

Briselē, 2025. gada 20. jūnijā
(OR. en)

10430/25

SAN 366
SOC 440
JEUN 163
EDUC 274
CULT 76
DIGIT 125
TELECOM 198
DISINFO 56
CYBER 174
JAI 872
RECH 289

DARBA REZULTĀTI

Sūtītājs:	Padomes Ģenerālsekretariāts
Saņēmējs:	delegācijas
Iepr. dok. Nr.:	9069/25
Temats:	Padomes secinājumi par bērnu un pusaudžu psihoemocionālās veselības veicināšanu un aizsardzību digitālajā laikmetā

Pielikumā pievienoti Padomes secinājumi par bērnu un pusaudžu psihoemocionālās veselības veicināšanu un aizsardzību digitālajā laikmetā, kurus *EPSCO* padome (Veselība) apstiprināja 2025. gada 20. jūnija sanāksmē.

**Projekts – Padomes secinājumi par bērnu un pusaudžu psihoemocionālās veselības
veicināšanu un aizsardzību digitālajā laikmetā**

Ievads

Digitālās tehnoloģijas ¹ var uzlabot psihoemocionālo veselību, nodrošinot piekļuvi informācijai, atbalstot tīklus un attālinātās terapijas pakalpojumus, un tās spēj negatīvi ietekmēt psihoemocionālo veselību², īpaši bērnu un pusaudžu vidū ³.

Tāpēc ir steidzami jāsekmē tas, lai bērni un pusaudži drošāk un veselīgāk lietotu digitālos rīkus, tam par prioritāti nosakot viņu psihoemocionālās veselības aizsardzību, veicinot mediju un digitālo prātību apvienojumā ar sociālajām un emocionālajām prasmēm un radot veselīgāku, drošāku un vecumam atbilstošu digitālo vidi; minētais ir panākams, cieši sadarbojoties ar galvenajām ieinteresētajām personām, tostarp politikas veidotājiem, vietējām iestādēm un digitālo nozari, kā arī ar ģimenēm, aprūpētājiem, pedagogiem, veselības aprūpes speciālistiem, citiem pieaugušajiem, kas strādā ar bērniem un pusaudžiem, un jaunatnes pārstāvjiem.

¹“Digitālās tehnoloģijas” šeit tiek izmantots kā visaptverošs termins un attiecas uz digitālajām ierīcēm (t. i., datoriem, planšetdatoriem, mobilajiem tālruniem, viedpulksteņiem), kā arī digitālas starpniecības darbībām, kurās bērni un pusaudži iesaistās, izmantojot šīs ierīces (t. i., interneta izmantošana, sociālā tīklošana, tērēšana tiešsaistē vai spēļu spēlēšana). Sīkāku informāciju skatīt: *Kardefelt-Winther, D., ‘How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence- focused literature review’, Innocenti Discussion Paper, 2017-02, December 2017, UNICEF Office of Research – Innocenti, Florence, <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.*

² Eiropas Komisija, Komisijas paziņojums Eiropas Parlamentam, Padomei, Eiropas Ekonomikas un sociālo lietu komitejai un Reģionu komitejai par visaptverošu pieeju garīgajai veselībai, COM(2023) 298 final, 2023. gada 7. jūnijs, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=COM:2023:298:FIN>.

³ Šajā dokumentā kategorija “bērni” attiecas uz maziem bērniem (bērniem, kas nav sākuši pamatskolas izglītību) un skolas vecuma bērniem (bērniem, kas apmeklē pamatskolu), savukārt kategorija “pusaudži” attiecas uz vidusskolēniem.

Digitālajā projektēšanā iesaistītajām personām ir jāuzņemas lielāka atbildība un jānovērtē savas izvēles iespējamās sekas, tostarp riski un draudi bērnu un pusaudžu psihoemocionālajai veselībai. Jau no paša sākuma projektēšanas procesā integrējami drošību, privātumu, pārredzamību, daudzveidību un uzticamību un lietotāju labbūtību, digitālo tehnoloģiju radītāji un nodrošinātāji var palīdzēt mazināt negatīvo ietekmi uz psihoemocionālo veselību un veicināt drošāku un līdzsvarotu tiešsaistes vidi bērniem un pusaudžiem.

