negatīvu ziņu ritināšana (*doomscrolling*)

Jaunieši izteikti apzinās savu atkarību, runājot par negatīvu ziņu kompulsīvu ritināšanu un frustrācijas vai nožēlas sajūtu par izniekotu laiku. Daži pat piemēro pašatteikšanās līdzekli, izdzēšot lietotnes (piemēram, *TikTok*), savukārt citi atzīst, ka lieto savus tālruņus vēlu naktī, kas negatīvi ietekmē miegu.

Kritiskas attiecības ar vecākiem

Jaunieši pieaugušo noteikumus uztver kā nekonsekventus vai neskaidrus. Viņi sarkastiski norāda, ka bieži vien tieši vecāki ir tie, kuri ēdienreižu laikā vai brīvākā brīdī iegrimst viedierīcēs. Tas liek jauniešiem izstrādāt stratēģijas, kā apiet ierobežojumus (piemēram, uzzināt vecāku paroles), lai paildzinātu pie ekrāniem pavadīto laiku.

Privātums, drošība un uzticēšanās

Privātuma zaudēšana ir risks, kas rada vislielākās bažas. Nopietnu problēmu gadījumā (piemēram, šantāžas vai iebiedēšanas) bērni parasti vispirms vēršas pie draugiem un tikai reti pie vecākiem, baidoties no viņu nosodījuma vai nepamatota uztraukuma. Pastāv arī mīts par datu uzglabāšanos digitālajā vidē, piemēram, uzskats, ka viss "izgaist" pēc 24 stundām, kā tas ir *WhatsApp* īsajos video.

Mākslīgais intelekts kā instruments un uzticības persona

MI ikdienā tiek izmantots, lai izpildītu mājasdarbus vai vienkāršā veidā izskaidrotu sarežģītus jēdzienus. Tomēr MI pilda arī emocionālā atbalsta funkciju: daži jaunieši vēršas

pie tā pēc padoma, kā risināt strīdus ar draugiem, vienlaikus apzinoties, ka nevar pilnībā uzticēties mašīnai.

Bērni kā padomdevēji vecākiem

Jaunieši no pieaugušajiem sagaida nevis lielāku kontroli, bet gan uzticēšanos un sapratni. Viņi iesaka vecākiem:

- skaidri parādīt, ka vecāki un citi pieaugušie var būt droša patvēruma vieta tiešsaistes problēmu gadījumā, solot saprast, nevis sodīt;
- nedot bērniem viedtālruni pārāk agri: ideālā gadījumā ne pirms 3. klases vai sociālo mediju izmantošanas gadījumā – ne ātrāk par 13 gadiem;
- rādīt piemēru, samazinot tālruņa lietošanu bērnu klātbūtnē.

5. Labās prakses apkopojums un analīze

Šajā nodaļā aplūkotās pieejas un labās prakses ir gadījumu izpētes rezultāts: 30 ES labās prakses izvēlētas, analizējot ziņojumus, ņemot vērā metodoloģiskās vadlīnijas un izmantojot fokusgrupās un intervijās pausto pieredzi, tādējādi veidojot daudzdimensionālu skatījumu.

5.1. Labās prakses apkopojums

Attiecībās un dialogā balstītās prakses (fokuss: komunikācija)

1. **Sarunu apļi:** vecāku tikšanās ar mērķi izdiskutēt satraucošas situācijas un atbilstīgas izglītības pieejas. *Īstenošana:* izveidojiet pašpalīdzības grupas, kuras vada moderators, pārrunājot grūtības un mazinot izolāciju (avots: Alisa Aliti Vlašiča).
2. **Nekritizējošs paaudžu dialogs:** laika veltīšana, uzklausot bērnu digitālo pieredzi. *Īstenošana:* lūgt bērnam parādīt saturu, kas viņu interesē, saglabājot ziņkārības, nevis nosodījuma pozu.
3. **Ģimenes psihologu mediācija:** izmantojiet speciālistu konsultācijas, lai risinātu atkarību konfliktus. *Īstenošana:* piesakieties uz konsultāciju specializētajos atbalsta centros, lai atjaunotu klātienes komunikāciju bez ierīču starpniecības (avots: Kataržina Bednarska).
4. **Kopīga digitālā pieredze:** kopīga digitālās telpas izmantošana. *Īstenošana:* izveidojiet kopā digitālās vides kontus un apspriediet privātuma iestatījumus, paužot rūpes, nevis izspiegojot. Skatieties kopā filmas un seriālus, izvēlieties spēles.
5. **Aktīva un autentiska klausīšanās:** novērtējiet bērnu un jauniešu tiešsaistē piedzīvotās emocijas. *Īstenošana:* nenonieciniet virtuālajā vidē radušos strīdu, bet gan izturieties pret to ar tādu pašu cieņu, kā pret skolā notikušu konfliktu.
6. **Dzimumu stereotipu dekonstruēšana:** sociālajos tīklos radīto perfekto tēlu kritiska analīze. *Īstenošana:* kopīgi izpētīt viedokļu līderu profilus, fotoattēlu īstumu un vēstījumu atbilstību realitātei (avots: Nataša Vajagiča).
7. **Lomu maiņa (apgrieztā mentorēšana):** ļaujiet bērniem mācīt tehnoloģiju prasmes pieaugušajiem. *Īstenošana:* palūdziet jauniešiem izskaidrot, kā darbojas jauna lietotne, novērtējot viņu tehniskās zināšanas (avots: Gulbenes novada bibliotēka).

8. ***Onlife* analīze:** skaidrojiet fiziskās un digitālās vides ciešo sasaisti. *Īstenošana:* ģimenē pārrunājiet, ka aizskarošam tiešsaistes komentāram ir tāds pats svars kā publiskam apvainojumam klātienē.

Regulējoši rīki: tehnoloģijas un līgumi

1. **IKT ierīču izmantošanas līgums:** sagatavojiet rakstisku vienošanos starp vecākiem un bērniem. *Īstenošana:* nosakiet tiesības (piemēram, telefona lietošana nedēļas nogalēs) un pienākumus (viedtālruņu lietošanas ierobežojums pie galda) dokumentā, ko parakstījušas abas puses (avots: *educaredigitale.it*).
2. **Tiešsaistes noteikumu ģenerators:** izmantojiet interaktīvus rīkus, lai izveidotu mājsaimniecības noteikumus. *Īstenošana:* izmantojiet noteikumu ģeneratoru, piemēram, vietnē *educaredigitale.it*, lai saņemtu personalizētu veidlapu, pamatojoties uz bērna vecumu.
3. **Mājas noteikumi (*Domowe Zasady Ekranowe*):** noteikt zonas un laikus bez tehnoloģijām. *Īstenošana:* nosakiet fiziskās mājas zonas (piemēram, guļamistabu), kurās ierīču lietošana naktī ir aizliegta (avots: *sexed.pl*).
4. **Aktīva kontrole:** izmantojiet ierīcēs pieejamos kontrolējošos iestatījumus kā izglītojošu rīku. *Īstenošana:* instalējiet uzraudzības programmatūru, izskaidrojot bērnam tās pagaidu aizsardzības funkciju, kas vērsta uz neatkarību nākotnē.
5. **Vakariņu zona:** atteikšanās no ierīcēm ēdienreižu laikā. *Īstenošana:* izveidojiet kopīgu ierīču uzglabāšanas vietu, kur visa ģimene novieto savus tālruņus pirms ēšanas.
6. **Koplietotu paroļu pārvaldība:** izglītojiet par personas datu drošību. *Īstenošana:* kopīgi izveidojiet spēcīgas paroles un paskaidrojiet, cik svarīgi tās nekad neizpaust trešajām personām, pat ne draugiem.
7. **Pastāvīgas tiešsaistes ierobežošana:** samaziniet uzdevumus, kuriem nepieciešama nepārtraukta piekļuve internetam. *Īstenošana:* skolām vajadzētu ierobežot aktivitāšu īpatsvaru, kam nepieciešama piekļuve internetam (avots: Marko Gujs).
8. **Anonīmi konti un pseidonīmi:** nepilngadīgo vizuālās identitātes aizsardzība. *Īstenošana:* mudināt spēlēs un sociālo mediju profilos izmantot avatārus vai neitrālus attēlus, nevis tūlītēji identificējošas fotogrāfijas (avots: Malgorzata Radojičičs).

Rīki izglītošanai un izklaides pārvaldībai

1. **Sadarbības spēles (*Minecraft*):** izmantojiet spēli kopīgai problēmu risināšanai. *Īstenošana:* piedalieties spēļu sesijā, lai izprastu sava bērna sadarbības un radošuma dinamiku (avots: Daniele Katocella).

2. ***TikTok* satura izvērtējums:** algoritmiskās datu plūsmas analīze. *Īstenošana:* kopīgi pavērtējiet, kuri videoklipi tiek ieteikti, un apspriediet kritērijus, ko algoritms izmanto, piedāvājot šo saturu (Avots: Nataša Vajagiča).
3. **Algoritmu apmācība:** iemācīt bērnam "attīrīt" ziņu plūsmu. *Īstenošana:* bērnam jāzina, ka saturu var novērtēt gan ar tīkšķi, gan, atzīmējot to kā neinteresējošu. Tas ļauj "apmācīt" algoritmu vērtīga satura rādīšanai.
4. **Faktu pārbaude:** praktiski faktu pārbaudes vingrinājumi. *Īstenošana:* paņemiet populāru ziņu internetā un kopīgi meklējiet trīs dažādus avotus, lai apstiprinātu vai atspēkotu tās patiesumu.
5. **Digitālā stāstniecība:** pozitīva, radoša satura veidošana. *Īstenošana:* kopīgi radiet īsus video vai mēmes, kas atspoguļo ģimenes aizraušanos, no patērētāja kļūstot par radītāju.
6. **Pilsētas izpēte (*Pokémon GO*):** tehnoloģiju un fizisko aktivitāšu apvienošana. *Īstenošana:* paplašinātās realitātes lietotņu izmantošana, lai atklātu pilsētas pieminekļus vai parkus, vienlaikus saglabājot saikni ar fizisko telpu (avots: Ida Mickeviča-Florčaka).
7. **Drošības viktorīnas:** jautri ģimenes konkursi par digitālajiem riskiem. *Īstenošana:* organizējiet nelielus ģimenes konkursus par to, kā atpazīt pikšķerēšanas mēģinājumu vai aizdomīgu saturu.
8. **Divpratīgās uztveres attīstīšana:** lasīšanas veida maiņa. *Īstenošana:* 20 minūtes veltīt drukāta teksta lasīšanai, lai trenētu dziļu koncentrēšanos, un 10 minūtes digitālai izpētei, lai ātri veiktu kopsavilkumu.

