

Bērnu drošība tiešsaistē

NEPILNGADĪGO AIZSARDZĪBA UN
IESPĒCINĀŠANA DIGITĀLĀ PASAULĒ

AUTORI: ĪPAŠĀS EKSPERTU GRUPAS JAUTĀJUMOS PAR BĒRNU

DROŠĪBU TIEŠSAISTĒ LĪDZPRIEKŠSĒDĒTĀJI

Prof. Dr. Jergs M. Fegerts, Dr. Marija Melhiore



Priekšvārds

2026. gada martā Eiropas Komisijas priekšsēdētāja Urzula fon der Leiena uzdeva diviem ģpašajiem padomdevējiem – prof. Dr. Jergam M. Fegertam (*Jörg M. Fegert*) un Dr. Marijai Melhiorei (*Maria Melchior*) – kopīgi vadīt Ģpašo ekspertu grupu jautājumos par bērnu drošību tiešsaistē un iespējamiem vecuma ierobežojumiem sociālajos medijos. Līdzpriekšsēdētājiem tika uzdots sagatavot ziņojumu par ekspertu grupas darba rezultātiem un sniegt ieteikumus par to, kā Eiropai rīkoties, lai padarītu tiešsaistes pasauli bērniem drošāku.

Ekspertu grupa, par kuru Komisijas priekšsēdētāja pirmo reizi paziņoja 2025. gada runā par stāvokli Savienībā, pulcēja augsta līmeņa akadēmisko aprindu pārstāvjus, praktiķus, jauniešu un vecāku pārstāvjus un citus dažādu jomu speciālistus visā Eiropā, lai novērtētu sociālo mediju ietekmi uz nepilngadīgajiem.

*“Visā šajā darbā mūsu atskaītes punkts būs nepieciešamība nodrošināt pilnvērtīgas iespējas vecākiem un veidot drošāku Eiropu mūsu bērniem. **Kad runa ir par mūsu bērnu drošību tiešsaistē, Eiropa tic vecākiem, nevis peļņai.**”*

Eiropas Komisijas priekšsēdētāja Urzula fon der Leiena

2025. gada runa par stāvokli Savienībā

Ģpašā ekspertu grupa tikās trīs reizes un katru reizi iesaistīja dažādus speciālistus. Pirmā ekspertu grupas paneldiskusija notika 2026. gada 5. martā, un tajā tika aplūkoti esošie zinātniskie pierādījumi par sociālo mediju un plašākā nozīmē digitālās vides ietekmi uz bērniem un pusaudžiem.

Otro reizi ekspertu grupa sanāca 2026. gada 16. aprīlī, lai apspriestu spēkā esošos ES tiesību aktus un instrumentus, kā arī valstu politikas pieejas bērnu drošības jautājumu risināšanai tiešsaistē. Trešā ekspertu grupas paneldiskusija notika 2026. gada 16. jūnijā, un tajā galvenā uzmanība tika pievērsta valstu politikas pieejām un iespējamiem ieteikumiem par bērnu un pusaudžu aizsardzību un iespēcināšanu digitālajā pasaulē.

Galvenie ekspertu grupas paneldiskusijās apspriestie temati bija šādi:

- konkrētu vecuma ierobežojumu ieviešanas sociālajiem medijiem un citiem digitālajiem pakalpojumiem priekšrocības un trūkumi;
- pielāgotas pieejas nepilngadīgo aizsardzībai un iespēju nodrošināšanai, pamatojoties uz vecuma grupām, sociālekonomisko izcelsmi un vecumam specifiskiem riskiem;
- konceptuāla drošība / drošība pēc noklusējuma un sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu sniedzēju atbildība;

- izglītojoši un izpratnes veicināšanas pasākumi, kas veicinātu atbildīgu uzvedību tiešsaistē bērnu un pusaudžu, vecāku un aprūpētāju, skolotāju un pedagogu vidū;
- risinājumi, kā atbalstīt vecākus un pedagogus un ļaut bērniem un pusaudžiem izmantot digitālās pasaules sniegtās iespējas.

Šā ziņojuma analīzes un ieteikumu pamatā ir būtisks ieguldījums, ko sniegusi uz katru paneldiskusiju uzaicināto speciālistu grupa un daudzas papildu sanāksmes ar dalībvalstu pārstāvjiem, īpaši tās, ko rīko ES Padomes prezidentvalsts Īrija un Luksemburga (D9+ ministru sanāksme), trešās valstis (tai skaitā Austrālija un Brazīlija), Eiropas Parlaments un tā deputāti, sevišķi EP sadarbības grupa bērnu tiesību jautājumos; nozare, pilsoniskā sabiedrība, domnīcas un citas organizācijas, tostarp ANO Augstā cilvēktiesību komisāra birojs (*OHCHR*) un Eiropas Datu aizsardzības kolēģija (*EDAK*).

Pēc šīs domu apmaiņas un pamatojoties uz savāktajiem pierādījumiem, līdzpriekšsēdētāji izstrādāja savus ieteikumus. Lai gan par ieteikumiem ir atbildīgi tikai līdzpriekšsēdētāji, viņu darbs lielā mērā balstās uz citu atzītu ekspertu, vecāku un jauniešu pārstāvju ieguldījumu, kā arī uz Eiropas Komisijas sniegtajām speciālajām zināšanām.

Ziņojuma mērķis ir nodrošināt informāciju turpmākām darbībām, ko Eiropas Komisija un ES dalībvalstis ierosinās, lai stiprinātu bērnu drošību tiešsaistē. Šis neatkarīgais analītiskais novērtējums sniedz ieteikumus un ierosinājumus bērniem un pusaudžiem, vecākiem un aprūpētājiem, skolotājiem un pedagogiem, kā arī sociālajiem medijiem un citiem digitālo pakalpojumu sniedzējiem par to, kā labāk aizsargāt un iespēcināt nepilngadīgos tiešsaistē.

Izcēlums. Tvērums un terminoloģija

Galvenais priekšsēdētājas Urzulas fon der Leienas noteiktais uzdevums Īpašajai ekspertu grupai bija apspriest bērnu drošību tiešsaistē un iespējamos vecuma ierobežojumus sociālajos medijos. Lai gan šā ziņojuma tvērums atbilst šim uzdevumam, diskusiju attīstība Īpašās ekspertu grupas sanāksmēs un citas politiskās norises (piemēram, G7 līderu 2026. gada 17. jūnija aicinājums veidot drošāku digitālo telpu nepilngadīgajiem) uzsver nepieciešamību līdzpriekšsēdētājiem precizēt šajā ziņojumā izmantoto terminoloģiju.

Neskarot starptautiskos, ES vai valstu tiesību aktus, šajā ziņojumā tiek lietoti šādi termini un attiecīgas definīcijas.

- **Sociālie mediji un citi digitālie pakalpojumi (īsāk, sociālie mediji+).** Šajā ziņojumā termini “sociālie mediji+” un “sociālie mediji un citi digitālie pakalpojumi” tiek izmantoti, lai plaši definētu pakalpojumus, kas var būt pieejami nepilngadīgajiem un satur vecumam nepiemērotas un/vai riskantas iezīmes (piemēram, atkarību izraisošas un kaitīgas iezīmes, tostarp bezgalīgu ritināšanu, automātisku atskaņošanu, ieteikumu algoritmus un pastāvīgus paziņojumus) un/vai saturu. Sociālie mediji un citi digitālo pakalpojumu sniedzēji ietver tiešsaistes platformas, kas darbojas kā trešo personu, piemēram, sociālo mediju, kā arī lietotņu veikalu, satura starpnieki. Šeit ieskaitāmas arī MI sistēmas, kas rada riskus nepilngadīgo drošībai un attīstībai, tai skaitā MI sarunbiedri, videospēles, kas eksponē bērnus kaitīgai komercpraksei vai bīstamiem kontaktiem, un video koplietošanas platformas, kas nepilngadīgajiem nodrošina vecumam neatbilstošu piekļuvi.
- **Nepilngadīgie, bērni un pusaudži.** Neskarot juridiski definēto termina “bērni” lietojumu (piemēram, Apvienoto Nāciju Organizācijas Konvencijā par bērna tiesībām), šajā ziņojumā tiek apgalvots, ka ir vajadzīga tāda attīstības pieeja nepilngadīgo aizsardzībai tiešsaistē, kas pievēršas konkrētajiem riskiem un neaizsargātībai, ar ko viņi saskaras dažādos vecumposmos. Šīs analīzes nolūkā autori izmanto terminu “nepilngadīgie”, lai apzīmētu visus bērnus un pusaudžus, kas jaunāki par 18 gadiem (pilngadības vecumu). Termins “pusaudži” attiecas uz visiem nepilngadīgajiem vecumā no 13 līdz 18 gadiem. Termins “bērni” attiecas uz visiem nepilngadīgajiem, kas jaunāki par 13 gadiem. Šajā ziņojumā termins “bērnu tiesības” ir lietots, lai apzīmētu visu to bērnu tiesības, kuri ir jaunāki par 18 gadiem, kā noteikts tiesību aktos. Termins “bērnu drošība tiešsaistē”, kā norādīts Īpašās ekspertu grupas darba pilnvarās, tiek izmantots kā visaptverošs termins nepilngadīgo aizsardzībai un iespēcināšanai digitālajā pasaulē.

Priekšvārds. Droša pieaugšana sociālo mediju+ pasaulē

Digitālo tehnoloģiju straujā attīstība ir radikāli mainījusi to, kā bērni un pusaudži aug, mijiedarbojas ar līdzbiedriem, vecākiem, skolotājiem un apkārtējo pasauli. Tajā pašā laikā darbībām bezsaistes pasaulē joprojām ir izšķiroša nozīme, lai mācītos, veicinātu jēgpilnas attiecības un pieredzi, kas ietekmē nepilngadīgo attīstību.

Sociālo mediju+ pasaule bērniem un pusaudžiem **piedāvā** **daudzas iespējas** mācīties, sazināties, iesaistīties un radīt. Taču, lai nepilngadīgie pilnībā izmantotu savu potenciālu, viņi ir jāizglīto un jāiespēcina šīs iespējas izmantot.

Par spīti tam **sociālo mediju+ telpa arī rada dažādus riskus** nepilngadīgo veselīgai attīstībai un labbūtībai. Tas ietver pārmērīgas lietošanas riskus atkarību izraisīšu iezīmju dēļ, attīstībai labvēlīgu aktivitāšu aizstāšanu, saskari ar kaitīgu saturu un nepiemērotus kontaktus tiešsaistē. Šos riskus saasina jaunu tehnoloģiju parādīšanās, un, lai aizsargātu bērnus un pusaudžus tiešsaistē, ir jāveic drosmīgas, bet rūpīgas izvēles.

Sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu plašais lietojums ir izraisījis **politikas veidotājiem un vecākiem ārkārtīgi lielas bažas par draudiem, ar ko bērni un pusaudži saskaras tiešsaistē**. Lai gan vecuma ierobežojumi attiecībā uz piekļuvi sociālajiem medijiem un citiem digitālajiem pakalpojumiem tiek kritizēti, **tie, iespējams, ir nepieciešams piesardzības pasākums** līdz brīdim, kad pierādīsies, ka sociālo mediju+ telpa ir pietiekami droša, lai tai varētu piekļūt bērni un pusaudži, vai līdz brīdim, kad radīsies drošas alternatīvas.