Visbeidzot, nesenās globālās un reģionālās problēmas, tostarp Covid-19 pandēmija, Krievijas agresijas karš pret Ukrainu, bruņoto konfliktu saasināšanās Tuvajos Austrumos un citur, pastāvīgā klimata krīze un negaidītas ārkārtas situācijas, ir samezglojušas stresa faktorus, kas ietekmē psihoemocionālo veselību, īpaši bērniem un pusaudžiem. Minētās problēmas vēl vairāk saasina tas, ka digitālās tehnoloģijas un tiešsaistes vide, tostarp sociālie mediji, atstāj arvien lielāku ietekmi un strauji attīstās un līdz ar to pieaug problemātisku tiešsaistes projektēšanas paņēmieni ⁴ skaits, ar kuriem mēģina ietekmēt lietotājus vai izmantot bērnu un pusaudžu neaizsargātību ⁵. Šīm norisēm ir vajadzīga saskaņota rīcība Eiropas līmenī ⁶.

⁴ Piemēram, maldinošas saskarnes vai atkarību izraisošus projektējumus.

⁵ European Commission: *Directorate-General for Justice and Consumers, Lupiáñez-Villanueva, F., Boluda, A., Bogliacino, F., Liva, G. et al., Behavioural study on unfair commercial practices in the digital environment – Dark patterns and manipulative personalisation – Final report, Publications Office of the European Union, 2022, <https://data.europa.eu/doi/10.2838/859030>.*

⁶ Covid-19 pandēmija ievērojami palielināja laiku, ko bērni pavadīja tiešsaistē, arī skolu, kultūras un sociālā dzīve pārcēlās uz tiešsaisti. Sīkāku informāciju skatīt: Eiropas Komisija, Komisijas paziņojums Eiropas Parlamentam, Padomei, Eiropas Ekonomikas un sociālo lietu komitejai un Reģionu komitejai: ES stratēģija par bērna tiesībām, COM(2021) 142 final, 2021. gada 24. marts, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/lv/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

ATGĀDINOT

1. Ka nav veselības bez psihoemocionālās veselības, kuru Pasaules Veselības organizācija (PVO) definē kā “psihoemocionālās labbūtības stāvokli, kas ļauj cilvēkiem tikt galā ar ikdienas stresu, realizēt savas spējas, labi mācīties un strādāt, kā arī dot savu ieguldījumu sabiedrībā”⁷.
2. LESD 168. panta 1. punktu, kurā cita starpā norādīts, ka Savienības rīcībai vajadzētu būt vērstai uz psihisko slimību profilaksi⁸.
3. Visu bērnu un pusaudžu tiesības uz veselību, tostarp psihoemocionālo veselību, kā noteikts starptautiskajās tiesībās, īpaši 1989. gada Konvencijā par bērna tiesībām^{9,10} un ES Pamattiesību hartā¹¹.

⁷ World Health Organization, ‘Mental Health’, World Health Organization website, accessed 20 January 2025, https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.

⁸ Līguma par Eiropas Savienības darbību 168. pants. OV C 326, 26.10.2012., ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu_2012/oj.

⁹ Tās 17. pantā ir atzītas bērna tiesības uz piekļuvi informācijai, kas veicina labbūtību, bet tajā ir arī skaidri minēta bērna aizsardzība pret saturu, kas kaitē labbūtībai, tās 24. pantā ir noteiktas bērna tiesības uz visaugstāko sasniedzamo veselības līmeni, un tās 27. pantā ir uzsvērtas “katra bērna tiesības uz tādu dzīves līmeni, kāds nepieciešams bērna fiziskajai, psihiskajai, garīgajai, tikumiskajai un sociālajai attīstībai”. Sīkāku informāciju skatīt: *United Nations, Convention on the Rights of the Child, 20 September 1989*, <https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf>.

¹⁰ Turklāt Bērnu tiesību komitejas vispārīgajā komentārā Nr. 25 ir norādīts, ka digitālajā vidē būtu jāveicina, jāievēro, jāaizsargā un jāizpilda visas bērnu tiesības, <https://www.unicef.org/bulgaria/en/media/10596/file>.