Kopienu un organizāciju prakse

1. **Kopienas digitālie līgumi:** vienošanās starp vecāku grupām. *Īstenošana:* parakstīt klases līgumus, lai kolektīvi vienotos par viedtālruņu lietošanas ierobežojumiem, tādējādi mazinot sociālo spiedienu (avots: Marko Gujs).
2. **Vecāku tīkli:** atbalsta tīkli digitālās pratības veicināšanai. *Īstenošana:* izveidojiet *WhatsApp* grupas vecākiem, kas paredzētas tikai savstarpējam atbalstam digitālo izaicinājumu risināšanai.
3. **Skautu kustība un aktivitātes brīvā dabā:** pilnīga atslodze no tiešsaistes. *Īstenošana:* veicināt dalību dabas nometnēs, kur ierīču pieejamība ir ierobežota, lai no jauna atklātu bezsaistes socializēšanos (avots: Antoni Salski).

4. **Skolas un ģimenes kopīgas atbildības līgums:** iekļaut digitālās vadlīnijas oficiālajos dokumentos. *Īstenošana:* lūgt skolai iekļaut viedtālruņu lietošanas aizliegumu un tiešsaistes mājasdarbu ierobežojumus skolas izglītības plānā.
5. **Sadarbība ar ģimenes ārstiem:** ģimenes ārstu iesaistīšana. *Īstenošana:* jau no pirmajiem bērna dzīves mēnešiem lūdziet savam pediatram padomu par digitālo veselību (redze, miegs, stāja).
6. **Izpratnes veicināšanas kampaņas:** plakāti, kas izceļ digitālās vides ietekmi uz fiziskajām, kognitīvajām spējām un uzmanību. *Īstenošana:* veicināt kampaņas, kas parāda, kā pārmērīga viedtālruņu lietošana ietekmē bērnu un arī vecāku fiziskās un kognitīvās spējas un attiecības, tostarp nozogot arī bērniem paredzēto uzmanību (avots: Anna Jureks).

5.2. Inovatīvas metodoloģijas: spēļošana un rotaļās balstīta mācīšanās kā iesaistes rīki

Kāpēc spēles? Saistība ar projekta teorētisko ietvaru

Šī pētījuma 1. nodaļā izklāstītie teorētiskie ietvari veido pamatu projekta "Digitālie vecāki" izglītības pieejai, kas ir progresīva, attiecībās un pieredzē balstīta. Tiserona "3A" modelis noraida gan aizliegumu, gan pasīvu pieņemšanu, dodot priekšroku vadītai, kopīgai pieredzei. Livingstones aktīvā starpniecība norāda uz pieaugušā un bērna attiecību kvalitāti, nevis pieaugušā kompetenci kā izšķirošo faktoru. Volfas divpratība apgalvo, ka dziļas kognitīvās prasmes attīstās uz daudzveidīgas pieredzes bāzes. Un ANO Vispārējais komentārs Nr. 25 izglītības mērķi formulē nevis kā aizsardzību pret riskiem, bet gan kā pakāpenisku bērna paša spēju veidošanu risku pārvaldībai.

Spēļu elementos balstīta mācīšanās nav pretrunā ne ar vienu no šiem ietvariem — tas ir dabisks veids, kā cilvēki mācās un līdz ar ko arī vērtīgs projekta metodoloģijas aspekts. Rotaļa pašos pamatos ir kopīga, izzinoša, zema riska vide, kurā dalībnieki var uzņemties atbildību, pieļaut kļūdas un reflektēt bez spiediena vai spriedumiem. Tieši šādi nosacījumi iespējo Tiserona "pavadību", Livingstones aktīvo starpniecību un Volfas kognitīvo divpratību.

Tiserons savā pētījumā par digitālo spēļu izglītojošo potenciālu uzsver: izšķirošais faktors nav pati vide, bet gan konteksts (nevis "ko", bet "kā"). Spēlei, kas tiek spēlēta kopā, ir pārdomāta un iekļauta daudzveidīgā pieredzes kontekstā, ir būtiski atšķirīgāka ietekme nekā tai pašai spēlei, kas tiek spēlēta individuāli un bez ierobežojumiem. Pilsētas spēles ir veidotas tieši pēc šī principa.

Pilsētas spēles kā rotaļīga pieredze ir instruments, kas var palīdzēt risināt atsvešināšanās problēmas. Spēļošanas kopienā bieži izskan nožēla, ka pieaugušie kādā brīdī pārstāj spēlēties, lai gan mums visiem ir vajadzība spēlēties visu mūžu, ne tikai bērnībā. Pilsētas spēles – ar saviem sporta/sacensību, lomu spēļu un izpētes elementiem – bieži vien ir veiksmīgi iesaistījušas spēlē arī pieaugušos.

Rotaļīga mācīšanās un pilsētas spēles kā metodoloģija

Rotaļīga mācīšanās jeb spēles elementos balstīta mācīšanās — mācīšanās, kas notiek rotaļājoties un spēlējoties, kur pati spēle kalpo kā mācību metode. Pilsētas spēles pilnībā iederas šajā kategorijā, lai gan tās ne vienmēr ietver tikai izglītojošu saturu.

Pilsētas spēle nav digitāla spēle, kas tiek spēlēta brīvā dabā, un tā nav arī standarta dārgumu meklēšana. Tā ir strukturēta līdzdalības pieredze, kurā pilsēta — tās ielas, ēkas, iestādes, vēsture un kopienas — tiek izmantota kā mācību vide. Dalībnieki pārvietojas fiziskajā telpā, sastopas ar reālām situācijām un cilvēkiem, risina gan tiešsaistes, gan reālus izaicinājumus un pārdomā pieredzēto. Spēle pēc savas būtības ir sociāla: tā prasa sadarbību, sarunas un komunikāciju starp dalībniekiem. Tā pēc savas būtības ir tiešsaistes un klātesamības saplūšana, neuztverot digitālo pasauli kā vienkārši ekrānu, bet gan kā daļu no ikdienas pilsētas dzīves. Digitālās ierīces tiek plaši izmantotas pilsētas spēlēs, taču fiziska klātbūtne, reālā pasaule un klātesamības mijiedarbība vienmēr ir pieredzes centrā.

Šī metodoloģija ir pamatā 5. nodaļā aplūkotajiem vairākiem labas prakses piemēriem. Digitālā orientēšanās, pilsētas spēles, dārgumu meklēšana (piemēram, izmantojot *Actionbound* aplikāciju), izglītojošas komandas spēles ģimenēm – šīs ir metodes ar ļoti līdzīgu struktūru. Turklāt pilsētas spēles (vai āra spēles) ir arī viena no galvenajām skautu kustībā izmantotajām metodoloģijām (kā norādījis Antoni Salski). Projektā "Digitālie vecāki" radītā "Pilsētvides spēle" balstās uz šiem pašiem principiem un pievieno skaidru starppaaudžu un mediju pratības dimensiju.

Spēļošana: ko tā nozīmē un kas tā nav

Termins "spēļošana" bieži tiek pārprasts, un ir vērts to precizēt. Spēļošana nenozīmē visa pārvēršanu spēlē vai arī kontrolpunktu un uzdevumu tehnisku ieviešanu. Šī projekta ietvaros spēļošana attiecas uz apzinātu spēles mehānismu izmantošanu - izaicinājumiem, stāsta konstruēšanu, pielāgotas grūtības pakāpes, tūlītēju atgriezenisko saiti, sadarbības struktūru -, lai palielinātu iesaisti un uzturētu motivāciju visā mācību procesā.

Teorētiskās izpētes rezultāti apstiprina vairākas konkrētas izvēles attiecībā uz to, kuram mehānismam dot priekšroku vecāku un ģimenes auditorija. Ieinteresēto pušu intervijas skaidri parāda, ka konkurence nav veicinošs aspekts: vecāki zaudē motivāciju, ja jūt, ka cieš neveiksmi citu priekšā. Sadarbības mehānisms, kurā ģimenes strādā kopā kopīga mērķa sasniegšanai, ir daudz efektīvāks. Arī izaicinājumiem ir jābūt izpildāmiem: starta uzdevumiem vajadzētu viest pārliecību, nevis dzīt izmisumā. Pakāpeniska sarežģītības pakāpes ieviešana ir īpaši svarīga, ņemot vērā daudzu vecāku bažas par šo tēmu.