Vecuma ierobežojumi nenozīmē, ka vecāki un aprūpētāji vai bērni un pusaudži paši ir primāri atbildīgi par nepilngadīgo drošību tiešsaistē. Tie arī nenozīmē, ka pakalpojumu sniedzēj "tiek cauri sveikā". **Sociālie mediji un citi digitālo pakalpojumu sniedzēji saglabā galveno atbildību par izstrādāto un sniegto pakalpojumu drošību.**

Pierādīšanas pienākums ir jāuzņemas pakalpojumu sniedzējiem, nevis regulatoriem, vecākiem un bērniem. **Kamēr sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu sniedzēji nav pierādījuši, ka viņu pakalpojumi ir konceptuāli droši, to piekļuvei bērniem, kas jaunāki par 13 gadiem, Eiropas Savienībā vajadzētu būt ierobežotai.** Papildus ES mēroga ierobežojumiem dalībvalstis var ieviest papildu piesardzības diktētus vecuma ierobežojumus pusaudžiem, kas vecāki par 13 gadiem.

Piesardzības diktēti vecuma ierobežojumi ir tūlītēji pasākumi ilgtermiņa mērķa sasniegšanai: veicināt kultūras pārmaiņas nodrošinot, ka sociālo mediju+ telpa ir droša nepilngadīgajiem. Agrīni rezultāti valstīs, kuras ir ieviesušas vispārējus vecuma aizliegumus piekļūt sociālajiem medijiem, liecina, ka lielākā daļa nepilngadīgo atrod iespēju šīs politikas apiet. Tajā pašā laikā daži nepilngadīgie ir atteikušies no riskantiem sociālajiem medijiem un citiem digitālajiem pakalpojumiem, un tagad viņiem ir vairāk laika bezsaistes aktivitātēm (piemēram, sportam un sociālajai

mijiedarbībai klātienē). Tas liecina, ka pakāpeniskas izmaiņas attiecībā uz normām par to, kā nepilngadīgie izmanto sociālos medijus+, ir iespējamās un tās ir jāatzīst.

Tomēr pārmaiņas prasa laiku. Piemēram, bija jāizaug vairāk nekā vienai paaudzei, līdz mainījās sabiedrības attieksme pret likumā noteikto miesas sodu aizliegumu izglītībā (piemēram, Vācijā un Zviedrijā). Miesas sodu aizliegums precizēja, ko vecāki, aprūpētāji, skolotāji un pedagogi sagaida, un pastiprināja apkārtējo personu iesaisti, lai nodrošinātu nepilngadīgo nevardarbīgu audzināšanu. Šā pasākuma panākumus ir apliecinājušas pozitīvās tendences un pastāvīgs novērtējums kopš tā ieviešanas.

Lai vecuma ierobežojumi būtu efektīvi, būtu jāmaina arī sabiedrības attieksme. Pastāvīga izvērtēšana un ilgtermiņa uzraudzība var palīdzēt politikas veidotājiem saprast, vai nepilngadīgo un viņu vecāku, aprūpētāju un pedagogu ieradumi laika gaitā mainās.

Augot mūsdienu sociālo mediju+ pasaulē, bērniem un pusaudžiem ir jādod iespēja dzīvot veselīgu un piepildītu dzīvi un izmantot iespējas, ko sniedz sociālie mediji un citi digitālie pakalpojumi. **Bērnu tiesības ir piemērojamas tiešsaistē tāpat kā bezsaistē** – no tiesībām būt drošiem un aizsargātiem pret ekonomisku ekspluatāciju un visu veidu noziedzību (jo īpaši seksuālu vardarbību) līdz tiesībām piekļūt informācijai, izglītībai un brīvā laika pavadīšanai.

“Gadu desmitiem esam centušies uzlabot bērnu drošību reālajā pasaulē, un tagad mums tas pats jādara arī digitālajā pasaulē. Tehnoloģiju piedāvātās iespējas nedrīkst būt svarīgākas par viņu drošību, veselību un laimi.”

Eiropas Komisijas priekšsēdētāja Urzula fon der Leiena

Bērniem ir tiesības augt drošā vidē, kas veicina viņu attīstību gan tiešsaistē, gan bezsaistē. Lai gan būtu jāturpina atbalstīt nepilngadīgos bezsaistē, ir arī jāatzīst, ka tiešsaistes vide ir kļuvusi par arvien svarīgāku nepilngadīgo ikdienas dzīves daļu. Tāpēc visos sociālajos medijos un citos digitālajos pakalpojumos ir jānodrošina aizsardzība pēc noklusējuma.

Bērnu tiesībām ir jābūt par pamatu bērnu drošības pasākumiem tiešsaistē. Iespējamiem vecuma ierobežojumiem ir pilnībā jāatbilst bērnu tiesībām, jābūt samērīgiem un līdzsvarotiem ar bērnu interesēm. Līdzekļiem, ko izmanto, lai to panāktu, ir jāiet kopsolī ar tehnoloģiju attīstību.

Lai gan sociālie mediji un citi digitālo pakalpojumu sniedzēji joprojām ir primāri atbildīgi par savu pakalpojumu drošību, jo īpaši attiecībā uz nepilngadīgajiem, **ir vajadzīga dalībnieku ekosistēma, kas aizsargātu bērnus un pusaudžus un iespēcinātu viņus sociālo mediju+ vidē.** No regulatoriem, kuriem jāievieš nepieciešamie pasākumi, līdz pakalpojumu sniedzējiem, kas piedāvā drošus un vecumam piemērotus pakalpojumus, līdz vecākiem, aprūpētājiem, skolotājiem un pedagogiem,

kuriem ir būtiska nozīme nepilngadīgo tiešsaistes darbību uzraudzībā un virzīšanā. Tā kā nepilngadīgie nobriest un sociālo mediju+ vide strauji mainās, **ekosistēmas panākumi ir atkarīgi no visu tās dalībnieku savstarpēji saistītām darbībām**, kuriem ir kopīgs redzējums: bērni un pusaudži digitālajā pasaulē uzaug droši.

1. attēls. Ekosistēma nepilngadīgo aizsardzībai un iespēcināšanai tiešsaistē



Politiskā impulsa palielināšana bērnu drošības tiešsaistē stiprināšanai

Pēdējie mēneši ir parādījuši, ka bērnu drošība tiešsaistē kļūst par politisku prioritāti visā pasaulē. **“Sociālo mediju atlikšanas” ieviešana, īstenošana un pastāvīga izvērtēšana Austrālijā ir sniegusi svarīgu pieredzi pārējai pasaulei.** Citas valstis, piemēram, Apvienotā Karaliste un Kanāda, seko Austrālijas piemēram un ir iecerējušas tiesību aktu priekšlikumus, savukārt Indonēzija jau ir pieņēmusi aizliegumu.

Nesenā ziņojumā norādīts: 92 % eiropiešu uzskata, ka bērnu un jauniešu aizsardzības stiprināšanai tiešsaistē vajadzētu būt ES prioritāteiⁱ.

Arī Eiropas līderi ir ķērušies pie šīs problēmas risināšanas. Jitlandes deklarācijaⁱⁱ 2025. gada septembrī un Eiropas Parlamenta rezolūcija, kurā aicināts noteikt ES mēroga digitālo minimālo vecumuⁱⁱⁱ, priekšsēdētājas Urzulas fon der Leienas izveidotā Īpašā ekspertu grupa jautājumos par bērnu drošību tiešsaistē un nesenie Eiropadomes secinājumi^{iv} skaidri liecina, ka pieaug politiskais impulss veikt konkrētus pasākumus, lai novērstu pieaugošos riskus, ar kuriem bērni saskaras tiešsaistē.

2026. gada jūnijā G7 valstis, tai skaitā Kanāda, Francija, Vācija, Itālija, Japāna, Apvienotā Karaliste, Amerikas Savienotās Valstis un Eiropas Savienība, augstākajā politiskajā līmenī pirmo reizi vienojās par kopīgiem principiem nepilngadīgo aizsardzībai pret digitālajiem pakalpojumiem, kas rada riskus^v.

Turklāt **vairākas ES dalībvalstis pieņem tiesību aktus, lai noteiktu minimālo vecumu piekļuvei sociālajiem medijiem un citiem digitālajiem pakalpojumiem**, kas var pakļaut bērnus un pusaudžus kaitējumam. Piemēram, Francija pašlaik ierosina 15 gadu ierobežojumu, pamatojoties uz ierobežoto pakalpojumu melno sarakstu. Grieķija ir iecerējusi 15 gadu ierobežojumu tiešsaistes sociālās tīklošanās pakalpojumiem. Dānija apsver iespēju noteikt ierobežojumu nepilngadīgajiem, kas jaunāki par 16 gadiem, paredzot iespēju šo vecumu samazināt ar vecāku piekrišanu. Zviedrija paredz ierobežojumu, pamatojoties uz gadu, kad bērns sasniedz 15 gadu vecumu, bet vairāku veidu pakalpojumiem tiks piemērots izņēmums. Daudzas citas valstis – no Portugāles un Spānijas līdz Vācijai un Polijai – apsver iespēju pieņemt tiesību aktus par šo tematu.

Nemot vērā iepriekš minēto, pastāv reāls Eiropas digitālo pakalpojumu vienotā tirgus sadrumstalotības risks. Līdz ar to daudzas dalībvalstis aicina šo jautājumu risināt ES līmenī. Būtu jāatzīst, ka kultūras un valsts konteksts attiecībā uz izglītību, digitālo prātību un nepilngadīgo aizsardzību dalībvalstīs ir atšķirīgs. Sadrumstalotība varētu novest pie tā, ka nepilngadīgo aizsardzības līmenis ES valstīs ir dažāds. Tas arī nozīmētu, ka regulatori varētu saskarties ar praktiskiem sarežģījumiem attiecībā uz izpildi, bet pakalpojumu sniedzēji – ar augstākām atbilstības nodrošināšanas izmaksām. Tas savukārt varētu ietekmēt drošāku sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu attīstību un tiešsaistes drošības tiesību aktu efektivitāti.

ES jau ir veikusi konkrētus pasākumus nepilngadīgo aizsardzībai. Eiropas Komisijas nesen pieņemtie lēmumi ir tikai uzsvēruši nepieciešamību novērst draudus, ar kādiem bērni un pusaudži saskaras tiešsaistē, sniedzot konkrētus pierādījumus. Acīmredzami piemēri ir provizoriskie konstatējumi pret *Meta* un *TikTok* par to, ka tie, iespējams, neatbilst Digitālo pakalpojumu aktā (DPA) noteiktajiem augstajiem standartiem nepilngadīgo aizsardzībai tiešsaistē un nenodrošina viegli pieejamus mehānismus signalizēšanai par saturu, kurā atspoguļota seksuāla vardarbība pret bērniem. Turklāt nesenie izšķirošie ASV tiesu lēmumi ir iezīmējuši vēsturisku pagrieziena punktu debatēs par platformu atbildību.

Nepilngadīgo aizsardzība tiešsaistē: īsa vēsture

Centieni aizsargāt bērnus un pusaudžus tiešsaistē ir tikpat veci kā internets, un to pirmsākumi meklējami laikos pirms sociālajiem medijiem, viedtālruniem un mākslīgā intelekta. Šodienas noteikumu pamati nepilngadīgo aizsardzībai tiešsaistē tika likti 20. gs. 90. gados un 21. gs. pirmās desmitgades sākumā, un tiesību akti tika izstrādāti tā, lai dienesti un uzņēmumi varētu darboties un apmainīties ar informāciju pāri robežām. Lai gan šie noteikumi nebija izstrādāti tikai ar mērķi aizsargāt bērnus un

pusaudžus tiešsaistē, tajos tika noteikti daudzi principi, kas joprojām ir spēkā esošo tiesību aktu pamatā trīs jomās.