¹¹ Tās 24. pantā ir atzīts, ka bērniem ir tiesības uz “viņu labklājībai nepieciešamo aizsardzību un gādību”, un ka valsts iestādēm un privātām iestādēm pirmām kārtām ir jāņem vērā bērna intereses. Sīkāku informāciju skatīt: OV C 303, 14.12.2007., 1.–16. lpp., ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/char_2007/oj.

4. Ka pēdējos gados Eiropas Savienība par prioritāti savā darba programmā ir izvirzījusi psihoemocionālo veselību un ka tāpēc pastiprināta uzmanība ir bijusi pievērsta bērnu un pusaudžu psihoemocionālajai veselībai ^{12,13,14,15,2,16,17,18}, tostarp 2022. gadā kā Eiropas Jaunatnes gadā, ES jaunatnes stratēģijā (2019-2027) ¹⁹, Eiropas izglītības telpas pamatiniciatīvā “Ceļi uz panākumiem skolā” ²⁰ un Digitālās izglītības rīcības plānā ²¹.

-
- ¹² Eiropas Savienības Padome, Padomes secinājumi par Eiropas veselības savienības nākotni: Eiropa, kas rūpējas, sagatavo un aizsargā, 11597/24, 2024. gada 26. jūnijs, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11597-2024-INIT/lv/pdf>.
- ¹³ Eiropas Savienības Padome, Padomes secinājumi par psihoemocionālo veselību, 15971/23, 2023. gada 30. novembris, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-15971-2023-INIT/lv/pdf>.
- ¹⁴ Padomes un Padomē sanākušo dalībvalstu valdību pārstāvju secinājumi par visaptverošu pieeju jauniešu psihoemocionālajai veselībai Eiropas Savienībā, OV C, C/2023/1337, 30.11.2023., ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/C/2023/1337/oj>.
- ¹⁵ Eiropas Parlaments: Vides, sabiedrības veselības un pārtikas nekaitīguma komiteja, Cerdas, S., “Ziņojums par garīgo veselību”, 2023/2074(INI), 2023. gada 17. novembris, https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367_LV.html.
- ¹⁶ *European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture, Wellbeing and mental health at school – Guidelines for education policymakers, school leaders, teachers and educators, Publications Office of the European Union, 2024, https://data.europa.eu/doi/10.2766/590. https://education.ec.europa.eu/news/supporting-wellbeing-at-school-new-guidelines-for-policymakers-and-educators.*
- ¹⁷ Eiropas Savienības Padome, Padomes secinājumi par sieviešu un meiteņu psihoemocionālās veselības stiprināšanu, veicinot dzimumu līdztiesību, 16366/24, 2024. gada 2. decembris, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-16366-2024-INIT/lv/pdf>.
- ¹⁸ Eiropas Parlamenta, Padomes un Komisijas kopīga deklarācija “Eiropas deklarācija par digitālajām tiesībām un principiem digitālajai desmitgadei”, OV C 23, 23.1.2023., https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=OJ:JOC_2023_023_R_0001.
- ¹⁹ Eiropas Savienības Padomes un Padomē sanākušo dalībvalstu valdību pārstāvju rezolūcija par regulējumu Eiropas sadarbībai jaunatnes jomā: Eiropas Savienības jaunatnes stratēģija 2019.–2027. gadam, OV C 456, 18.12.2018., 1.–22. lpp., <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=celex%3A42018Y1218%2801%29>.
- ²⁰ *European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture, Pathways to school success, Publications Office of the European Union, 2024, https://data.europa.eu/doi/10.2766/477763.*
- ²¹ Eiropas Komisija, Eiropas izglītības telpa – digitālā izglītība, “Digitālās izglītības rīcības plāns”, Eiropas Komisijas tīmekļa vietne, 2023. gada 23. novembris, skatīta 2025. gada 20. maijā, <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/action-plan>.