Pilsētas spēles un izaicinājumu dizaina principi

Balstoties gan uz teorētisko pētījumu rezultātiem, gan uz topogrāfijas pamatprincipiem un pilsētas spēļu veidošanas vadlīnijām, izstrādē jāievēro šādi principi:

- **Tiešsaistes dizains.** Izaicinājumiem ir apzināti jāsapludina tiešsaistes/bezsaistes robeža, atspoguļojot Floridi ietvaru, kas ir šī projekta pamatā. Izaicinājums, kurā ģimenei tiek lūgts atrast fizisku atrašanās vietu savā pilsētā, vai kopīgi izveidot īsu video par apkārtni, apspriežot, ko viņi kopīgotu publiskajā vidē un ko - nē, ir efektīvāks nekā jebkurš uzdevums, kas vienkārši paveikts digitālajā vidē.
- **Droša iespēja kļūdīties.** Spēļu dizainam ir jāakceptē kļūdīšanās iespējas. Tas ir īpaši svarīgi, ja vecāki ir nedrošāki par savām digitālajām prasmēm kā viņu bērni (kā to pierāda dati). Spēlei jābūt strukturētai tā, lai vājākas tehnoloģiju zināšanu nebūtu trūkums, bet gan sākumpunkts patiesam starppaaudžu dialogam. To visu ir jāatbalsta ar instrukcijām, iedrošinošu valodu un novērtējuma sistēmu.
- **Atgriezeniskā saite ir galvenais mācību moments.** Pētījumi par spēlēs balstītu mācīšanos apstiprina, ka dziļākā mācīšanās notiek reflektīvā sarunā pēc spēles, nevis pašā spēlē. Tas jo īpaši attiecas uz tādām jutīgām tēmām kā datu privātums, kibermobings, mākslīgā intelekta asistenti un algoritmiska satura manipulācijas, kas ir šī pētījuma prioritārās tēmas. Pilsētas spēļu instrukcijā ir jāparedz laiks mācību procesa pārrunāšanai un jānodrošina dalībniekiem strukturēti jautājumi par katru izaicinājuma tēmu.
- **Paaudžu vienlīdzība.** Pilsētas spēle jāveido tā, lai bērni un vecāki dalītos pieredzē ar atšķirīgām, bet vienlīdz vērtīgām zināšanām. Bērni bieži vien pazīst digitālās platformas; vecāki labāk – apkārtni. Izaicinājums, kam nepieciešamas abu veidu zināšanas, veicina patiesu sadarbību, nevis atkārto tendenci, ka viena paaudze lasa lekcijas otrai.
- **Alternatīvas tehnoloģijām.** Spēlei un izaicinājumiem jāietver gan digitālais, gan bezsaistes dizains – pirmkārt, lai piedāvātu bezsaistes aktivitātes kā alternatīvu

tiešsaistes aktivitātēm, un, otrkārt, lai kalpotu kā rezerves variants dalībniekiem, kuriem vienkārši nav pieejamas tehnoloģijas vai nepieciešamās prasmes.

Sasaiste ar projekta kontekstu

Šī nodaļa ir ciešā sasaistē gan ar 3., gan 4. projekta darba paku. Kā norādīts projekta pieteikumā, vadlīniju dokumentā (T3.1), tiks iekļauta īpaša sadaļa par spēļošanu kā vecāku iesaistes rīku (kam par pierādījumu bāzi kalpo šī sadaļa). Uzdevumu izstrādes metodika (T4.1) un "Pilsētvides spēles" rokasgrāmata (T4.3) tiek veidota pēc šeit izklāstītajiem dizaina principiem, kas balstīti gan uz 1. nodaļas teorētiskajiem pamatiem, gan 4. un 5. nodaļas kvalitatīvā pētījuma atklājumiem.

"Topografie" izstrādātā pilsētas spēles pieeja atbilst arī šajā ziņojumā identificētajam plašākam labās prakses ietvaram: kopienas telpu - bibliotēkas, apkārtnes, skolas rotaļu laukuma - izmantošana kā digitālās izglītības norises vietas. Gulbenes novada bibliotēkas modelis, 4.5. sadaļā minētā Neapoles apkaimes *Rione Sanità* pilsētvides spēle un digitālās orientēšanās piemēri darbojas pēc līdzīgas struktūras. Vecāku digitālā izglītība vislabāk tiek īstenota telpās, kas viņiem nav svešas, kurām viņi uzticas, nevis jaunā institucionālā vidē. Pilsēta ir šī telpa. "Pilsētvides spēle" ir produkts, kas atbilst šai mācību videi.

5.3. Kritiska analīze

Kas darbojas, kādi ir šķēršļi mazaizsargātu ģimeņu iesaistei un kādas ir galvenās metodes efektīvai ģimeņu dalībai.

Labās prakses apkopojums un interviju rezultāti ļauj mums identificēt gan faktorus, kas veicina digitālo izglītību ģimenēs, gan konkrētus šķēršļus, kas kavē mazaizsargātu grupu iesaistīšanos.

Kas darbojas

No analizētās pieredzes izriet vairāki principi un noteiktas iezīmes, kas veicina metožu efektivitāti.

- Tās ir īsas un elastīgā formātā (īsas mācības, īsi videoklipi, 30–40 minūšu sesijas, nevis gari kursi).
- Tās tiek īstenotas platformās (*WhatsApp*| *Telegram)*, ko vecāk izmanto ikdienā un kas ir sevi apliecinājušas kā veiksmīgs saziņas formāts.

- Tās fokusējas uz konkrētām ikdienas problēmām, nevis teorētisku saturu (kā novēro Radoloviča, vecāki iesaistās mediju izglītībā, kad viņiem ir jāatrisina reālas dzīves situācija).

Tas ir arī *educaredigitale.it* popularizētā "Izglītības līguma" pamatprincips, kas vecākiem piedāvā personalizētu noteikumu ģeneratoru, pamatojoties uz viņu bērnu vecumu un ģimenes īpašajiem apstākļiem. Tā ir kopīga mācīšanās pieeja, kurā pieaugušajam nav jābūt ekspertam, bet viņš tiek iesaistīts kā pavadonis atklāšanas procesā, līdzīgi kā sadarbības spēlēs (*Minecraft*) un *TikTok Mapping*. Tajās vecāki un bērni kopā izpēta platformu algoritmisko loģiku, pārejot no kontroles uz kopīgu izpratni, novērtē jauniešu zināšanas, izmantojot apgriezto mentorēšanu, kā tas ir Gulbenes bibliotēkas modelī, kur jaunieši apmāca vecākus un vecvecākus, kā arī Spānijas "Cibermanagers" programmā, ko īsteno "PantallasAmigas". Tā ir stratēģija, kas ļauj pašiem skolēniem veicināt izpratni ģimenēs, jauniešu tehnoloģiskās priekšrocības pārvēršot no paaudžu konflikta avota par izglītības resursu. Moderēti sarunu apļi un vecāku tīkli ir prakse, kas rada telpu vienaudžu diskusijām, kur vecāku grūtības tiek normalizētas, mazinot vainas un izolācijas sajūtu – šīs metodes pētījumi atzīst par īpaši efektīvām Itālijas kontekstā, kur neformāls vienaudžu atbalsts kompensē Rampani akcentēto institucionālo pakalpojumu sadrumstalotību.

Kā norāda Rampani, vecāki bieži pauž patiesu bezpalīdzības sajūtu: viņi nelūdz teorētiskas rokasgrāmatas, bet gan praktiskus rīkus un vidi, kur viņi var justies mazāk vieni. Šo novērojumu apstiprina Gujs, kurš uzsver, ka kopienas digitālie līgumi darbojas tieši tāpēc, ka tie pārveido individuālu izglītības izvēli par kolektīvu apņemšanos, samazinot sociālo spiedienu un izolāciju. Bruno arī uzsver, ka plaisa starp iedomātajām un faktiskajām digitālajām prasmēm netiek mazināta, sniedzot teorētisku informāciju, bet gan ar praktisku pieredzi, kurā pieaugušie paši izjūt digitālo rīku dinamiku. Tāpēc īsais, uz semināriem balstītais formāts nav tikai praktiska izvēle, bet gan balstīts izziņas teorijā: kompetence tiek veidota, pateicoties pieredzei, nevis lasīšanai. Ieinteresētās puses no Horvātijas atzīst, kā šie principi darbojas neatkarīgi no kultūru un daudzveidīgiem nacionāliem kontekstiem.

Šie principi nav paredzēti tikai mazaizsargātām ģimenēm: tie ir nosacījumi, kas padara jebkuru digitālās un mediju izglītības aktivitāti efektīvu ikvienam pieaugušajam. Vienīgos šķēršļus veido pieejamība.

Šķēršļi

Digitālās izglītības programmas reti piedāvā stratēģiskus iekļaujošus risinājumus ģimenēm, kas saskaras ar sociālekonomiskiem, kultūru atšķirību vai izolācijas radītiem ierobežojumiem.

- **Laiks** ir pirmais šķērslis. Ģimenēm nestabilas nodarbinātības apstākļos nav laika, lai piedalītos mācībās, īpaši, ja uz tām speciāli ir jābrauc. Kā novēro Radoloviča, vecāki no mazaizsargātām ģimenēm risina šos jautājumus tikai tad, kad tie ir samilzuši - nevis intereses trūkuma, bet gan prioritāšu un ikdienas izaicinājumu dēļ.
- **Uzticēšanās institūcijām** ir otrais šķērslis: ģimenes sarežģītās sociālekonomiskajās situācijās bieži vien ir tās, kuras neuzticas skolām un publiskajiem pakalpojumiem, un sadarbību meklē tikai ārkārtas situācijās. Rampani šo tendenci skaidro ar to, ka daudzas ģimenes sevi neidentificē kā digitālās izglītības iniciatīvu mērķauditoriju un tās neuzrunā iestāžu vēstījumi; Vlašiča uzsver, ka šī distance ir īpaši izteikta ģimenēs ar zemu izglītības līmeni vai arī ar sliktu pagātnes pieredzi izglītības pakalpojumu saņemšanā.
- **Valodas barjera** un **kultūras atšķirības** ir vēl viens šķērslis, īpaši emigrantu ģimenēm, kurām standarta mācību materiāli var izrādīties satura vai kultūras izpratnes ziņā sveši. Šo šķērsli var mazināt, izstrādājot praktiskus rīkus, kuru pamatā ir reālas dzīves situācijas un iesaistīto ģimeņu ikdienas konteksti.
- **Ekonomiskie un tehnoloģiskie šķēršļi** – nestabils interneta pārklājums, ierīču un piemērotu mājas telpu trūkums ierobežo dalību iniciatīvās, kam nepieciešama speciāla infrastruktūra. Šo šķērsli var mazināt, skolās un bibliotēkās ieviešot koplietošanas ierīces.
- **Izpratnes un zināšanu trūkums**: ja ikdienas prioritātes ir saistītas ar iztikas nodrošināšanu, mājokli vai darbu, mediju izglītība vienkārši neienāk vecāku dienas kārtībā. Kā norāda Katocella, pirms Covid-19 šī tēma nebija prioritāte pat vecākiem ar augstāku kultūras kapitālu.