Pirmkārt, ar mediju un digitālo pakalpojumu regulējumu iekšējā tirgū tika ieviesti kopīgi noteikumi televīzijas pakalpojumiem visā Eiropā, tai skaitā aizsardzības pasākumi pret saturu, kas varētu kaitēt nepilngadīgajiem. Pirmais saskaņotais tiešsaistes jeb “informācijas sabiedrības pakalpojumu” regulējums (saskaņā ar E-komercijas direktīvu) arī atbalstīja pārrobežu tiešsaistes pakalpojumu attīstību ES.

Otrā joma ir datu aizsardzības un privātuma noteikumi, sākot ar 1995. gada Datu aizsardzības direktīvas kopējiem standartiem personas informācijas vākšanai un izmantošanai visās dalībvalstīs.

Treškārt un visbeidzot – patērētāju aizsardzība. Kopīgi ES noteikumi vērsas pret maldinošu un agresīvu komercpraksi. Šajos noteikumos ir atzīts, ka neaizsargātiem patērētājiem ir vajadzīga papildu aizsardzība, kas ir būtisks princips digitālajā vidē. Tas ietver gadījumus, kad bērni un pusaudži tiek pakļauti komercpraktei, kas viņus var ietekmēt citādi nekā pieaugušos.

Tā kā digitālās tehnoloģijas ir dziļi iesakņojušās ikdienas dzīvē, ES ir turpinājusi atjaunināt šo tiesisko regulējumu, lai vērstos pret jauniem izaicinājumiem. Ar Vispārīgo datu aizsardzības regulu (VDAR) tika ieviesti īpaši pasākumi, kas aizsargā bērnu personas datus un piekrišanu tiešsaistē. Audiovizuālo mediju pakalpojumu direktīva tika papildināta, lai aptvertu jaunus audiovizuālā satura veidus un video koplietošanas platformas. Visbeidzot, Digitālo pakalpojumu aktā ir paredzēti noteikumi par tiešsaistes starpniecības pakalpojumiem, tai skaitā ar konkrētu mērķi aizsargāt nepilngadīgos.

Šī attīstība atspoguļo plašāku tendenci: digitālās tehnoloģijas vairs neietilpst vienā regulatīvā vai juridiskā kategorijā. Sociālie mediji un citi digitālie pakalpojumi apvieno mediju, komunikācijas, tirdzniecības un datu apstrādes elementus, bieži vienā un tajā pašā platformā. Tāpēc, lai pieeja nepilngadīgo aizsardzībai tiešsaistē būtu efektīva, tai ir jābūt holistiskai un jāizmanto instrumenti no vairākām ES tiesību jomām, ieskaitot platformu regulējumu, datu aizsardzību, patērētāju aizsardzību un audiovizuālo mediju regulējumu.

Līdz ar MI straujo attīstību un ieviešanu riski nepilngadīgajiem tiešsaistē pieaug milzu ātrumā. Tas ir saistīts ar sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu pastāvīgo attīstību ar mērķi notvert un saglabāt lietotāju iesaisti mūsdienu “uzmanības ekonomikā”. Nepieciešamība regulatoriem iesaistīties, lai stiprinātu nepilngadīgo aizsardzību un iespēcinātu viņus droši orientēties sociālo mediju+ pasaulē, ir lielāka nekā jebkad agrāk.

Pierādījumi par riskiem un iespējām, ar ko nepilngadīgie saskaras tiešsaistē

Straujās tehnoloģiskās pārmaiņas ir radījušas vēl nepieredzētas iespējas bērniem apmainīties viedokļiem ar līdzbiedriem, izpaust savu radošumu un piekļūt zināšanām un saņemt atbalstu. Tomēr bērni nav pieaugušie, un sociālo mediju+ vide dažādos vecumos pakļauj viņus dažādiem fiziskās un psihoemocionālās veselības un attīstības riskiem. Spēcīga ietekme ir arī sociālekonomiskajiem un individuālajiem faktoriem, piemēram, ģimenes izcelsmei un dzimumam, kā arī sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu uzbūvei.

Pārliecinoši pierādījumi par risku un kaitējuma saikni ar sociālajiem medijiem un citiem digitālajiem pakalpojumiem ir būtiski, lai varētu veikt atbilstošas darbības nepilngadīgo aizsardzībai un iespēcināšanai tiešsaistē. Sociālajos medijos+ ieviestās konkrētās iezīmes, funkcijas vai formāti var būt kaitīgi dažādā mērā atkarībā no bērna vai pusaudža sociālajiem un personīgajiem apstākļiem. Nepilngadīgie, kas pieder rasu, etniskajām un reliģiskajām minoritāšu grupām, *LGBTIQ* kopienas locekļi, personas ar īpašām izglītības vajadzībām vai jau esošiem psihoemocionālās veselības traucējumiem var būt īpaši neaizsargāti pret kaitējumu tiešsaistē. Sociālie mediji un citi digitālie pakalpojumi ar kaitīgu, manipulatīvu vai atkarību izraisošu saturu vai dizainu, protams, šo neaizsargātību pastiprina. Līdz ar šo iezīmju attīstību būtu jāmainās arī pētījumiem un pierādījumu vākšanai.

Fiziskās un psihoemocionālās veselības riski, ko sociālie mediji un citi digitālie pakalpojumi rada nepilngadīgajiem, ir ievērojami. Attiecībā uz fizisko veselību pārāk daudz laika pie ekrāniem aizstāj spēlēšanos brīvā dabā un sportu un var ietekmēt bērnu veselību, fizisko sagatavotību un miegu. Sociālo mediju+ un ierīču izmantošana agrīnā vecumā aizstāj praktisku darbošanos un sociālos kontaktus klātienē. Tas var ietekmēt sociāli emocionālo attīstību un uzņēmību pret psihoemocionālās veselības problēmām. Arī ilgstoša ierīču lietošana var būt kaitīga, piemēram, izraisīt balsta un kustību aparāta problēmas un acu digitālo piepūli.

Psihoemocionālās veselības riski, ko bērniem rada sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu izmantošana, ir nozīmīgi. Risks, ka sociālo mediju+ vide var tieši kaitēt bērnu psihoemocionālajai veselībai, pārklājas ar tās potenciālu saasināt jau esošas psihoemocionālās veselības problēmas, ieskaitot depresiju un trauksmi. Arī šajā gadījumā bērnu un pusaudžu pakļautību riskiem nosaka sociālie un individuālie faktori.

Kopumā augsts sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu izmantošanas līmenis bērnu un pusaudžu vidū ir saistāms ar miega un koncentrēšanās problēmām, kā arī paaugstinātu depresijas un trauksmes līmeni. Atkarību izraisošas dizaina iezīmes pastiprina šo ietekmi, veicinot kompulsīvu pārbaudīšanu, “bailes kaut ko palaist garām” (*FOMO*) un paaugstinātu sociālo salīdzināšanu. Tas var pazemināt nepilngadīgo pašcieņu un palielināt stresu. Algoritmiskās pastiprināšanas un

ieteikumu sistēmas potenciāli var popularizēt dezinformāciju un naida runu. Šo seku radītais būtiskais kaitējums tiešsaistē sevišķi skar neaizsargātas grupas.

Risks, ka nepilngadīgie var uzdurties noziedzīgam un nelikumīgam saturam tiešsaistē, ir ievērojams. Gan pieaugušie, gan nepilngadīgie mērķtiecīgi izmanto sociālos medijus un citus digitālos pakalpojumus, tostarp spēļu platformas, lai kontaktētos ar bērniem un pusaudžiem. Riski ietver seksuālu vardarbību pret bērniem (vai saskari ar šādiem materiāliem), iedraudzināšanu, kiberiebiedēšanu, radikalizāciju un kūdīšanu veikt nelikumīgas, vardarbīgas vai teroristiskas darbības. Ml rīku plašā izmantošana nopietni apdraud bērnus un pusaudžus, jo tiek ražoti sintētiski materiāli, kuros atspoguļota seksuāla vardarbība pret bērniem (piemēram, dziļviltījumi). Šāda ļaunprātīga izmantošana nopietni ietekmē nepilngadīgo attīstību, psihoemocionālo un fizisko veselību un – smagākajos gadījumos – var prasīt viņu dzīvību.

Galvenā atbildība par nepilngadīgo drošību sociālajos medijos un citos digitālajos pakalpojumos joprojām gulstas uz to sniedzējiem. Arī vecākiem un aprūpētājiem ir svarīga loma bērnu un pusaudžu uzraudzībā tiešsaistē un nepilngadīgo konsultēšanā par to, kā kopīgi novērst riskus, ar kuriem viņi saskaras sociālo mediju+ vidē. Jebkurā vecumā ir ļoti svarīgi nodrošināt pienācīgas bezsaistes darbības un mijiedarbību klātienē.

Neraugoties uz daudziem iespējamiem kaitējumiem, **sociālo mediju+ pasaule bērniem un pusaudžiem piedāvā daudzas iespējas.** Ja nepilngadīgie ir iespēcināti droši mijiedarboties tiešsaistē un viņiem ir labas digitālās prasmes, sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu izmantošana var uzlabot labbūtību, sociālo savienotību, nodrošināt atbalstošus līdzbiedru tīklus, pašizpaušmes iespējas, pilsonisko līdzdalību un neatkarīgu mācīšanos. Mērķtiecīgas digitālo prasmju iniciatīvas, piemēram, ES “Bērniem labāks internets”, drošāka interneta centri un medijpratības iekļaušana valstu izglītības un apmācības programmās, ir apliecinājušas savu spēju uzlabot kritisko domāšanu, noturību pret dezinformāciju un nepilngadīgo spēju droši orientēties tiešsaistē.

Sociālie mediji un citi digitālie pakalpojumi, kas ir “konceptuāli droši”, varētu veicināt bērnu un pusaudžu iespēcināšanu un līdzdalību tiešsaistē, atbalstot digitālo prasmju un medijpratības apguvi. Arī vecumam atbilstoša digitālā izglītība, ko nodrošina skolas ar vecāku un aprūpētāju atbalstu, varētu palīdzēt nepilngadīgajiem izmantot tiešsaistes pasaules sniegtās iespējas un pārvaldīt iespējamos riskus un kaitējumu.

Nepieciešamība pievērsties ar vecumu saistītiem riskiem

Bērniem augot un kļūstot neatkarīgākiem, vecāku spēja uzraudzīt bērnu darbības tiešsaistē samazinās. Pieaug līdzbiedru ietekmes nozīme. Pusaudžu vecumā, ceļā uz pilngadību nepilngadīgie kļūst arvien autonomāki tiešsaistes izmantošanā un spēj labāk izprast un novērst riskus, kuriem viņi ir pakļauti tiešsaistē. Trīsdesmit gadus vecu jauniešu vajadzības, protams, ir atšķirīgas. Te izpaužas, cik

svarīga ir tāda pieeja bērnu drošībai tiešsaistē, kas ņem vērā vecumposmu īpatnības. Šajā ziņojumā mēs to piemērojam, **nošķirot dažādas vecuma grupas.**

Bērni **līdz 3 gadu vecumam** kā pasīvi tiešsaistes lietotāji galvenokārt cieš no attiecību riskiem un “tehnoferences”¹. Riskus galvenokārt rada aprūpētāji, kas tiešu mijiedarbību aizstāj ar ekrānlaiku, lai mazus bērnus “nomierinātu” vai novērstu viņu uzmanību. Tas var ietekmēt bērnu uzmanības diapazonu, valodas apguvi un sociālemocionālo attīstību.