5. ES stratēģiju par bērna tiesībām, kurā atzīts labas psihoemocionālās veselības nozīmīgums bērnu attīstībā, ²², un Padomes Ieteikumu, ar ko izveido Eiropas Garantiju bērniem, kurā īpaša uzmanība ir pievērsta psihoemocionālajai veselībai²³.
6. Komisijas paziņojumu par visaptverošu pieeju psihoemocionālajai veselībai, kurā bērnība tiek atzīta par būtisku dzīves posmu un tiek uzsvērts, ka psihoemocionālās veselības problēmas bērnībā ilglaicīgi ietekmē personas, kopienas un sabiedrību un ka būtiska nozīme ir ģimenēm ², to sociālekonomiskajiem resursiem, kā arī videi kopumā.
7. Padomes secinājumus par sieviešu un meiteņu psihoemocionālās veselības stiprināšanu, veicinot dzimumu līdztiesību; tajos ir uzsvērtā negatīvā ietekme, ko uz bērnu un pusaudžu psihoemocionālo veselību atstāj kiberbulings, maldinoša informācija, dezinformācija un pakļaušana nereālu skaistuma standartu iedarbībai ¹⁷.

²² Eiropas Komisija, Komisijas paziņojums Eiropas Parlamentam, Padomei, Eiropas Ekonomikas un sociālo lietu komitejai un Reģionu komitejai: ES stratēģija par bērna tiesībām, COM(2021) 142 final, 2021. gada 24. marts, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/lv/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

²³ Padomes Ieteikums (ES) 2021/1004 (2021. gada 14. jūnijs), ar ko izveido Eiropas Garantiju bērniem, OV L 223, 22.6.2021., ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2021/1004/oj>.

8. Leģislatīvo un neleģislatīvo darbu, ko Savienība nesen ir veikusi, lai digitālo pasauli padarītu bērniem un pusaudžiem drošāku ^{24,25,26,27,28,29} un apkarotu seksuālu vardarbību pret bērniem tiešsaistē ^{30,31}.

-
- ²⁴ Eiropas Parlamenta un Padomes Regula (ES) 2022/2065 (2022. gada 19. oktobris) par digitālo pakalpojumu vienoto tirgu un ar ko groza Direktīvu 2000/31/EK (Digitālo pakalpojumu akts), OV L 277, 27.10.2022., 1. lpp., ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj>.
- ²⁵ Eiropas Komisija, Komisijas paziņojums Eiropas Parlamentam, Padomei, Eiropas Ekonomikas un sociālo lietu komitejai un Reģionu komitejai: Digitāla desmitgade bērniem un jauniešiem. Jaunā Eiropas stratēģija "Bērniem labāks internets" (BIK+), COM(2022) 212 final, 2022. gada 11. maijs, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=celex:52022DC0212>.
- ²⁶ Eiropas Parlamenta 2021. gada 11. marta rezolūcija par bērna tiesībām ES Bērna tiesību stratēģijas kontekstā, OV C 474, 24.11.24.11.2021., 146.–155. lpp. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=oj:JOC_2021_474_R_0017.
- ²⁷ Eiropas Savienības Padome, Padomes secinājumi par medijpratību pastāvīgi mainīgā pasaulē, OV C, 2020/C 193/06, 9.06.2020., [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609(04)).
- ²⁸ Eiropas Parlamenta un Padomes Direktīva (ES) 2018/1808 (2018. gada 14. novembris), ar ko, ņemot vērā mainīgos tirgus apstākļus, groza Direktīvu 2010/13/ES par to, lai koordinētu dažus dalībvalstu normatīvajos un administratīvajos aktos paredzētus noteikumus par audiovizuālo mediju pakalpojumu sniegšanu (Audiovizuālo mediju pakalpojumu direktīva), OV L 303, 2018/1808, 28.11.2018., 69. lpp., ELI: <http://data.europa.eu/eli/dir/2018/1808/oj>.
- ²⁹ Eiropas Parlamenta un Padomes Regula (ES) 2024/1689 (2024. gada 13. jūnijs), ar ko nosaka saskaņotas normas mākslīgā intelekta jomā un groza Regulas (EK) Nr. 300/2008, (ES) Nr. 167/2013, (ES) Nr. 168/2013, (ES) 2018/858, (ES) 2018/1139 un (ES) 2019/2144 un Direktīvas 2014/90/ES, (ES) 2016/797 un (ES) 2020/1828 (Mākslīgā intelekta akts), PE/24/2024/REV/1, OV L, 2024/1689, 12.7.2024., ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj>.
- ³⁰ Eiropas Komisija, Komisijas paziņojums Eiropas Parlamentam, Padomei, Eiropas Ekonomikas un sociālo lietu komitejai un Reģionu komitejai: ES stratēģija efektīvākai cīņai pret bērnu seksuālu izmantošanu, COM/2020/607 final, 2020. gada 24. jūlijs, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0607>.
- ³¹ Eiropas Parlamenta un Padomes Regula (ES) 2021/1232 (2021. gada 14. jūlijs) par pagaidu atkāpi no konkrētiem Direktīvas 2002/58/EK noteikumiem attiecībā uz tehnoloģiju izmantošanu, ko veic numur neatkarīgu starppersonu sakaru pakalpojumu sniedzēji, lai apstrādātu persondatus un citus datus nolūkā apkarot seksuālu vardarbību pret bērniem tiešsaistē, kurā grozījumi izdarīti ar Eiropas Parlamenta un Padomes Regulu (ES) 2024/1307 (2024. gada 29. aprīlis), PE/38/2021/REV/1, OV L 274, 30.7.2021., ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2021/1232/oj>.