Risinājumi

Pētījumā gūtie ieteikumi un labās prakses piemēri piedāvā dažādas stratēģijas šo šķēršļu pārvarēšanai. Esiet tur, kur jau ir ģimenes! Iekļaujiet mediju izglītības nodarbības vietās, kuras ģimenes apmeklē citu ikdienas gaitu dēļ: pie bērnu ārsta (modelis "Digitālie aizbildņi", kurā ģimenes ārsti iesaistās jau no bērna pirmajiem dzīves mēnešiem), kopienas centros, skolas pasākumos, kas nav speciāli veltīti digitālajām tēmām, baznīcās. Tas samazina ar mobilitāti saistītos un motivācijas šķēršļus. Gulbenes novada bibliotēkas modelis, integrējot mācības bibliotēkas regulārajās nodarbībās, ir spilgts šī principa piemērs, kurā digitālā kompetence tiek veidota esošā uzticēšanās kontekstā, uzsver

Gulbenes novada bibliotēkas vadītāja Sabīne Jefimova. Katocella un Rampani apstiprina, ka tādu pašu pieeju piekopj arī Itālijas jauniešu centri un draudžu telpas, kur digitālās tēmas tiek integrētas aktivitātēs, kuru pamattēmas ir pilnīgi citas. Džovanni Kaljēro vispārizglītojošā skola Romā piedāvā vēl kādu variantu: pēc konkrētiem notikumiem uzsāktie "Sarunu apļi" kritisku brīdi pārvērš par mācību vidi, sasniedzot arī ģimenes, kuras nebūtu piedalījušās preventīvajā programmā.

Izmantojiet neformālus, viegli pieejamus kanālus! Izglītojoši īsie video *WhatsApp* vai *Telegram* ir efektīvi tieši tāpēc, ka tiem nav nepieciešamas padziļinātas digitālās prasmes, mobilitāte vai laika patēriņš. Tie sasniedz vecākus ar jau ierasta un ikdienā izmantota rīka palīdzību. Rampani, Bruno un Katocella piekrīt, ka vecākiem ar zemāku kultūras kapitālu ir nepieciešami rīki, kas atspoguļo viņu ikdienas dzīvi, nevis programmas, kurām nepieciešama papildu izpratnes veidošana. Šis princips ir arī projekta "Custodi Digitali" pamatā, iekļaujot īsus ziņojumus par digitālo veselību pediatru ikdienas komunikācijā. Tā ir pieeja, kas sasniedz ģimenes, kuras nekad nebūtu aktīvi meklējušas digitālās izglītības programmas. Polijas ieinteresētās puses, jo īpaši Bednarska un Jureka no SPUNK fonda, ziņo, ka līdzīgi formāti efektīvi darbojas arī skolu vidē, kur vecāku klases grupās ievietoti īsi raidieraksti vai video veicina piekļuvi digitālās izglītības tēmām.

Horizontālo tīklu veidošana starp vecākiem, kā, piemēram, kopienas digitālie līgumi un vecāku apvienības, darbojas kā iekļaujoši rīki, jo atbalstu sniedz vienaudži, nevis institūcijas, tādējādi paaugstinot uzticēšanās slieksni. Gujs uzsver, ka šie līgumi, kas radīti Milānas-Bikokas Universitātes un MEC asociācijas sadarbības rezultātā, ir bijuši veiksmīgi tieši kopienās, kurās ir bijis visspēcīgākais sociālais spiediens. Līgums pārveido individuālu izvēli kolektīvā lēmumā, neitralizējot šo spiedienu un radot savstarpēja atbalsta kontekstu, kas aptver arī mazaizsargātas ģimenes, kurām pašām nebūtu bijis spēka vai leģitimitātes izdarīt tādu izvēli. Profesionāļu vadītas atbalsta grupas, kā tas ir Vlašičas ("Roda – Parents in Action") dokumentētajā praksē, rada sajūtu, ka savās grūtības vecāki nav vieni, mazinot izolācijas sajūtu. Gulbenes novada bibliotēkas pieredze ar programmu "Vecvecāki-mazbērni" arī liecina, ka horizontālie tīkli var vienot paaudzes, veidojot izglītības kopienas, kas sniedzas pāri ģimenes robežām.

Kultūras starpnieku un atbalsta personu iesaistīšana: kultūras un valodas mediācija nav lieka greznība, bet gan pamatvajadzība. Ergūns Aksojs (Ergün Aksoy) no Turcijas uzsver, ka praktiskiem rīkiem un semināriem, kas balstīti uz reālās dzīves gadījumiem, ir daudz lielāka ietekme, ja tos vada cilvēki, kuriem ir tāds pats kultūras konteksts kā mērķa ģimenēm. Nenosodoša paaudžu dialoga prakse, kurā dzīves pieredze ir galvenais izejas punkts, ir īpaši veiksmīga starpkultūru komunikācijas pieeja. Katocella norāda, ka organizācija "Glābiet bērnus Itālijā" ir izstrādājusi programmas, kas īpaši pielāgotas imigrantu ģimenēm, kurās digitālie jautājumi vienlaikus veicina pārdomas par kultūras

pārmantošanu un identitāti. Polijā Ida Mickeviča-Florčaka (*Ida Mickiewicz-Florczak*) no "Fabryka Równości" norāda, ka starpkultūru mediācija ir īpaši svarīga, risinot tādus jutīgus jautājumu kā dzimumu stereotipi tiešsaistes vidē, kur ģimeņu pamatā esošās kultūras vērtības var nonākt konfliktā ar izglītības saturu.

Dizains, kas veicina piekļūstamību: visefektīvākā stratēģija nav veidot speciālas programmas mazaizsargātām ģimenēm (tādējādi tās stigmatizējot), bet gan pielāgot jau esošus rīkus ar strukturālu uzsvaru uz piekļūstamību: elastīgi stundu saraksti, daudzvalodu vai vizuāli materiāli, īsi formāti, pieejamības ierobežojumu mazināšana un bezmaksas piekļuve. Šo principu piemēro MEC asociācijas "Digitālo vecāku licence" un "Eiropas Pix Parents" programma, kas piedāvā moduļu tipa kursus, kas pielāgojami dažādiem zināšanu līmeņiem bez jebkādām tehniskām priekšzināšanām. Kā norāda Kjara Frančeskini (*Chiara Franceschini*) no *Sara di Pietrantonio* pretvardarbības centra, mazaizsargātām ģimenēm bieži vien nav nepieciešami specializēti materiāli, bet gan mācību vide, kurā tās jūtas droši un netiesātas, - tieši tas pats nosacījums, kas, kā liecina visi pētījumi, padara mediju izglītību efektīvu ikvienai citai ģimenei. Arī Polijas "Domowe Zasady Ekranowe" un "Power of Zero First Device Family Toolkit" ir rīku piemēri, kas izstrādāti tā, lai tie būtu universāli pieejami mazaizsargātām ģimenēm to formāta vienkāršības dēļ. Ieinteresētās puses visās partnervalstīs ir vienisprātis, ka plaša piekļūstamība nav tikai ētiska rakstura jautājums, bet gan metodoloģiski pamatota stratēģija, lai paplašinātu iesaistes mērogu un ietekmi.

6. Ieinteresēto personu interviju rezultātu kopsavilkums

6.1. Ekspertu viedoklis

No intervijām ar ieinteresētajām pusēm secinām, ka izglītotājiem ir iespēja pirmajiem risināt ar *onlife* perspektīvu saistītus izaicinājumus, taču viņiem bieži vien trūkst nepieciešamo rīku. Ekspertu identificētās kompetenču celšanas vajadzības attiecas ne tik daudz uz tehniskajām prasmēm, bet drīzāk uz pedagoģisko un attiecību paradigmu maiņu.

Tehnisko un pedagoģisko prasmju plaisas pārvarēšana

Ieinteresētās puses piekrīt, ka izglītības personāla apmācībā pastāv strukturālas nepilnības.

- Specifisku prasmju trūkums: daudziem pedagogiem nav nepieciešamo prasmju, lai efektīvi izmantotu digitālos rīkus, galvenais, lai tos pareizi integrētu ikdienas izglītības praksē. Bieži vien mācības aprobežojas ar tehniskiem aspektiem, atstājot novārtā digitālo ētiku un tiešsaistes identitāti.
- Starpdisciplinārās prasmes un avotu pārbaude: skolotāji pauž lielu nepieciešamību apgūt rīkus faktu, attēlu un ziņu autentiskuma pārbaudei. Tā tiek uzskatīta par būtisku kompetenci, lai virzītu skolēnu pētniecisko un grupu darbu.
- Digitālo prasmju sistematizācija: Katocella uzsver, ka skolām būtu jāuzņemas loma skolēnu ikdienas telpā attīstīto prasmju (piemēram, problēmu risināšana tādās spēlēs kā *Minecraft*) sistematizācijā, pārveidojot tās strukturētā mācīšanās veidā.

Nepieciešamība pēc jaunām mācību un organizatoriskām stratēģijām

Ir jāpārvērtē mācību pieejas kā tādas un to saistība ar globālo vidi.