Bērni **vecumā no 3 līdz 5 gadiem** kā jauni neatkarīgi lietotāji, kas ir uzraugāmi, kļūst arvien neaizsargātāki pret riskiem, kas pastāv tiešsaistes vidē un ir saistīti ar lielāku ekrāna ekspozīciju. Sociālie mediji un citi digitālie pakalpojumi, kas ir optimizēti tūlītējai apmierinājuma gūšanai, atkārtotai atalgošanai un pastāvīgai ārējai stimulēšanai, pilnībā neatbilst bērnu spēju līmenim un var kaitēt viņu ilgtermiņa attīstībai.

No 6 līdz 9 gadiem bērnu iespējas izmantot sociālos medijus un citus digitālos pakalpojumus ievērojami paplašinās. Eksternalizētas atsauksmes no tiešsaistes pasaules (piemēram, “patīk”, vērtējumi un labāko rezultātu saraksti) mijiedarbojas ar augošo pašvērtējumu, kura pamatā ir kompetenču attīstīšana reālajā pasaulē. Tas var pastiprināt bažas par sniegumu un salīdzinājumu ar līdzbiedriem, palielinot neaizsargātību pret kiberiebiedēšanu, naida runu un līdzbiedru aizskarošu izturēšanos.

No 10 līdz 12 gadiem bērnu piekļuve sociālo mediju+ telpai kļūst par galveno sociālās līdzdalības priekšnoteikumu. Šajā vecumā bērni saskaras ar akūtāko attīstības jutīguma un platformu virzītas pastiprināšanas konverģenci. Algoritmisko ieteikumu sistēmas pastiprina sociālo salīdzināšanu, saskari ar kaitīgu vai nelikumīgu saturu (tostarp materiāliem, kuros atspoguļota seksuāla vardarbība pret bērniem, ekstrēmistu propagandu un dezinformāciju) un atkarību izraisošiem dizaina modeļiem, kas saasina depresijas un trauksmes simptomus. Jaunākie perspektīvas pētījumi liecina, ka pirmā viedtālruna iegāde 12, nevis 13 gadu vecumā var būt saistīta ar lielāku depresijas un citu psihoemocionālās veselības problēmu risku pēc viena gada^{vi}. Šis piemērs parāda, ka kopumā bērni, kas jaunāki par 13 gadiem, ir īpaši neaizsargāti.

No 13 līdz 15 gadiem pusaudži pāriet no uzraudzītas uz pakāpeniski autonomu sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu izmantošanu. Šajā vecumā tradicionālo veidu uzraudzība, ko veic aprūpētāji un pedagogi skolā, dod arvien mazāku efektu. Riskus arvien vairāk ietekmē sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu struktūra, nevis individuāla rīcība. Nopietna problēma ir – kā strādāt ar algoritmiskajām sistēmām, kas strukturē ekspozīciju un ietekmē uzvedību, taču to pārredzamība ir ierobežota.

Pāreja uz autonomiju ir normāla daļa no izaugšanas mūsdienu tiešsaistes pasaulē, tāpat kā bezsaistē. Tāpēc jautājums nav par to, kā atturēt pusaudžus no pārejas uz autonomiju, bet gan par to, kā ierobežot viņu pakļaušanu kaitējumam attīstības

¹ Vecāku un bērnu mijiedarbības pārtraukšana ar tehnoloģiju palīdzību.

posmā, kad viņi ir maksimāli neaizsargāti. Efektīvai aizsardzībai ir vajadzīga daudzslāņaina pieeja, kas balstās izpratnē par bērna attīstību un apvieno sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu regulējumu, izglītošanas pasākumus un atbalstu pašregulācijai un kritiskai mediju izmantošanai.

Visbeidzot, pusaudži **vecumā no 16 līdz 18 gadiem** izjūt pieaugošu identitātes nostiprināšanos un arvien lielāku autonomiju. Pusaudžu spēju attīstība ļauj viņiem labāk izprast un novērst riskus, ar kuriem viņi saskaras tiešsaistē. Tomēr neirobioloģiskā attīstība nebūt nav pilnīga, un sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu izmantošana saasina atkarības, trauksmes un psihoemocionālās veselības problēmu riskus. Pusaudžiem šajā vecumā ir jāapgūst nepieciešamās prasmes (piemēram, kritiskā domāšana un izvērtēšana), lai sekmīgi un droši orientētos digitālajā pasaulē un pilnībā izmantotu tās potenciālu.

Seši pamatprincipi nepilngadīgo aizsardzībai un iespēcināšanai tiešsaistē

Nemot vērā gan riskus, gan iespējas bērniem un pusaudžiem sociālo mediju+ vidē, ir vajadzīgs visaptverošs politikas satvars, kas gan aizsargā, gan iespēcina nepilngadīgos tiešsaistē. **Īpašās ekspertu grupas darbu noteica šādi seši līdzpriekšsēdētāju izstrādāti pamatprincipi**, kas ir atspoguļoti šā ziņojuma struktūrā. Pasākumu pamatā vajadzētu būt pārlicinošiem pierādījumiem un analīzei par problēmām un iespējām, ar kurām bērni saskaras tiešsaistē. Rezultātu panākšanā būtiska ir efektīva īstenošana un izvērtēšana.

- **1. princips. Vecumposmu pieeja (sk. 1. nodaļu)**

Jānodrošina vecumam atbilstošs regulējums un diferencēti norādījumi. Bērnu un pusaudžu pakāpeniskā attīstība prasa izstrādāt un ieviest aizsardzības pasākumus to risku novēršanai, ar ko viņi saskaras konkrētā vecumā. Ja iespējams, šo pasākumu izstrādē būtu jāņem vērā bērnu personiskie un sociālie apstākļi, kas var vēl vairāk ietekmēt viņu pakļautību riskam.

- **2. princips. Līdztiesība un daudzveidība (sk. 2. nodaļu)**

Jāatzīst dažādu vecumu un sociālekonomisko grupu nevienlīdzība attiecībā uz riskiem un pakļautību kaitējumam tiešsaistē. Dzimums, seksualitāte, rase, etniskā un reliģiskā izcelsme, speciālās izglītības vajadzības un jau esošas psihoemocionālās veselības problēmas nosaka nepilngadīgo neaizsargātību pret kaitējumu tiešsaistē. Šie faktori ietekmē arī vecāku un aprūpētāju resursus un spējas atbalstīt bērnus un pusaudžus ceļā uz autonomiju.

- **3. princips. Nepilngadīgo aizsardzība (sk. 3. nodaļu)**

Bērniem un pusaudžiem jādod iespēja gūt labumu no drošām sociālo mediju+ telpām. Sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu uzbūvē būtu jāiestrādā nepilngadīgo

aizsardzība pret kaitīgu saturu, atkarību izraisošām iezīmēm, digitālo nevērību² un noziegumiem tiešsaistē (piemēram, seksuālu vardarbību). Nepilngadīgajiem vajadzētu būt iespējai viegli paziņot par kaitīgu saturu vai iezīmēm. Šādiem ziņojumiem būtu jāpiešķir prioritāte, un pakalpojumu sniedzējiem būtu nekavējoties jāizņem kaitīgs saturs vai iezīmes.

- **4. princips. Digitālo pakalpojumu pārskatatbildība un patērētāju tiesības (sk. 3. nodaļu)**

Sociālajiem medijiem un citiem digitālo pakalpojumu sniedzējiem ir jāuzņemas galvenā atbildība par to, lai nodrošinātu, ka nepilngadīgajiem piekļuve tiešsaistes telpām un to izmantošana ir droša. Ir jāstimulē “konceptuālas drošības” pasākumi digitālo pakalpojumu izstrādē un ātri jāīsteno uz saturu balstīts regulējums. Sociālajiem medijiem un citiem digitālo pakalpojumu sniedzējiem būtu jāuzliek pienākums pierādīt, ka to pakalpojumu iezīmes nav kaitīgas, pirms tie var piekļūt bērniem un pusaudžiem.

- **5. princips. Iespēcināšana un izglītošana par medijiem (sk. 4. nodaļu)**

Jādod iespēja vecākiem un aprūpētājiem, skolotājiem un pedagogiem atbalstīt bērnu un pusaudžu pakāpenisku pāreju uz drošu un autonomu tiešsaistes lietošanu. Jāpieāvā pietiekamas iespējas (piemēram, digitālo līdzekļu lietotprasmes un medijpratības apmācība) un atbilstoša infrastruktūra, lai vecāki varētu pārdomāt paši savu rīcību un vadīt nepilngadīgo mijiedarbību tiešsaistē. Pasākumi ir jāpielāgo aprūpētāju un pedagogu lomai, kas attīstās, bērniem un pusaudžiem nobriestot.

- **6. princips. Bērnu tiesības un līdzdalība (sk. 4. nodaļu)**

Jāaizsargā bērnu tiesības uz drošu līdzdalību, mijiedarbību un līdzradīšanu gan tiešsaistē, gan bezsaistē. Bērnu aizsardzības pasākumu pamatā vienmēr vajadzētu būt bērnu tiesībām, kā tās saprot attiecīgajā starptautiskajā regulējumā³. Vecuma ierobežojumiem ir jāatbilst bērna tiesībām tiešsaistē, jābūt samērīgiem, ierobežotiem laikā un līdzsvarotiem ar bērna interesēm. Te arī jāuzsver nepieciešamība pēc ieguldījuma bezsaistes aktivitātēs jebkura vecuma nepilngadīgajiem un to popularizēšanā.

² Aprūpētāja atkārtota nespēja nodrošināt vecumposmam atbilstošu uzmanību, atsaucību, uzraudzību vai aizsardzību, tāpēc ka digitālās tehnoloģijas traucē, aizstāj vai apdraud būtiskas aprūpes funkcijas.

³ Proti, Apvienoto Nāciju Organizācijas Konvencija par bērna tiesībām un Bērnu tiesību komitejas vispārējie komentāri, Eiropas Savienības Pamattiesību harta un ES stratēģija par bērna tiesībām.