- Tiešsaistes uzdevumu mazināšana: Gujs uzsver nepieciešamību skolotājiem ierobežot tiešsaistes mājasdarbus, kuriem nepieciešams pastāvīgs interneta pieslēgums pēcpusdienās, lai nepiespiestu ģimenes sasteigt bērnu digitālo neatkarību vai nodot paroles bez uzraudzības.

- Uzmanības un koncentrēšanās spēju veicināšana: skolotāji novēro ievērojamu koncentrēšanās spēju samazināšanos īsu un ātriem stimuliem pārsātināta video (*TikTok*, *Reels*) pārmērīga patēriņa dēļ, apgrūtinot padziļinātu lasīšanu. Pedagogiem ir nepieciešamas zināšanas par to, kā līdzsvarot analogo un digitālo lasīšanu (divpratīgo smadzeņu koncepcija).
- Pieaugušo paraugs: ir jāpārdomā pašu pieaugušo uzvedība. Daži skolotāji atklāj, ka jūtas zināmā mērā vainīgi par viedtālruņu lietošanu koridoros, kad tas skolēniem ir aizliegts, kas liecina par nepieciešamību pēc iekšējās kārtības noteikumiem, kas attiektos arī uz skolas darbiniekiem.

Kompetences darbam ar ģimenēm

Būtiska ir kompetenču celšana, lai pedagogi kļūtu par tiltu starp skolu un ģimeni.

- Vecāku iesaistīšana: pedagogiem ir nepieciešami rīki, lai iesaistītu vecākus klases aktivitātēs par tādām tēmām kā dati un MI, veicinot diskusijas ārpus izglītības vides.
- Pāreja no kontroles uz kopīgu atbildību: eksperti iesaka mācīt skolotājus un ieviest digitālos līgumus, konfrontējošu vai aizliedzošu tehnoloģiju pārvaldības pieeju vietā izvēloties izglītības partnerības un dialogā balstītas pieejas.
- Atbalsts vecākiem, kas ir mazāk klātesoši: sarežģīts izaicinājums pedagogiem ir atrast neformālus veidus, kā sadarboties ar tām ģimenēm, kuras mazāk iesaistās izglītības procesā vai atrodas nelabvēlīgā situācijā, un kurām visvairāk būtu nepieciešams atbalsts digitālās starpniecības jomā.

Metodoloģiskās pieejas un šķēršļi

Ieinteresētās puses skaidri norāda, kuri mācību formāti tiek uzskatīti par visnoderīgākajiem.

- Nekādu lekciju: tīri teorētiskas un didaktiskas mācības ir absolūti neefektīvas. Ir nepieciešami praktiski semināri, kuros pieaugušie var fiziski pabūt jauniešu digitālajā vidē (piemēram, *TikTok* vai spēļu platformās), lai izprastu to darbību.
- Paaudžu sadarbība: eksperti ierosina apgrieztās mentorēšanas modeļus, kuros jaunieši paši izglīto skolotājus un vecākus par tiešsaistes jautājumiem un tendencēm, tādējādi mazinot plaisu un padarot saprotamāku tehnoloģiju darbību.

- Ikdienas šķēršļi: laika trūkums un skolas personāla izdegšana rada būtiskus šķēršļus dalībai garās vai sarežģītās mācību programmās. Šī iemesla dēļ ir nepieciešami elastīgi rīki, piemēram, īsi videoklipi vai raidieraksti.

7. Secinājumi un ieteikumi

7.1 Būtiskākie secinājumi

Šajā pētījumā ir analizēta jaunākā informācija digitālās izglītības un pieaugušo mediju pratības jomā, kā datu ieguves metodes izmantojot dokumentu analīzi, intervijas ar 26 ieinteresētajām personām piecās partnervalstīs un fokusgrupu diskusijas ar ģimenēm un jauniešiem. Rezultātus iespējams apkopot piecos tematiskajos virzienos.

1. *Onlife* paradigma kā priekšnoteikums

Ir nojauktas robežas starp tiešsaistes dzīvi un fizisko klātbūtni ģimeņu ikdienā. Kā uzsvērts gan teorētiskajā ietvarā (Floridi), gan fokusgrupu diskusijās, digitālā vide nav atsevišķa telpa, kurā nepilngadīgie "ienāk", bet gan mūsdienu pieredzi veidojoša vide. Tas nozīmē, ka izglītības pieejas, kuru pamatā ir "drošās" fiziskās realitātes un "bīstamās" virtuālās pasaules nošķīrums, ir strukturāli nepietiekamas. Visās partnervalstīs intervētie vecāki, kaut arī ar atšķirīgām niansēm, piekrīt šim uzskatam: digitālā pasaule jau ir visur – gan guļamistabā, gan skolas rotaļu laukumā, un izaicinājums nav to neielaist, bet gan iemācīties tajā kopā sadzīvot.

2. No uzraudzības – uz starpniecību

Pētījums dokumentē skaidru vienprātību gan ekspertu, gan vecāku vidū, ka izglītības stratēģijas, kuru pamatā ir tikai kontrole (uzraudzība, laika ierobežojumi, tehniskie filtri), rada ierobežotu un dažreiz neproduktīvu efektu. Kvalitatīvie dati liecina, ka nepilngadīgie reaģē uz stingriem aizliegumiem, izstrādājot izvairīšanās stratēģijas (dubultie profili, pārlūkošana nekontrolētā vidē, ierīču koplietošana ar vienaudžiem), savukārt vecāki, kas izmanto aktīvu starpniecību (satura un noteikumu apspriešana, pieredzes apmaiņa), novēro labākus rezultātus gan bērnu spējā pārvaldīt riskus, gan ģimenes attiecību kvalitātē. Tas atbilst Livingstones pētījumam par vecāku starpniecību un Tiserona "3A" modelim. Virzība no kontroles uz starpniecību ir centrālais izglītības izaicinājums, veicinot līdzesamību bez uzraudzības un aizsardzību bez izolācijas.

3. Divpratība kā pilsoniskā prasme

Volfas koncepcija par divpratīgām smadzenēm, kas pētījumam ir gan teorētisks ietvars, gan atslēga datu interpretācijai, atklāj, ka digitālo tehnoloģiju radītais kognitīvais

izaicinājums neskar tikai nepilngadīgos. Dziļo lasīšanas prasmju erozija ietekmē arī pieaugušos un tieši ietekmē spēju pretoties dezinformācijai, praktizēt kritisko domāšanu un atbalstīt sarežģītus spriešanas procesus. Tas nozīmē, ka divpratība nav pašmērķis, kas bērniem jāuzspiež, bet gan kopīgs izglītības izaicinājums, kas prasa izpratni par savām kognitīvajām pārmaiņām un vēlmi attīstīt ikdienas praksi, kas mijas starp digitālo un analogo lasīšanu.

4. Mākslīgais intelekts kā izaicinājums attiecībām

Novērojama strukturāla un strauji augoša parādība, ka nepilngadīgie MI izmanto kā emocionālu un konfidenciālu uzticības personu. Dati atklāj ainu, kurā MI vairs nav tikai tehnisks rīks, bet gan pavadonis, kam pusaudži piedēvē nozīmīgu atbalsta lomu. Galvenais risks nav pašā izmantošanā, bet gan izmantošanas dinamikā: mijiedarbība ar MI nepapildina, bet pakāpeniski aizstāj saziņu ar vecākiem, vienaudžiem un pedagogiem; pusaudzis zaudē iespējas praktizēt attiecību prasmes, ko ļauj attīstīt tikai saskarsme ar citu personu – visā tās neparedzamībā un piepūlē. Tas rada vēl nebijušus izglītības izaicinājumus, kas sniedzas tālāk par tradicionālo tiešsaistes drošību: tērzēšanas robotu iztapība (tieksme izpatikt sarunu biedram), simulēta empātija, autentiskas mijiedarbības trūkums un konstruktīva konflikta risks. Tas stimulē nepilnīga attiecību modeļa attīstību tieši tajā posmā, kad veidojas starppersonu prasmes. Vecāku uzdevums ir gan izprast šo fenomenu, gan iesaistīties dialogā.

5. Nepieciešamība pēc izglītības kopienas

Pētījums uzsver, ka izglītošanu nevar uzskatīt tikai par ģimenes atbildību. Ieinteresētās puses visās partnervalstīs ir vienisprātis par nepieciešamību pēc strukturētām izglītības sadarbībām starp ģimenēm, skolām, vietējiem dienestiem un iestādēm. Kopienas digitālie līgumi, starppaaudžu izglītības pieredze un bērnu-vecāku kopīgas mācīšanās pieredzes ir sevi pierādījušas metodes, ko projekts izceļ un attīsta. Reaģēšanu uz ārkārtas problēmsituācijām vajadzētu aizstāt ar mērķtiecīgu preventīvo darbu un kompetenču celšanu.

7.2. Ieteikumi

Pamatojoties uz pētījuma rezultātiem, tiek definēti vairāki sākotnējie ieteikumi, kas paredzēti, lai virzītu gan projekta turpmākos rezultātus (Vecāku iesaistes vadlīnijas, "Pilsētvides spēle"), gan veicinātu plašākas debates par digitālo izglītību Eiropas līmenī.

Vecākiem un ģimenēm

Izmantojiet vecumam atbilstošas starpniecības stratēģijas: agrā un vidējā bērnībā tieša līdzdarbošanās (kopīga satura izpēte, dalīšanās ar ekrānā redzamo pieredzi, lietošanas noteikumu noteikšana) ir visefektīvākais atbalsta veids. Pirmspusaudža vecumā starpniecība pakāpeniski pāriet no kopīgas klātbūtnes uz dialogu par saturu un pieredzi; tā vairs nav "pārlūkosim kopā", bet gan "pastāsti man, ko esi redzējis, ko tu domā?". Pusaudža gados aktīva starpniecība izpaužas kā kritiska diskusija un attiecību atvērtība: vecāks nedz kontrolē, nedz līdzdarbojas, bet uztur atvērtu telpu dialogam, kurā pusaudzim ir iespēja atklāt šaubas, problēmas vai sarežģītu pieredzi, nebaidoties no soda vai reakcijas. Mērķis ir panākt, lai šis atbalsts pakāpeniski pārveidotos par pašregulāciju saskaņā ar Bērnu tiesību komitejas principiem un Tiserona "3A" modeli.

Attīstiet kognitīvo divpratību: ikdienas prakšu veidošana, integrējot digitālo un analogo pieredzi (lasīšana skaļi, galda spēles, izpēte, sarunas), kas jāuztver nevis kā sods vai ierīču atņemšana, bet gan kā visas ģimenes kopīga izziņas un attiecību bagātināšana.

Atzīstiet MI kā neatņemamu bērna dzīves daļu: dialoga uzturēšana par sarunu robotu izmantošanu bez trauksmes vai nolieguma, bet ar zinātkāri un vēlmi ieklausīties, veidojot izpratni par to, ko bērni meklē šajā mijiedarbībā un ko viņi, iespējams, neatrod fiziskās attiecībās.

Iesaistieties izglītības tīklos un kopienās: apzināta digitālo vecāku loma tiek veidota arī, uzturot dialogu ar citiem vecākiem un izglītības iestādēm. Kopienas digitālie līgumi un kopīgas mācīšanās pieredzes nodrošina platformu izaicinājumu normalizēšanai un risinājumu apmaiņai.

Pedagogiem un izglītības iestādēm

Integrējiet digitālo izglītību kā caurviju kompetenci: mediju pratība un digitālā izglītība neaprobežojas tikai ar konkrētu mācību stundu, bet aptver visus mācību priekšmetus un visas izglītības sfēras, tostarp pieaugušo personīgo piemēru.

Izglītojiet ģimenes par vecāku starpniecības nozīmi: pedagogiem ir nepieciešamas īpašas prasmes, lai iesaistītu vecākus digitālās izglītības procesā, ne vien reaģējot uz ārkārtas problēmām, bet veicinot mērķtiecīgu un preventīvu sadarbību.

Praktizējiet aktīvas un līdzdalībā balstītas metodes: lekcijas un teorētiskas mācības ir neefektīvas gan vecākiem, gan nepilngadīgajiem. Praktiskās darbnīcas, spēļu elementi, īsformāta mācības un apgrieztā mentorēšana (kur nepilngadīgie māca pieaugušos) ir metodes, ko pētījumi atzīst par visefektīvākajām.

Izvērtējiet mācību procesu no *onlife* perspektīvas: skolām jāpārvērtē savu metodoloģisko izvēļu (tiešsaistes mājasdarbi, digitālo platformu izmantošana un komunikācija) ietekme uz ģimeņu digitālo līdzsvaru, izvairoties no priekšlaicīgas digitālās autonomijas uzspiešanas.

Politikas veidotājiem un ieinteresētajām pusēm

Veidojiet konkrētas programmas, balstoties Mākslīgā intelekta akta 4. panta vadlīnijās: tās atzīst MI pratību par pamata nepieciešamību un mudina dalībvalstis tās ieviest visās jomās, tostarp izglītībā, kas plašākā praksē joprojām nav veikts. Šī pētījuma rezultāti pastiprina nepieciešamību pēc mācību iniciatīvām, kas paredzētas vecākiem un pedagogiem. Projekts "Digitālie vecāki" piedāvā praktisku modeli šo vadlīniju ieviešanai.

Izmantojiet starpnozaru pieeju ģimeņu mediju izglītības veicināšanai: piecās partnervalstīs apkopotie dati apstiprina, ka sociālekonomiskā, ģeogrāfiskā, dzimumu un ar invaliditāti saistītā nevienlīdzība būtiski ietekmē gan piekļuvi digitālajiem resursiem, gan vecāku starpniecības kvalitāti. Ģimenēm mazāk priviliģētās situācijās ir visierobežotākā piekļuve izglītības rīkiem, tomēr atbalsts tām ir nepieciešams visvairāk. Digitālās izglītības politika, kas neņem vērā šo aspektu, riskē padziļināt nevienlīdzību. Projekts "Digitālie vecāki" integrē šo dimensiju savā pētniecības metodoloģijā, labās prakses atlases kritērijos un rīku izstrādē, un rezultāti var palīdzēt virzīt iekļaujošāku valstu politiku izstrādi.

7.3. Iestrādes projekta turpmākajiem posmiem

Šī pētījumu rezultāti tieši ietekmē divas turpmākās projekta "Digitālie vecāki" rīcības: Vecāku iesaistes vadlīniju izstrādi (DP3) un "Pilsētvides spēles" (DP4) izstrādi.

Pētījums veido vadlīniju teorētisko (*onlife* perspektīva, "3A" modelis, divpratība, uz tiesībām balstītā pieeja) un empīrisko (interviju, fokusgrupu rezultāti un labās prakses kartēšana) pamatu, kas ļauj izstrādāt dažādu valstu kontekstiem, bērnu attīstības pakāpei un ģimenes vaibstiem pielāgotus ieteikumus. Vadlīnijām ir jāpārvērš pieci galvenie pētījuma vēstījumi praktiskos un pielāgojamos ieteikumos, izvairoties gan no specifiskiem nozares terminiem, gan no pārliekas vienkāršošanas.

"Pilsētvides spēlei" pētījums sniedz gan tematisku ievirzi (izaicinājumos risināmās tēmas: dezinformācija, MI, privātums, digitālā identitāte, tiešsaistes attiecības), gan metodoloģiskus norādījumus (spēļošanas elementu pienesums spēles dizainam: kodolīgums, jēgpilnums, sadarbība, orientēšanās uz problēmu risināšanu). 5. nodaļā aprakstītā labā prakse, jo īpaši digitālās orientēšanās, izglītojošu dārgumu meklēšanas un sadarbības spēļu pieredze, piedāvā konkrētus modeļus izaicinājumu izstrādei.

Projekta nākamo posmu izaicinājums ir pārvērst teorētiskā pētījuma daudzdimensionālos rezultātus instrumentos, kas ir gan zinātniski pamatoti, gan praktiski pielietojami. Mērķis nav izveidot kārtējo rokasgrāmatu vecākiem, bet gan veidot izglītojošu pieredzi, kas praksē ievieš pētījuma principus: kopīga digitālā pārvaldība, paaudžu dialogs, mediju pratība un lasītprasmes kā ikdienas prakse, kritiska izpratne par MI un izglītības kopienu veidošana.

8. Pielikumi

1. Ieinteresēto pušu saraksts

Uzvārds	Vārds	Loma	Organizācija	Valsts
Aksoy	Ergün	Direktors	Informācijas un studiju centrs, Rīgas Tehniskā universitāte	Turcija
Bednarska	Katarzyna	Lietišķās valodniecības profesors	Lodzas Universitāte	Polija
Bruno	Nicola	Dibinātājs un mediju eksperts	"DataNinja"	Itālija
Catozzella	Daniele	Mediju izglītības vadītājs	"Glābiet bērnus Itālijā"	Itālija
Dobrotic	Ivana	Sociālās politikas departaments	Zagrebas Juridiskā fakultāte	Horvātija
Franceschini	Chiara	Vadītājs	"CAV Sara di Pietrantonio"	Itālija
Fucile	Anna	Direktors	Džovanni Kaljēro vispārizglītojošā skola Romā	Itālija
Gui	Marco	Socioloģijas profesors	Milānas-Bikokas Universitāte	Itālija

Uzvārds	Vārds	Loma	Organizācija	Valsts
Jefimova	Sabīne	Vadītājs	Gulbenes novada bibliotēka	Latvija
Jurek	Anna	Dibinātājs un jaunatnes pedagogs	SPUNK fonds	Polija
Lupoli	Raffaele	Galvenais redaktors	Economiacircolare.com	Itālija
Mickiewicz-Florczak	Ida	Valdes priekšsēdētājs	"Fabryka Równości"	Polija
Minervino	Francesco	Dalībnieks	"Laika banka"	Itālija
Nogalo	Stipe	Projekta koordinators	NVO "Status M"	Horvātija
Pluša	Aija	Speciālo vajadzību skolotājs	Gulbenes novada Izglītības pārvalde	Latvija
Radojičić	Małgorzata	Skolotājs Satura veidotājs	83. pamatskola Lodzā "TuCzytam" YouTube kanāls	Polija
Radolovic	Jasena Knez	Vecāku projektu koordinators	NVO "Roda - Vecāki darbībā"	Horvātija
Rampani	Alessandra	Psihologs	"Spazio Pensiero"	Itālija
Rutinowski	Torsten	Vadītājs	Starptautiskā jaunatnes darba	Vācija

Uzvārds	Vārds	Loma	Organizācija	Valsts
			dienests, Bohumas pilsēta	
Salski	Antoni	Instruktors	Polijas skautu asociācija	Polija
Silauniece	Liena	Direktors	Gulbenes novada vidusskola	Latvija
Stībele	Valērija	Vadītājs	Gulbenes novada jauniešu centrs "Bāze"	Latvija
Vagule	Aiga	Vadītāja vietnieks	Gulbenes novada Izglītības pārvalde	Latvija
Vajagic	Natasa		No SH/T tīkls – Tīkls pret seksismu, homofobiju un transfobiju plašsaziņas līdzekļos	Horvātija
Vlasic	Alisa Aliti	Projektu vadītājs un digitālās audzināšanas eksperts	"Coglobal" un NVO "Roda - Vecāki darbībā"	Horvātija

2. Labās prakses piemēru saites

Šajā sadaļā apkopotas saites ar 20 labās prakses piemēriem no projekta partnervalstīm, ko diskusijās izcēla intervējamie un projektā iesaistītais organizāciju tīkls.