Priekšsēdētājas īpašie padomdevēji un Īpašās ekspertu grupas jautājumos par bērnu drošību tiešsaistē līdzpriekšsēdētāji

Prof. Dr. Jergs M. Fegerts

Dr. Marija Melhiore



Prof. Dr. Jergs M. Fegerts

Ulmas Universitātes slimnīcas
Bērnu un pusaudžu psihiatrijas,
psihosomatikas un
psihoterapijas medicīniskais
direktors



Dr. Marija Melhiore

Francijas Nacionālā veselības
un medicīnas pētniecības
institūta (*INSERM*) pētniecības
direktore

SEŠI PAMATPRINCIPI

nepilngadīgo aizsardzībai un iespēcināšanai tiešsaistē

BĒRNU DROŠĪBA TIEŠSAISTĒ

SITUĀCIJAS ANALĪZE

VECUMPOSMU PIEEJA

Nodrošināt vecumam atbilstošu regulējumu un piemērotu vadību

LĪDZTIESĪBA UN DAUDZVEIDĪBA

Atzīt visu grupu nevienlīdzību risku, ekspozīcijas un digitālā kaitējuma ziņā

NEPILNGADĪGO AIZSARDZĪBA

Aizsargāt pret kaitīgu saturu, atkarību izraisošu dizainu, digitālo nevērību, noziegumiem (piem., seksuālo izmantošanu, iebiedēšanu)

DIGITĀLO PAKALPOJUMU ATBILDĪBA UN PATĒRĒTĀJU TIESĪBAS

Panākt konceptuālu drošību un uz saturu balstītu regulējumu

IESPĒCINĀŠANA UN IZGLĪTOŠANA PAR MEDIJIEM

Dot vecākiem un aprūpētajiem iespējas izkopt nepilngadīgo digitālās prasmes un medijpratību, lai viņi kļūtu par atbildīgiem lietotājiem

BĒRNU TIESĪBAS UN IESAISTE

Aizsargāt drošas dalības un līdzradīšanas tiesības tiešsaistē

PASĀKUMI

IZVĒRTĒJUMS

Svarīgākie ieteikumi nepilngadīgo aizsardzībai un iespēcināšanai tiešsaistē

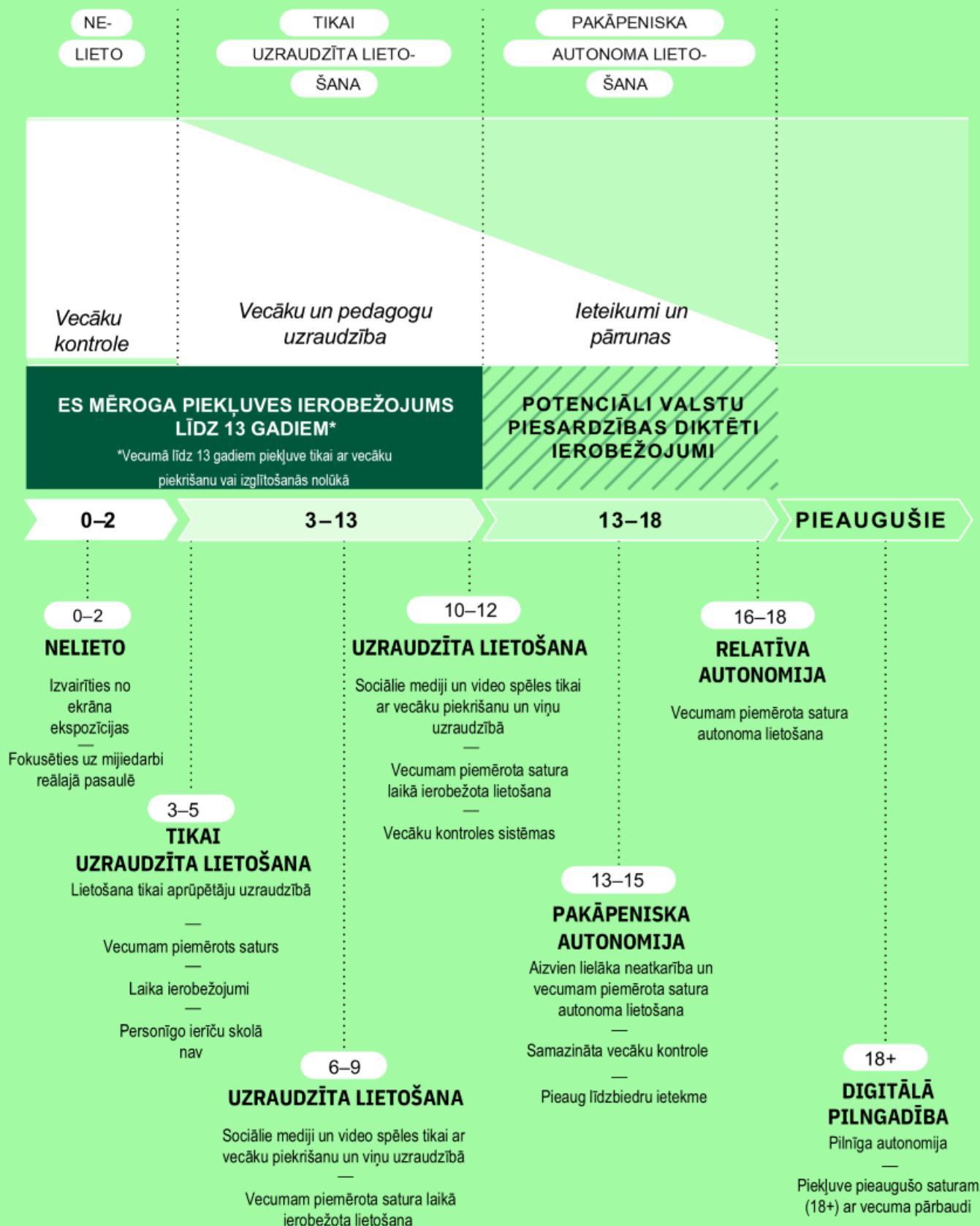
Šā ziņojuma ieteikumu vispārējais mērķis, kuri balstās uz tādu pieeju bērnu drošībai tiešsaistē, kas ņem vērā vecumposmu īpatnības, un atspoguļo sešus pamatprincipus, ir līdzsvarot nepieciešamību aizsargāt bērnus un pusaudžus tiešsaistē ar viņu tiesībām piedalīties sociālo mediju+ pasaulē un izmantot tās sniegtās iespējas.

Ieteikumi par sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu vecumam atbilstošu izmantošanu

- 1. 0–2 gadi: jāizvairās no ekrānu un sociālo mediju+ lietošanas.** Izvairīšanās no ilgas atrašanās pie ekrāna agrīnā bērnībā nenozīmē pilnīgu aizliegumu. Tādējādi mēs ņemam vērā bērnu attīstības vajadzības attiecībā uz piesaisti, sensoro attīstību un agrīnu valodas apguvi. Vecākiem un aprūpētājiem būtu jādod priekšroka saskarsmei klātienē un jāpievērš uzmanība tam, kā viņi paši izmanto digitālās ierīces, lai radītu pozitīvu paraugu un izvairītos no “tehnoferences”. Šī pieeja atbilst Pasaules Veselības organizācijas ieteikumiem novērst bērnu neirobioloģiskās un kognitīvās attīstības un emocionālās piesaistes veidošanās traucējumus, kā arī fiziskas problēmas (piemēram, redzes ietekmēšanu).
- 2. 3–12 gadi: vecumam piemērotu sociālo mediju+ un ierīču uzraudzīta lietošana.** Bērniem nevajadzētu ļaut bez uzraudzības izmantot internetam pieslēgtas ierīces. Skolām būtu jānodrošina telpas uzraudzītai un ierobežotai ierīču izmantošanai izglītības nolūkos, atbalstot digitālo pratību un medijpratību, emocionālo noturību un risku kritisku apsvēršanu. Vecākiem un aprūpētājiem būtu jāuzrauga un jāatbalsta digitālā autonomija pakāpeniski, izmantojot vecumam piemērotus sociālos medijus un citus digitālos pakalpojumus. Viņiem būtu arī regulāri jārunā ar bērniem par potenciālajiem ieguvumiem un riskiem, ko rada nepilngadīgo mijiedarbība tiešsaistē. Gan aprūpētājiem, gan pedagogiem būtu jāturpina mudināt bērnus šajā vecumā piedalīties bezsaistes aktivitātēs.
- 3. 13–18 gadi: vecumam piemērotu sociālo mediju+ pakāpeniska autonoma lietošana.** Pusaudžiem vecumā no 13 līdz 18 gadiem vajadzētu būt piekļuvei tikai vecumam piemērotiem un “drošiem pēc noklusējuma” sociālajiem medijiem un citiem digitālajiem pakalpojumiem, kas ir aktīvi ieviesuši galvenos drošības elementus (piemēram, ierobežojumus bezgalīgas ritināšanas un ieteikumu sistēmām). Kamēr šie “drošie pēc noklusējuma” sociālie mediji un citi digitālie pakalpojumi nav izstrādāti, joprojām ļoti būtiska ir vecumam atbilstoša individuāla vecāku kontrole un uzraudzība. Varētu apsvērt regulatoru papildu noteiktus piesardzības pasākumus. Pusaudžiem, kas vecāki par 16 gadiem, virzoties uz lielāku digitālo autonomiju, joprojām pastāv riski, kas saistīti ar eksponēciju kaitīgam saturam tiešsaistē. Tādējādi vecākiem un aprūpētājiem būtu jāturpina sarunas ar

nepilngadīgajiem par viņu pieredzi tiešsaistē. Pusaudžiem vajadzētu būt privileģētai piekļuvei atbalsta pakalpojumiem un sūdzību sistēmām, kā arī iespējai izmantot līdzbiedru atbalsta tīklus, kas veicina sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu atbildīgu izmantošanu.

Vecumam piemērota sociālo mediju+ lietošana nepilngadīgajiem



Ieteikumi bērnu un pusaudžu aizsardzībai tiešsaistē

- **Ierosināt saskaņotu ES mēroga piekļuves ierobežojumu sociālajiem medijiem un citiem digitālajiem pakalpojumiem bērniem, kas jaunāki par 13 gadiem.**

Ir nepieciešams saskaņots ES mēroga piekļuves ierobežojums sociālajiem medijiem un citiem digitālajiem pakalpojumiem, ieskaitot MI sarunbiedrus, bērniem, kas jaunāki par 13 gadiem. Saskaņots piekļuves ierobežojums atvieglotu samērīgas un tiesības respektējošas vecuma pārbaudes īstenošanu un veicinātu konceptuālas drošības prasības sociālajiem medijiem un citiem digitālo pakalpojumu sniedzējiem. Bērniem, kas jaunāki par 13 gadiem, vajadzētu dot ierobežotu piekļuvi vecumam piemērotai sociālo mediju+ videi tikai ar vecāku atļauju un viņu uzraudzībā vai izglītības kontekstā. Pusaudžiem no 13 gadu vecuma būtu jāatļauj vecumam piemērotu un drošu sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu pakāpeniska autonoma izmantošana.

Saskaņoti noteikumi par ES mēroga minimālo 13 gadu vecumu veicinātu vienotā tirgus pienācīgu darbību, nodrošinot vienotu atbilstības satvaru pakalpojumu sniedzējiem. Saskaņoti noteikumi atvieglotu izpildi un uzraudzību, ko gan valstu, gan ES līmenī veic regulatori. Tas arī nodrošinātu vienādu aizsardzības līmeni visiem nepilngadīgajiem tiešsaistē visā ES neatkarīgi no sociālekonomiskā, kultūras un valsts konteksta.

- **Ieviest efektīvas vecuma apstiprināšanas sistēmas, lai pārbaudītu vecumu un liktu pamatus konceptuālai drošībai un vecumam atbilstošām pieejām nepilngadīgo aizsardzībai un iespēcināšanai tiešsaistē.**

Vecuma apstiprināšanas metodēm – gan vecuma pārbaudei, gan vecuma noteikšanai – jābūt samērīgām un jāatbilst minimālajām prasībām, sevišķi attiecībā uz lietotāju pamattiesībām, ieskaitot bērnu tiesības un saistītos aizsardzības pasākumus. Jebkurai vecuma pārbaudes metodei būtu jāatbilst visaugstākajiem privātuma un datu aizsardzības standartiem, un tās rezultātā vecuma noteikšanas nolūkā nebūtu jāapstrādā personu apliecinoši dokumenti un biometriskie dati. Būtu jāievieš tādi tehniskie standarti kā “apliecinājums bez zināšanas”, lai nodrošinātu, ka gan platforma, kam vajadzīga vecuma novērtēšana, gan vecuma pārbaudes pakalpojumu sniedzējs nesaņem nekādu informāciju, kuras rezultātā lietotājs var tikt izsekots vai identificēts.