1. **Kopienas digitālie līgumi:** vecāku koplīgumi, kas nosaka vienotus noteikumus digitālo rīku izmantošanā, izstrādāti, sadarbojoties Milānas-Bikokas Universitātei un MEC asociācijai.
    - **Saite:** pattidigitali.it
2. **Ģimenes digitālais līgums:** Eiropas līmenī popularizēts instruments vecāku un bērnu dialogam, lai noteiktu "no tehnoloģijām brīvu" laiku un telpas.
    - **Saite:** klicksafe.de/familiemedienvertrag (pieejams arī vietnē educaredigitale.it)
3. **Projekts "Vecvecāki - mazbērni":** Latvijas starppaaudžu mentoringa iniciatīva, kurā jaunieši māca digitālās prasmes vecvecākiem.
    - **Saite:** drossinternets.lv (uzziņu portāls par drošību tiešsaistē Latvijā)
4. **"Cibermanagers" programma:** "PantallasAmigas" izstrādāta programma, kuras pamatā ir *service-learning* pieeja (mācīšanās process, kas vienlaikus teorijas apguvei sniedz praktisku pievienoto vērtību kopienai): audzēkņi mācoties veicina digitālo izglītību savās ģimenēs.
    - **Saite:** cibermanagers.com
5. **Iesaistošas praktiskās darbnīcas (*TikTok* un spēles):** nodarbības, kurās vecāki iepazīstas ar platformām, lai izprastu to darbību, kā, piemēram, "Generazioni Connesse" organizētajās mācībās.
    - **Saite:** generazioniconnesse.it
6. **Digitālā orientēšanās un pilsētvides spēles:** *Actionbound* lietotnes izmantošana, lai izveidotu izglītojošas dārgumu meklēšanas spēles, kas integrē tiešsaistes elementus un mijiedarbi ar fizisko realitāti.
    - **Saite:** actionbound.com
7. **Pavedieni:** Gulbenes novada bibliotēkas testēta izglītojoša komandu spēle ģimenēm, kurā mistēriju spēles tiek risinātas, izmantojot drukātus un digitālus resursus.
    - **Saite:** gulbenesbiblioteka.lv
8. **Atvērto vecāku projekts:** rīku kopums, kas piedāvā komandu spēles (piemēram, mistērijas risināšana), kas paredzētas bērnu un vecāku kopīgas pieredzes gūšanai un digitālās plaisas mazināšanai.

- **Saite:** openbox.is ("Open Box" projekta platforma)

9. ***Domowe Zasady Ekranowe* (Sākuma ekrāna noteikumi):** Polijas portāls (FDDS fonds), kas piedāvā vizuālas vadlīnijas skaidru digitālo noteikumu ieviešanai mājās.
   - **Saite:** domowezasadyekranowe.fdds.pl
10. **Digitālā autovadītāja apliecība (Interneta ABC/Sērfošanas apliecība):** Vācijas iniciatīva, lai bērni un vecāki iegūtu "apliecību" atbildīgai interneta lietošanai.
    - **Saite:** internet-abc.de
11. **Digitālo aizbildņu projekts:** ārstu un vecāku apvienība, lai ar pediatru padomiem veicinātu digitālo veselību jau no agras bērnības.
    - **Saite:** custodidigitali.it
12. **Izraksties tūlīt! Digitālā detoksa ciems:** klātesamības pieredze dabā, kas piedāvā amatniecības darbnīcas kā pievilcīgu alternatīvu tiešsaistes dzīvei.
    - **Saite:** logoutnow.it
13. **Programma "Domā un klikšķini" (*Razmisli pa klikni*):** Asociācijas "RODA" (Horvātija) iniciatīva, kuras mērķis ir veicināt bērna attīstības līmenim atbilstošu medijpratību.
    - **Saite:** roda.hr
14. **Mana tēva mantojums (*Ostavština mog oca*):** metode pārdomu raisīšanai par izglītības mantojumu un vīriešu identitāti, pielāgota, lai veicinātu dialogu starp tēviem un dēliem par digitālo saturu.
    - **Saite:** status-m.hr (organizācija, kas praktizē metodi Horvātijā)
15. **Mikromācības, izmantojot *WhatsApp/Telegram*:** īsu videoklipu vai raidierakstu (2–3 minūšu) sūtīšana vecāku klases grupām - stratēģija ir efektīva mazāk aktīvu vecāku sasniegšanai.
16. **Ārkārtas situāciju diskusiju apļi:** atbalsta metode, ko skolas (piemēram, "IC Giovanni Cagliero") īsteno pēc kritiskiem notikumiem, lai krīzi pārveidotu kopīgā mācību pieredzē.
    - **Saite:** icgcagliero.edu.it
17. **Digitālā un medijpratības nedēļa:** valsts mēroga tematiskās nedēļas, kas piedāvā bezmaksas praktiskas nodarbības bibliotēkās un skolās.
    - **Saite:** eprasmes.lv (Latvijas Digitālā nedēļa) / medijpratiba.lv

18. ***ZHR Scouting* (Digitālā detoksikācija):** skautu aktivitātes kā strukturēta pieeja digitālajai detoksikācijai un personības izaugsmei.
    - **Saite:** zhr.pl
19. **EPALE/Daudzu vecāku projekts:** Eiropas resursi ģimeņu psiholoģiskajam atbalstam digitālo atkarību novēršanai.
    - **Saite:** epale.ec.europa.eu
20. **Digitālo vecāku licence (MEC asociācija):** mācību kurss, kas ļauj iegūt digitālās izglītības sertifikātus ģimenēm.
    - **Saite:** associazionemec.it

Turpinājumā ir sniegti vēl 10 labās prakses piemēri no Eiropas valstīm ārpus projekta partnerības.

1. **"Pix Parents" (Francija):** digitālo prasmju mācības un sertifikācijas platforma, kas īpaši izstrādāta, lai palīdzētu vecākiem atbalstīt savus bērnus. Tā ietver moduļus par kibermobingu, vecāku kontroli un ekrāna laika pārvaldību.
    - **Saite:** pix.fr/actualites/pix-parents
2. **"Digi-Nauts" (Eiropas Padome):** video epizodes par digitālo pilsonību, kas paredzētas bērniem, vecākiem un pedagogiem. Katrai epizodei ir pievienotas praktiskas aktivitātes.
    - **Saite:** coe.int/en/web/digital-citizenship-education/digi-nauts
3. **"Ora de Net" (Rumānija):** Rumānijas Drošāka interneta centra iniciatīva, kas veicina radošu un drošu interneta izmantošanu, piedāvājot izglītojošus resursus un iesaistot jauniešus.
    - **Saite:** oradenet.ro
4. **"Utržené Sluchátko" (Čehija):** bērniem draudzīgs raidieraksts, kurā notiek vienaudžu diskusijas par drošību tiešsaistē, veicinot ģimenes dialogu par sarežģītām tēmām.
    - **Saite:** linkabezpeci.cz/pribehy/podcast-utrzene-sluchatko
5. **Pirmās ierīces padomi ģimenēm ("Power of Zero"):** praktisks rīku komplekts ģimenēm, kuras gatavojas dot saviem bērniem pirmo digitālo ierīci, īpašu uzmanību pievēršot laipnībai un cieņai tiešsaistē jau no agras bērnības.

- **Saite:** powerofzero.org/resursi

6. ***Trend Micro Cyber Academy*:** interaktīva platforma, kas piedāvā nodarbības un resursus, lai jautrā veidā mācītu bērniem (un viņu vecākiem) par kiberdrošību un privātuma aizsardzību tiešsaistē.
   - **Saite:** trendmicro.com/internet-safety
7. **"Je protège mon enfant" (Francija):** Francijas valdības portāls, kurā apkopoti resursi un praktiski rīki, lai palīdzētu vecākiem pārvaldīt bērnu laiku pie ekrāna un nodrošināt viņu drošību.
   - **Saite:** jeprotegemonenfant.gouv.fr
8. **Projekts MeLi — Mediju pratība vecākiem:** "Erasmus+" projekts, kura ietvaros ir izstrādāts daudzvalodu ceļvedis vecākiem, koncentrējoties uz kritiskās domāšanas attīstīšanu attiecībā uz mediju vēstījumiem.
   - **Saite:** meli4parents.eu
9. **Ierīču koplietošanas programmas:** ieteicama prakse skolām un bibliotēkām, kas ietver planšetdatoru vai klēpjdatoru aizdošanu ģimenēm mācību vajadzībām, tādējādi samazinot digitālo plaisu un veicinot ierīču kopīgu lietošanu.
   - **Saite:** better-internet-for-kids.europa.eu
10. **Darbnīca "Nākotnes multivides ierīces radīšana" ("MyAppEduc"):** darbnīca, kurā vecāki un bērni kopā iztēlojas un projektē nākotnes ierīces, apspriežot, kā tehnoloģijas ir mainījušās laika gaitā un kādas reālās pasaules problēmas tās varētu atrisināt.
    - **Saite:** myappeduc.eu

Bibliogrāfija

Grāmatas un akadēmiskā literatūra

1. Barzilay, R. u.c. (2026). Adolescents' emotional reliance on AI companions: Implications for mental health. *Journal of Adolescent Health*.
2. Buckingham, D. (2003). *Media Education: Literacy, Learning and Contemporary Culture*. Cambridge: Polity.
3. Floridi, L. (2015). *The Onlife Manifesto: Being Human in a Hyperconnected Era*. Cham: Springer.
4. Livingstone, S., Mascheroni, G. un Staksrud, E. (2017). Maximising opportunities and minimising risks for children online: The role of digital skills in emerging strategies of parental mediation. *Journal of Communication*, 67(1), 82.–105. lpp.
5. Masterman, L. (1985). *Teaching the Media*. London: Routledge.
6. Rivoltella, P. C. (2014). *Smart Future: Teaching, Digital Media and Inclusion*. Milano: FrancoAngeli.
7. Rivoltella, P. C. (2020). *New Alphabets. Education and Cultures in the Post-Media Society*. Brescia: Scholé.
8. Tisseron, S. (2016). *3-6-9-12. Growing Up in the Age of Digital Screens*. Milano: La Scuola.
9. Tisseron, S. (2026). *Screens: A Guide to Informed Parenting*. Parīze: Érès.
10. Vaterlaus, J. M. u.c. (2026). "It Listens Better than People": Teen Perceptions of AI Companions. *Computers in Human Behavior*.
11. Wolf, M. (2007). *Proust and the Squid: The Story and Science of the Reading Brain*. New York: Harper.
12. Wolf, M. (2018). *Reader, Come Home: The Reading Brain in a Digital World*. New York: Harper.