Vecuma apstiprināšanas metodēm vajadzētu būt precīzām, nosakot nepieciešamo vecumu vai vecuma grupas, un viegli lietojamām un uzticamām reālās dzīves apstākļos. Metodēm vajadzētu būt robustām, lai izvairītos no apiešanas un kiberdrošības apdraudējumiem, iekļaujošām (un nediskriminējošām) un vienlīdz pieejamām visiem, kam tās jāizmanto. Sociālajiem medijiem un citiem digitālo

pakalpojumu sniedzējiem ir jāpilda savs pienākums novērst nepilngadīgo pakļaušanu riskantiem pakalpojumiem vai lietotāju uzdošanos par bērniem un pusaudžiem.

- **Papildināt un saskaņot noteikumus par galvenajiem drošības elementiem sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu izstrādē.**

Sociālajos medijos un citos digitālajos pakalpojumos būtu jāiestrādā skaidri konceptuālas drošības pasākumi un vecumam atbilstoši aizsardzības pasākumi (piemēram, iespējami ierobežojumi bezgalīgai ritināšanai, automātiskai atskaņošanai, *push* paziņojumiem un problemātiskām personalizētām ieteikumu programmām). Aizsargājošiem noklusējuma iestatījumiem vajadzētu būt neatņemamai sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu sastāvdaļai, lai novērstu atkarību izraisošu dizainu, maldinošas saskarnes, nevēlamus kontaktus un trušu alas (*rabbit holes*). Galveno drošības iezīmju noteikumu papildināšana un saskaņošana nodrošinātu noteiktību un vienveidību visā sociālo mediju+ vidē. Ņemot vērā tehnoloģiju straujo attīstību, visiem noteikumiem par galvenajām drošības iezīmēm vajadzētu būt pielāgojamiem, lai pastāvīgi varētu vērsties pret jaunām kaitīgām programmatūras uzbūves iezīmēm.

- **Pienākumu pierādīt, ka sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu sniedzēju produkti un pakalpojumi ir droši nepilngadīgajiem, pārnest uz šo produktu un pakalpojumu sniedzējiem.**

Līdz brīdim, kad sociālie mediji un citi digitālo pakalpojumu sniedzēji ieviesīs svarīgākās drošības iezīmes, kas aizsargā bērnus un pusaudžus, būtu jāpiemēro īpaši vecuma ierobežojumi. Kamēr pakalpojumu sniedzēji nav uzrādījuši drošas un vecumam atbilstošas iezīmes, līdz ar to arī atbilstību ES un valstu prasībām, viņiem nevajadzētu saņemt piekļuvi nepilngadīgajiem. Ja ir pieejama versija, kas ir “droša pēc noklusējuma”, vecumam nepiemērotas iezīmes (paredzētas pieaugušajiem) būtu jāaktivizē tikai pēc efektīvas vecuma pārbaudes.

- **Stiprināt izpildes un izvērtēšanas spējas.**

Ņemot vērā daudzus noteikumus, kas tagad attiecas uz bērnu drošību tiešsaistē (Digitālo pakalpojumu akts, VДАР, Mākslīgā intelekta akts u. c.), uzraudzības iestādēm būtu jāpastiprina sadarbība un jāveic informācijas apmaiņa starp dažādiem tiesiskajiem regulējumiem. Tas ir būtiski, lai izvairītos no nekonsekvences un nodrošinātu saskaņotu, paredzamu un efektīvu tiesisko vidi, kuras pamatā ir pamattiesību aizsardzība. Eiropas Komisijai būtu jāizpēta mehānismi, kas nodrošinātu gludu sadarbību starp uzraudzības iestādēm, lai izmantotu esošās izpildes struktūras. Turklāt ir jānovērtē, vai regulatoriem, kas atbild par izpildi un izvērtēšanu, ir vajadzīgi papildu resursi un pārstrukturēšana. Būtu jāapsver darbības, kas stiprinātu pilsoniskās sabiedrības lomu izpildē un tās

ieguldījumu izpildes spējās, tai skaitā izmantojot esošās struktūras. Izpildei būtu jābūt papildinošai un jāizvairās no konfliktējošām darbībām.

- **Ātri pieņemt pasākumus, kas nodrošinātu, ka sociālajiem medijiem un citiem digitālo pakalpojumu sniedzējiem ir skaidrs pienākums novērst un atklāt seksuālu vardarbību pret bērniem tiešsaistē, ziņot par to un to bloķēt, tai skaitā starppersonu saziņā.**

Ir ātri jānovērš bērnu drošības nepilnības, kas pašlaik pastāv, jo ir zaudējusi spēku pagaidu Regula, ar ko paredz noteikumus pret bērniem vērstas seksuālas vardarbības novēršanai un apkarošanai (CSA pagaidu regula). ES likumdevējiem būtu ātri jāpieņem ierosinātā ilgtermiņa regula, ar ko novērš un apkaro seksuālu vardarbību pret bērniem. Vairāk nekā 80 % izmeklēšanu par seksuālu vardarbību pret bērniem sākas ar ziņojumiem, ko iesnieguši sociālie mediji un citi digitālo pakalpojumu sniedzēji. Bērni bieži vien pārāk baidās, lai ziņotu par vardarbību. Materiālu, kuros atspoguļota seksuāla vardarbība pret bērniem, atklāšana, tostarp starppersonu saziņā, bieži vien ir vienīgais veids, kā to apturēt.

- **Dalībvalstis piesardzības labad var ieviest papildu ierobežojumus no 13 gadiem attiecībā uz piekļuvi sociālajiem medijiem un citiem digitālajiem pakalpojumiem.**

Papildu piekļuves ierobežojumiem piesardzības labad būtu jāpapildina ES mēroga piekļuves ierobežojums sociālajiem medijiem un citiem digitālajiem pakalpojumiem no 13 gadiem. Pusaudži var piekļūt tikai tādai sociālo mediju+ videi, kas ir droša attiecībā uz saturu un uzbūves iezīmēm, piemērota vecumam un izstrādāta, ņemot vērā viņu tiesības un vajadzības. Vēsturiskie un nacionālie apstākļi dalībvalstīs ir atšķirīgi, un tās var izvēlēties ieviest augstāku vecuma sliekšni nekā 13 gadi. Visi papildu piesardzības valsts piekļuves ierobežojumi būtu pastāvīgi jāvērtē un, iespējams, jāizvērtē atkārtoti, tiklīdz sociālie mediji un citi digitālie pakalpojumi ir padarīti pēc noklusējuma droši bērniem un pusaudžiem.

- **Stiprināt to noteikumu izpildi, kas attiecas uz pētnieku piekļuvi datiem un to pārbaudi.**

2025. gada jūlija deleģētais akts par piekļuvi datiem, kura pamatā ir Digitālo pakalpojumu akta (DPA) 40. pants, principā ir pavēris jaunu iespēju pārbaudīt pētniekiem piekļūt tiešsaistes platformu datiem. Šos datus var izmantot, lai veiktu pētījumus, kas palīdz atklāt, identificēt un izprast sistēmiskos riskus un novērtēt riska mazināšanas pasākumus, kuri veicina bērnu drošību tiešsaistē.

Tas, vai šo iespēju tiešām izdosies izmantot, ir atkarīgs no sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu sniedzēju atbilstības un efektīvas regulatoru veiktas izpildes.

Tas ir atkarīgs arī no aptverto pakalpojumu apjoma un sniegto datu kvalitātes un nepārtrauktības. Pēc tam, kad saskaņā ar deleģēto aktu pētnieki būs guvuši zināmu pieredzi, Komisijai būtu jāizvērtē 40. pantā noteikto datu piekļuves un pārbaudes prasību darbības rezultāti. Tas ir būtiski, lai nodrošinātu, ka tiešsaistes platformas veic tālākus pasākumus saistībā ar pieprasījumiem par piekļuvi datiem atbilstības, riska novērtēšanas un pētniecības nolūkos.

Pienākums nodrošināt piekļuvi datiem ir ne tikai būtisks DPA pārredzamības rīkkopas elements, bet arī daļa no sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu sniedzēju plašākiem riska mazināšanas pienākumiem. Mazākas platformas arī būtu jāmudina ļaut pētniekiem piekļūt datiem, ņemot vērā riskus, ko šīs platformas rada nepilngadīgajiem, un neatkarīgas uzraudzības lomu šo risku novēršanā. Standartam 40. panta īstenošanā vajadzētu būt *FAIR* datu principu⁴ izmantošanai zinātnisko datu pārvaldībā un pārzināšanā.

Ieteikumi bērnu un pusaudžu iespēcināšanai tiešsaistē

- **Paplašināt drošas iespējas nepilngadīgajiem aktīvi piedalīties sociālo mediju+ vides veidošanā.**

Bērniem un pusaudžiem vajadzētu būt jēgpilnām iespējām aktīvi veidot tiesību aktus, politiku un izglītības iniciatīvas, kas veicina bērnu drošību un iespēcināšanu tiešsaistē. Būtu jāpaplašina to bērnu un jauniešu līdzdalības instrumentu izmantošana, ar kuriem savākt šim darbam nepieciešamo informāciju. Konkrētāk, bērni būtu jāiesaista drošības politikas, mācību programmu, novērtējumu un pamatnostādņu kopīgā izstrādē. Pasākumi būtu pastāvīgi jāuzrauga un jāizvērtē, lai saprastu to ietekmi uz bērnu drošību un tiesībām.

Līdzdalības procesiem būtu jānodrošina, ka bērni saņem skaidru informāciju, saprot, kā viņu ieguldījums tiks izmantots, un saņem atsauksmes par rezultātiem. Būtu jāpieliek īpašas pūles, lai iekļautu bērnus no nelabvēlīgā situācijā esošām, marginalizētām un neaizsargātām grupām. Visas līdzdalības aktivitātes, kurās iesaistīti bērni, būtu jāpapildina ar pienācīgiem aizsardzības pasākumiem.

- **Stiprināt sūdzību mehānismus un patērētāju tiesības bērniem un pusaudžiem.**

Bērnu un pusaudžu ziņojumi un sūdzības būtu jāuzskata par prioritāti sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu sniedzēju satura moderācijas procedūrās. Ir jāpastiprina pakalpojumu sniedzēju pienākumi saskaņā ar spēkā esošajiem regulējumiem, lai palīdzības tālrunu līnijas un sūdzību mehānismi tiktu pienācīgi

⁴ *FAIR* zinātnisko datu pārvaldības un pārzināšanas pamatprincipi tika ieviesti 2016. gadā publikācijā žurnālā *Scientific Data*. Šo principu mērķis ir uzlabot infrastruktūru, kas atbalsta zinātnisko datu atkalizmantošanu, uzlabojot iekārtu un indivīdu spēju atrast un izmantot datus. Sk.: *Wilkinson, M.D., et al. (2016). The FAIR Guiding Principles for scientific data management and stewardship. Scientific Data, 3.*

finansēti. Šiem mehānismiem jābūt vecuma ziņā piemērotiem, lietotājdraudzīgiem, pieejamiem, privātumu aizsargājošiem un efektīviem.