Ziņojumi, politikas dokumenti un pelēkā literatūra

13. Apvienoto Nāciju Organizācija (1989). *Bērnu tiesību konvencija*. Pieejams: https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child

14. ANO Bērnu tiesību komiteja (2021). *Vispārējais komentārs Nr. 25 (2021) par bērnu tiesībām saistībā ar digitālo vidi* (CRC/C/GC/25).
15. Eiropas Komisija (2020). *Digitālās izglītības rīcības plāns 2021.–2027. gadam: Izglītības un apmācības atjaunošana digitālajam laikmetam* (COM(2020) 624 final). Pieejams: https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/actions/plan
16. Eiropas Komisija (2020). *Digitālajam laikmetam gatava Eiropa* (Eiropas digitālā stratēģija).
17. Eiropas Komisija (2020). *Eiropas Prasmju programma: Prasmes visam mūžam un elastībai.*
18. Eiropas Komisija (2022). *Eiropas stratēģija "Bērniem labāks internets" (BIK+).* Pieejams: https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/strategy-better-internet-kids
19. Eiropas Komisija. *Digitālās ekonomikas un sabiedrības indekss (DESI)* – ziņojumi par dalībvalstu digitālo progresu.
20. Eiropas Savienības Padome (2018). 2018. gada 22. maija Padomes ieteikums par kopīgu vērtību mācīšanu, lai veicinātu iekļaujošu izglītību, starpdisciplināru mācīšanu un Eiropas pilsonisko apziņu (2018/C 195/01).
21. Eiropas Savienības Padome un Eiropas Parlaments (2022). *Lēmums (ES) 2022/2481 par Digitālās desmitgades stratēģisko programmu* (2030. gada politiku un digitālo mērķu ietvaru).
22. *Regula (ES) 2016/679* (Vispārīgā datu aizsardzības regula, VDAR).
23. *Regula (ES) 2022/2065* (Digitālo pakalpojumu akts, DPA). Pieejams: https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj/eng
24. *Regula (ES) 2024/1689* (Mākslīgā intelekta akts). Pieejams: https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj/eng
25. Redecker, C. un Punie, Y. (2017). *European Framework for the Digital Competence of Educators: DigCompEdu.* Luxembourg: Publications Office of the European Union. Pieejams: https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/fcc33b68-d581-11e7-a5b9-01aa75ed71a1/language-en
26. Fraillon, J. u.c. (2025). *ICILS 2023 International Report: An International Perspective on Digital Literacy.* Amsterdam: IEA. Pieejams: https://www.iea.nl/studies/iea/icils/2023

27. EU Kids Online (2026). *European Children's Use and Understanding of Generative AI*. London School of Economics and Political Science. Pieejams: https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/reports-and-findings/AI ; kopsavilkums: https://eucpn.org/document/eu-kids-online-final-report
28. Common Sense Media (2025). *Talk, Trust and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions*. San Francisco: Common Sense Media. Pieejams: https://www.commonsensemedia.org/research/talk-trust-and-trade-offs-how-and-why-teens-use-ai-companions
29. Fondazione Carolina (2026). *Cuori e Algoritmi*. Roma: Fondazione Carolina. Pieejams: https://www.fondazionecarolina.org/2021/news/cuori-e-algoritmi-ecco-perche-i-nostri-figli-amano-lintelligenza-artificiale/
30. Generazioni Connesse (2026). *Aptauja par mākslīgā intelekta izmantošanu vidusskolēnu vidū* (Drošāka interneta diena). Pieejams: https://www.generazioniconnesse.it/
31. Save the Children Itālija. *Educare al digitale*. Pieejams: https://www.savethechildren.it/cosa-facciamo/pubblicazioni/educare-al-digitale

Interneta resursi

32. *Actionbound*. Digitālās orientēšanās lietotne izglītojošām dārgumu meklēšanas spēlēm. Pieejams: https://en.actionbound.com/
33. *Associazione MEC*. "Digitālo vecāku licence" un digitālās izglītības sertifikācijas kurss (Itālija). Pieejams: https://www.associazionemec.it/
34. *Better Internet for Kids* (BIK) – ES resursu platforma ģimenēm un pedagogiem. Pieejams: https://better-internet-for-kids.europa.eu/
35. *Cibermanagers*. "PantallasAmigas" programma (Spānija), kurā skolēni apmāca vienaudžus un vecākus. Pieejams: https://www.cibermanagers.com/
36. *Custodi Digitali*. Pediatru un vecāku apvienības projekts (Itālija). Pieejams: https://www.custodidigitali.it/
37. *Domowe Zasady Ekranowe*. FDDS fonda portāls par skaidriem digitālajiem noteikumiem mājās (Polija). Pieejams: https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/
38. *Drošs internets*. Latvijas drošāka interneta centra portāls. Pieejams: https://www.drossinternets.lv/

39. *ePrasmes.lv*. Latvijas Digitālās nedēļas resursi pieaugušo digitālo prasmju veicināšanai. Pieejams: https://eprasmes.lv/
40. *Educare Digitale*. Izglītības līgums un vecāku noteikumu ģenerators (Itālija). Pieejams: https://educaredigitale.it/
41. *EPALE*. "Many Parents" projekta resursi ģimeņu psiholoģiskajam atbalstam. Pieejams: https://epale.ec.europa.eu/en/resource-centre/content/many-parents-project
42. *Generazioni Connesse*. Vecāku iesaistes darbnīcas un mediju izglītības mācības (Itālija). Pieejams: https://www.generazioniconnesse.it/
43. *Gulbenes novada bibliotēka*. Starppaaudžu digitālo prasmju un izglītojošu komandu spēļu pieredze. Pieejams: https://www.gulbenesbiblioteka.lv/
44. *IC Giovanni Cagliero*. kolas pēcārkārtas situāciju diskusiju apļi (Roma, Itālija). Pieejams: https://www.icgcagliero.edu.it/
45. *Internet ABC*. "Interneta ABC apliecība" bērniem un vecākiem (Vācija). Pieejams: https://www.internet-abc.de/
46. *Je protège mon enfant*. Francijas valdības portāls vecākiem par ekrāna laiku un bērnu drošību. Pieejams: https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/
47. *Klicksafe*. Ģimenes mediju līgums ("Familienmedienvertrag", Vācija). Pieejams: https://www.klicksafe.de/familiemedienvertrag
48. *La Noi Digitali/Patti Digitali*. Kopienas digitālie līgumi (Itālija). Pieejams: https://pattidigitali.it/
49. *Log Out Now*. Digitālā detoksa ciems un klātienes pieredzes dabā (Itālija). Pieejams: https://www.logoutnow.it/
50. *Medijpratība*. Latvijas medijpratības resursu portāls. Pieejams: https://medijpratiba.lv/
51. *MeLi*. Mediju pratība vecākiem: Erasmus+ daudzvalodu ceļvedis vecākiem. Pieejams: http://meli4parents.eu/
52. *MyAppEduc*. arbnīcas "Nākotnes multivides ierīces radīšana" vecākiem un bērniem. Pieejams: https://myappeduc.eu/
53. *Open Box*. "Atvērto vecāku" projekta komandu spēles ģimenēm (Islande). Pieejams: https://openbox.is/
54. *Ora de Net*. Rumānijas Drošāka interneta centra iniciatīva drošai interneta lietošanai. Pieejams: https://oradenet.ro/
55. *Pix Parents*. Digitālo prasmju mācību un sertifikācijas platforma vecākiem (Francija). Pieejams: https://pix.fr/actualites/pix-parents
56. *Power of Zero*. Pirmās ierīces rīku komplekts ģimenēm. Pieejams: https://powerofzero.org/resources

57. *Razmisli pa klikni*. Medijpratības iniciatīva (Horvātija). Pieejams: https://www.roda.hr/
58. *Free Childhood*. Kustība "No viedtālruņa brīva bērnība" (Apvienotā Karaliste). Pieejams: https://www.smartphonefreechildhood.org/
59. *Ostavština mog oca*. Metode dialogam starp tēviem un dēliem (Horvātija). Pieejams: https://status-m.hr/
60. *Trend Micro Cyber Academy*. Interaktīva kiberdrošības platforma bērniem un vecākiem. Pieejams: https://www.trendmicro.com/internet-safety
61. *Utržené Sluchátko*. Bērniem draudzīgs raidieraksts par drošību tiešsaistē (Čehija). Pieejams: https://www.linkabezpeci.cz/pribehy/podcast-utrzene-sluchatko
62. *Wait Until 8th*. Vecāku solījums atlikt viedtālruņa iegādi līdz 8. klasei (ASV). Pieejams: https://www.waituntil8th.org/
63. *Wait Mate*. Kustība, kas aicina atlikt viedtālruņa iegādi (Austrālija). Pieejams: https://www.waitmate.org.au/
64. *ZHR*. Polijas skautu asociācija: aktivitātes brīvā dabā un digitālā detoksikācija. Pieejams: https://www.zhr.pl/
65. *Digi-Nauts*. Eiropas Padomes video epizodes par digitālo pilsonību bērniem, vecākiem un pedagogiem. Pieejams: https://www.coe.int/en/web/digital-citizenship-education/digi-nauts