- **Integrēt digitālās izglītības un digitālās prasības pasākumus nepilngadīgajiem, vecākiem un aprūpētājiem, skolotājiem un pedagogiem.**

Digitālā izglītība un digitālā prasība būtu jāintegrē visos izglītības līmeņos kā viena no nepilngadīgo, vecāku un skolotāju galvenajām pamatprasmēm. Visu digitālajā izglītībā būtu jāintegrē digitālā labbūtība.

Izglītībai būtu jāsniedz bērniem un pusaudžiem spēja kritiski izvērtēt tiešsaistes informāciju un avotus un atpazīt manipulācijas metodes, tostarp dezinformāciju, dziļviltojumus un mērķorientētu reklāmu. Tai būtu arī jāveido nepilngadīgajiem, vecākiem un skolotājiem izpratne par to, kā digitālais saturs tiek radīts un kopīgots un kā algoritmi veido to, ko lietotāji redz un ar ko viņi saskaras sociālo mediju+ pasaulē.

Strukturētai izglītībai par drošību tiešsaistē būtu jāveido praktiskas prasmes personas datu aizsardzībā, privātuma iestatījumu pārvaldībā, drošu digitālo identitāšu uzturēšanā un risku apzināšanā sevišķi sociālo mediju, ziņapmaiņas un spēļu vidē. Šīs prasmes būtu jāattīsta pakāpeniski, sākot ar drošības pamatieradumiem un virzoties uz sarežģītāku izpratni par digitālo pēdu, piekrišanu un platformu riskiem. Ekrāna veselīga lietošana būtu jāpanāk ar norādījumiem par līdzsvaru, uzmanības pārvaldību un pārmērīgu vai kaitīgu lietošanas modeļu atpazīšanu.

- **Radīt vairāk iespēju un atbilstošu infrastruktūru, lai atbalstītu bezsaistes aktivitātes.**

Dalībvalstīm un vietējām iestādēm būtu jāuztur un jāpaplašina piekļuve cenas ziņā pieejamam sportam, mākslai, jauniešu klubiem, bibliotēkām un kopienas telpām, kas veicinātu veselīgas nodarbes bezsaistē un radītu pievilcīgas alternatīvas pārmērīgai ekrāna lietošanai nepilngadīgo vidū. Tam būtu jāietver ieguldījumi drošā, iekļaujošā un vecumam piemērotā vidē, kur nepilngadīgie var kontaktēties, mācīties, rotaļāties un veidot pozitīvas attiecības savās kopienās.

- **Veicināt vadlīniju līdzradīšanu vecākiem.**

ES un dalībvalstīm kopā ar vecāku apvienībām būtu jāveicina vadlīniju izstrāde vecākiem. Šajās vadlīnijās varētu sniegt skaidrus un saprotamus ieteikumus, kas iespēcinātu vecākus un aprūpētājus atbalstīt nepilngadīgo drošu, atbildīgu un pozitīvu iesaisti sociālo mediju+ vidē. Vadlīnijām būtu jāsniedz praktiski ieteikumi

par svarīgākajām jomām, tostarp drošību un privātumu tiešsaistē, digitālo labbūtību, ētisku un atbildīgu lietošanu un piekļuvi atbalstam.

- **Nodrošināt pietiekamu publisko finansējumu un kopīgus standartus pilsoniskās sabiedrības organizācijām un līdzbiedru konsultācijām.**

ES un dalībvalstīm būtu jānodrošina, ka drošāka interneta centri un līdzīgas pilsoniskās sabiedrības organizācijas turpina saņemt pietiekamus finanšu resursus un ka to darbs tiek balstīts uz kopīgiem standartiem, ko izstrādājuši eksperti. Tam ir izšķiroša nozīme, lai uzturētu un turpinātu attīstīt to aktivitātes, tostarp izpratnes veicināšanas, apmācības un atbalsta pakalpojumus. Publiskais finansējums ir būtisks, lai garantētu neatkarību un viendabību.

Ar šo finansējumu būtu arī jāatbalsta līdzbiedru konsultēšanas, palīdzības tālrunu, uzticības tālrunu, izglītības resursu, izpratnes veicināšanas kampaņu un spēju veidošanas pasākumu turpmāka attīstība. Papildu investīcijas būtu jānovirza tam, lai palielinātu šo iespēju pamanāmību, pieejamību un sasniedzamību, tostarp neaizsargātu nepilngadīgo vidū, un lai atbalstītu iniciatīvas, kas veicina drošāku sociālo mediju+ vidi.

- **Darīt pieejamu ilgtermiņa finansējumu Eiropas liela mēroga longitudinālai pētniecībai un turpināt atbalstīt nejaušinātus kontrolētus pētījumus.**

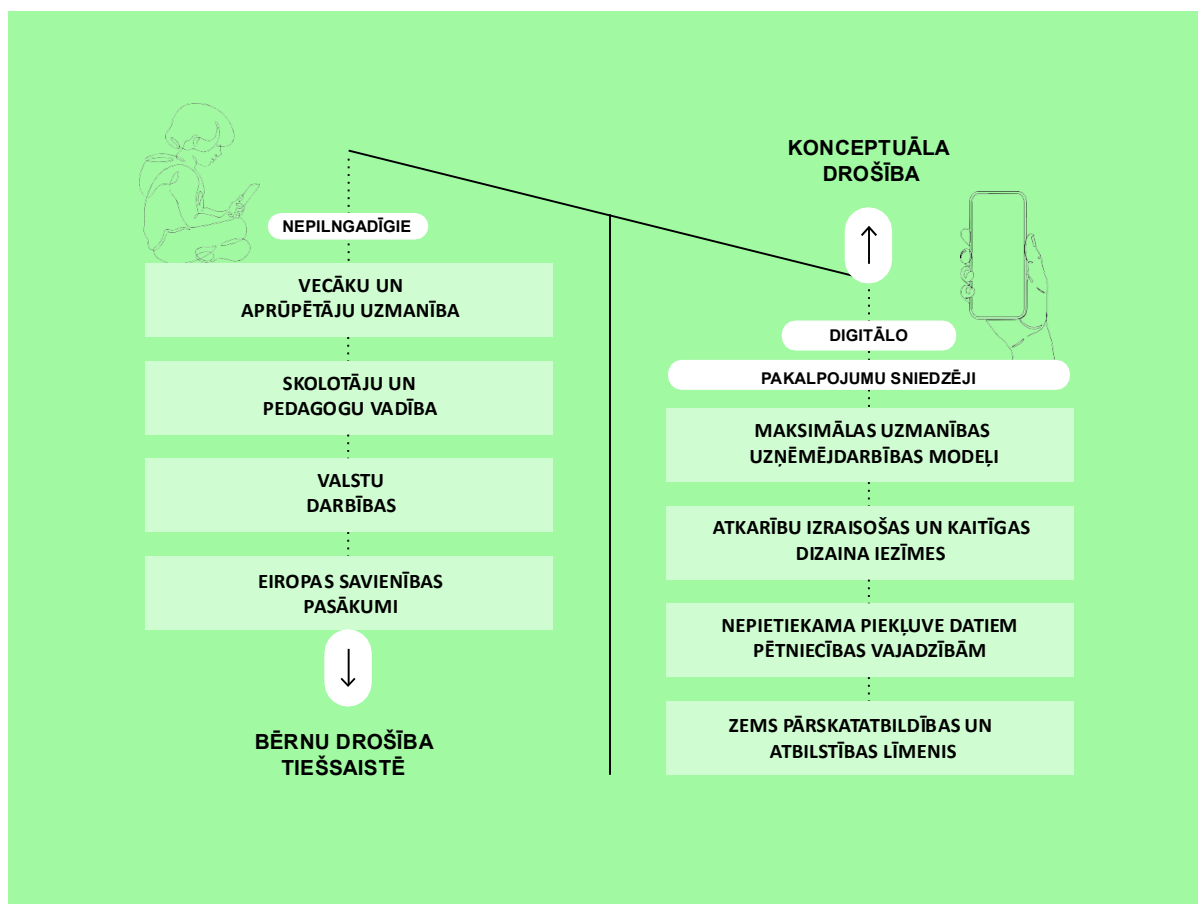
Tādi piemēri kā Ziemeļamerikas *Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD)* pētījums⁵ varētu iedvesmot Eiropas mēroga longitudinālu pētniecību saistībā ar bērnu drošību tiešsaistē. Eiropas liela mēroga longitudinālu pierādījumu pieejamība (kas aptver desmit gadu vai ilgāku laikposmu) ir svarīga, jo uz to balstās vecumposmu un neirobioloģiskā pieeja bērnu drošībai tiešsaistē. Tas palīdzētu novērst nepilnības lielā mērā korelatīvos pētījumu rezultātos Eiropas kontekstā attiecībā uz sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu lietošanas ietekmi uz nepilngadīgo attīstību, fizisko un psihoemocionālo veselību un viņu ekspozīciju kaitējumam tiešsaistē.

Būtiska nozīme politikas pierādījumu bāzes stiprināšanā ir arī nejaušinātiem kontrolētiem pētījumiem (*RCT*). Ar pētniecības finansējumu būtu nepārprotami jāatbalsta vecumposmu un psihopatoloģijas pieejas, pētot nepilngadīgo uzņēmību

⁵ *ABCD* pētījums ir plašākais ilgtermiņa pētījums par smadzeņu attīstību un bērnu veselību Amerikas Savienotajās Valstīs. Šis pētījums seko vairāk nekā 11 000 bērnu uzvedības attīstībai no 9–10 gadu vecuma cauri pusaudžu gadiem līdz jaunībai. Savāktie dati ļaus izveidot pusaudžu smadzeņu attīstības pamatstandartus un pētīt dzimuma, dzimtes, miega, fiziskās aktivitātes un ekrānlaika ietekmi uz pusaudžu attīstību. Pētījuma rezultāti arī palīdzēs izprast psihosomatiskās veselības problēmu attīstību pusaudžu vecumā un to saistību ar narkotisko vielu pārmērīgu lietošanu.

pret tiešsaistes riskiem, ko ietekmē sociālie un individuālie faktori bērnībā un pusaudžu vecumā.

2. attēls. Ekosistēmas līdzsvarošana: konceptuāla drošība sociālo mediju+ vidē



Drošība tiešsaistē

PADOMI BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM



Zini savas tiesības – atceries, ka tev ir tiesības uz drošību un respektu tiešsaistē.



Esi pieklājīgs pret citiem tiešsaistē – sociālajiem medijiem un spēlēm vajadzētu būt pozitīvai pieredzei ikvienam. Izturies pret citiem ar cieņu, ja vēlies, lai arī pret tevi izturas tāpat.



Padomā, pirms publicē – fotoattēli, video un komentāri var palikt tiešsaistē mūžīgi. Dalies tagad tikai ar to, ko tev nebūs kauns rādīt citiem arī pēc gadiem.



Sargā informāciju par sevi – nedalies tiešsaistē ar tādu privātu informāciju kā pilns vārds, uzvārds, adrese, skola, tālruna numurs, paroles vai pašreizējā atrašanās vieta.



Atceries, ka MI ir rīks, nevis īsts cilvēks – MI var pieļaut kļūdas un radīt nepatiesu informāciju, viltus attēlus, video, balsis un ziņas.



Pārbaudi, pirms uzticies vai dalies – ne viss tiešsaistē ir paties. Vienmēr pārbaudi informāciju, sevišķi pārsteidzošus stāstus, video vai ziņas, un pirms dalīšanās salīdzini ar informāciju no uzticamiem avotiem.



Atpazīsti briesmas – apstājies un apdomā dīvainus lūgumus no “draugu draugiem”, piedāvājumus, kas ir “pārāk labi, lai būtu patiesi” vai ziņas, kas mēģina tevi piespiest pieņemt lēmumu.



Nepieņem svešinieku fotoattēlus vai tēršanās pieprasījumus – ja šaubies par cilvēka vecumu vai identitāti, lūdz pieaugušajam pārbaudīt, kas viņš ir (vai pasaki, ka “tavs tētis/mamma ir tepat blakus” un sagaidi atbildi).



Izmanto privātuma un drošības iestatījumus – saglabā savu kontu privātumu, izmanto drošas paroles un, kad vien iespējams, ieslēdz papildu drošības elementus.



Nedalies ar privātiem attēliem – nekad nekopīgo intīmas fotogrāfijas vai video, pat ja kāds izdara uz tevi spiedienu (sevišķi, ja esi jaunāks par 18 gadiem). Kas ir kopīgots, to vairs nevar kontrolēt.



Nobloķē, paziņo un saglabā pierādījumus – ja kāds tiešsaistē iebiedē, krāpj, draud vai liek tev justies neērti, paziņo par to un nobloķē viņus, kā arī saglabā ekrānuzņēmumus vai ziņas.



Pastāsti pieaugušajam, kam uzticies, ja kaut kas liekas nepareizi – tas nav mulķīgi, un tev nekas nebūs pa to, ka palūgsi palīdzību.



Palīdzi padarīt internetu drošāku – uzzini, kā darbojas lietotnes, spēles, tīmekļa vietnes, algoritmi un mākslīgais intelekts, un palīdzi arī citiem būt drošībā.



Izmanto savu balsi – iesaisties un veido digitālās pasaules nākotni.



Drošība tiešsaistē

PADOMI VECĀKIEM UN APRŪPĒTĀJIEM



Palīdziet bērnam veidot veselīgus ekrāna ieradumus – ierobežojiet ekrānlaiku, sākot ar to, ka bērni vecumā no 0 līdz 2 gadiem vispār neizmanto ekrānu, līdz vecumam piemērotiem ierobežojumiem no 10 līdz 12 gadiem jūsu uzraudzībā.

Ekrānlaika ierobežojumi vecumā no 13 līdz 18 gadiem joprojām būtu jāapspriež ar pusaudžiem, lai viņiem būtu pietiekami daudz laika mācīties un tikties ar draugiem klātienē.



Pārbaudiet, vai lietotnes un spēles ir **piemērotas jūsu bērna vecumam**.



Jaunākiem bērniem (līdz 12 gadiem) **konsoles un ierīces būtu jālieto tikai pieaugušā klātbūtnē**.



Nepieļaujiet ierīču lietošanu tualetē un vannas istabā, guļamistabā vai ēdienreizēs.



Pievērsiet uzmanību tam, **kādā tonī bērns sarunājas** tiešsaistē un spēlējot spēles. Reaģējiet, ja jums kaut kas nepatīk.



Pavadiet laiku kopā tiešsaistē – aiciniet bērnu skatīties viņa iecienītāko saturu kopā ar jums.



Nekritizējiet “viņa lietas” – palīdziet bērnam attīstīt pašam savu spriestspēju (jūs arī gūsiet priekšstatu par to, ko ierosina viņa algoritms).



Iedrošiniet bērnu **runāt ar jums, ja viņu kaut kas uztrauc tiešsaistē**, – pārlieciniet viņu, ka jūs palīdzēsiet, nevis vainosiet, nosodīsiet vai atņemsiet ierīci.



Turpiniet sarunas par drošību tiešsaistē, bērnam kļūstot vecākam, arī vecumā no 16 līdz 18 gadiem un vēlāk.



Lieki neizrādiet savus bērnus – rūpīgi padomājiet pirms savu bērnu vai pusaudžu fotogrāfiju vai video kopīgošanas tiešsaistē. Svešinieki un MI var dažādi izmantot šo informāciju.



Rādiet piemēru – nesēdieties kā piekādēts pie ierīces, kad jūsu bērni ir tuvumā. Pievērsiet viņiem pilnīgu uzmanību un nepalaidiet garām svarīgus brīžus un sarunas ar savu bērnu.



Līdzpriekšsēdētāju visu ieteikumu saraksts pa nodaļām

1. nodaļa. Vecumposmu pieeja bērnu drošībai tiešsaistē

1. Izstrādāt un ieviest vecumam atbilstošus bērnu aizsardzības pasākumus tiešsaistē
2. Nodrošināt drošas tiešsaistes telpas nepilngadīgajiem
3. Iespēcināt nepilngadīgos un viņu atbalsta loku
4. (0–2 gadi): palielināt aprūpētāju izpratni par tiešas cilvēka mijiedarbības nozīmi attīstībā, sākot no agras bērnības
5. (0–2 gadi): izvairīties no sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu lietošanas un nodrošināt minimālu ekrāna ekspozīciju, sevišķi bērniem, kas jaunāki par 3 gadiem
6. (0–2 gadi): ierobežot bērnu datu izplatīšanu sociālo mediju profilos
7. (3–12 gadi): nodrošināt strukturētu un uzraudzītu lietošanu bērniem tiešsaistē
8. (3–12 gadi): piedāvāt bērniem un viņu atbalsta lokam kvalitatīvu digitālo un labbūtības izglītību
9. (13–18 gadi): nodrošināt pakāpenisku autonomu lietošanu pusaudžiem tiešsaistē

2. nodaļa. Pierādījumi par riskiem, ar kuriem nepilngadīgie saskaras tiešsaistē

10. Izmantot pierādījumus nepietiekami izpētītās jomās, lai stiprinātu uz pierādījumiem balstītas politikas veidošanu
11. Sociālajiem medijiem un citiem digitālajiem pakalpojumiem būtu aktīvi jāizmanto neatkarīgas akadēmiskās zināšanas riska mazināšanas stratēģiju un rīku izstrādē
12. Darīt pieejamu ilgtermiņa finansējumu Eiropas liela mēroga longitudinālai pētniecībai un turpināt atbalstīt nejaušinātus kontrolētus pētījumus
13. Investēt drošā, kopīgā Eiropas pētniecības infrastruktūrā, lai atļautu drošu piekļuvi nepilngadīgo datiem
14. Stiprināt to noteikumu izpildi, kas attiecas uz pētnieku piekļuvi datiem un to pārbaudi

3. nodaļa. Nepilngadīgo aizsardzība strauji mainīgajā sociālo mediju+ vidē

15. Ierosināt saskaņotu ES mēroga piekļuves ierobežojumu sociālajiem medijiem un citiem digitālajiem pakalpojumiem nepilngadīgajiem, kas jaunāki par 13 gadiem
16. Ieviest efektīvas vecuma apstiprināšanas sistēmas, lai pārbaudītu vecumu un liktu pamatus integrētā drošuma un vecumam atbilstošām pieejām nepilngadīgo aizsardzībai un iespēcināšanai tiešsaistē
17. Papildināt un saskaņot noteikumus par galvenajiem drošības elementiem sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu izstrādē
18. Pienākumu pierādīt, ka sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu sniedzēju produkti un pakalpojumi ir droši nepilngadīgajiem, pārnest uz šo produktu un pakalpojumu sniedzējiem
19. Stiprināt izpildes un izvērtēšanas spējas
20. Ātri pieņemt pasākumus, kas nodrošinātu, ka sociālajiem medijiem un citiem digitālo pakalpojumu sniedzējiem ir skaidrs pienākums novērst un atklāt seksuālu vardarbību pret bērniem tiešsaistē, ziņot par to un to bloķēt, tai skaitā starppersonu saziņā
21. Dalībvalstis piesardzības labad var ieviest papildu ierobežojumus no 13 gadiem attiecībā uz piekļuvi sociālajiem medijiem un citiem digitālajiem pakalpojumiem
22. Stiprināt patērētāju aizsardzības politiku, lai aizsargātu nepilngadīgos tiešsaistē
23. Pastāvīgi uzraudzīt un novērtēt īstenoto pasākumu ietekmi
24. Apstrādājot bērnu datus saskaņā ar VDAR, sociālajiem medijiem un citiem digitālajiem pakalpojumiem būtu jānodrošina, ka primārais apsvērums ir bērnu intereses
25. Nodrošināt direktīvas par atbildību par defektīviem produktiem efektīvu īstenošanu

4. nodaļa. Nepilngadīgo iespēcināšana spējai droši orientēties digitālajā pasaulē

26. Paplašināt drošas iespējas nepilngadīgajiem aktīvi piedalīties sociālo mediju+ vides veidošanā
27. Stiprināt sūdzību mehānismus un patērētāju tiesības bērniem un pusaudžiem
28. Finansēt un popularizēt tādu sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu izveidi un lietošanu, kuru pamatā ir ES vērtības un kuros nepilngadīgie var droši savstarpēji mijiedarboties
29. Integrēt digitālās izglītības un digitālās prasības pasākumus nepilngadīgajiem, vecākiem un aprūpētājiem, skolotājiem un pedagogiem
30. Radīt vairāk iespēju un atbilstošu infrastruktūru, lai atbalstītu bezsaistes aktivitātes
31. Veicināt vadlīniju līdzradīšanu vecākiem

32. Nodrošināt, ka vecāki un aprūpētāji pastāvīgi saņem atbalstu ar mūsdienīgiem un atjauninātiem kontroles un uzraudzības instrumentiem
33. Nodrošināt pietiekamu publisko finansējumu un kopīgus standartus pilsoniskās sabiedrības organizācijām un līdzbiedru konsultācijām
34. Dot veselības aprūpes sistēmai iespēju diagnosticēt un ārstēt atkarības un citus psihoemocionālās veselības traucējumus, kas saistīti ar sociālo mediju un citu digitālo pakalpojumu izmantošanu
35. Atbalstīt skolotāju apmācību, lai iekļautu digitālo pratību un medijpratību un iesaistītu vecākus
36. Veicināt MI pratību kā digitālās izglītības neatņemamu sastāvdaļu
37. Skolām būtu jānodrošina strukturētas iespējas uzlabot psihoemocionālo veselību un digitālo labbūtību
38. Izglītojošajos pasākumos īpaša uzmanība būtu jāpievērš neaizsargātām grupām
39. Investēt drošā, preventīvā, stabilā un uzticamā izglītības digitālajā infrastruktūrā

Beigu piezīmes – priekšvārds

ⁱ Eiropas Komisija (2026). [Digitālā desmitgade. Eiroparometra ziņojums. 2026. gada februāris–marts.](#)

ⁱⁱ Dānijas prezidentūra Eiropas Savienības Padomē (2026). [The Jutland Declaration: Shaping a Safe Online World for Minors.](#)

ⁱⁱⁱ Eiropas Parlaments (2025). [Nepilngadīgo aizsardzība tiešsaistē. Eiropas Parlamenta 2025. gada 26. novembra rezolūcija par nepilngadīgo aizsardzību tiešsaistē \(2025/2060\(INI\)\).](#)

^{iv} Eiropas Padome (2026). [Eiropadomes secinājumi](#), 2026. gada 19. marts.

^v G7 (2026). [Leaders' call on a safer digital space for minors.](#)

^{vi} Filadelfijas Bērnu slimnīca (2026). [Age Limits Alone Won't Fix Smartphone Risks, Suggests Children's Hospital of Philadelphia Study.](#) Skatīts 2026. gada 12. jūlijā.