9. Digitālo pakalpojumu aktu, kas cita starpā tiešsaistes platformām nosaka prasības nodrošināt augstu privātuma, drošuma un drošības līmeni nepilngadīgajiem, kuri lieto to pakalpojumus ²⁴, un ļoti lielām tiešsaistes platformām liek veikt regulāru riska novērtēšanu un riska mazināšanu saistībā ar sistēmiskiem riskiem attiecībā uz bērna tiesību ievērošanu un nepilngadīgo aizsardzību no negatīvām sekām, kas rodas viņu fiziskajai un psihoemocionālajai labbūtībai; Audiovizuālo mediju pakalpojumu direktīvu, kas cita starpā nodrošina īpašu regulējumu ar aizsardzības pasākumiem pret kaitīgu audiovizuālo saturu, tostarp tādu saturu, ko nodrošina video koplietošanas platformās, kā arī uzliek dalībvalstīm par pienākumu nodrošināt, lai to jurisdikcijā esošie audiovizuālo mediju pakalpojumu sniedzēji un video koplietošanas platformu pakalpojumu sniedzēji veiktu pienācīgus pasākumus nepilngadīgo aizsardzībai no jebkādiem raidījumiem vai lietotāju veidotiem videomateriāliem un audiovizuāliem komercpaziņojumiem, kuri var kaitēt viņu fiziskajai, psihiskajai vai tikumiskajai attīstībai ²⁸; Jauno Eiropas stratēģiju “Bērniem labāks internets” (BIK+), kurā ir iekļauti pasākumi, ar ko tiek atbalstīta psihoemocionālā labbūtība tiešsaistē un vecumam atbilstoši projektējumi, tās mērķis ir palielināt informētību par riskiem tiešsaistē un ņemt tos vērā, piemēram, kiberbulinga, maldinošas informācijas un dezinformācijas risku, un sekmēt veselīgu un atbildīgu izturēšanos tiešsaistē ²⁵, un Mākslīgā intelekta aktu, kurā ir izklāstīti horizontāli un uz risku balstīti noteikumi, kā visās jomās un nozarēs Savienībā var izstrādāt un izmantot mākslīgo intelektu (MI), tā mērķis ir nodrošināt augsta līmeņa pamattiesību aizsardzību un drošumu un tajā ir ņemtas vērā īpašās bērnu tiesības, tostarp, skaidri aizliedzot tādas MI sistēmas, kas izmanto bērnu neaizsargātību tiešsaistē ²⁹, un īstenojot samērīgus un efektīvus aizsardzības pasākumus augsta riska MI sistēmām.

10. Padomes secinājumus par atbalstu labbūtībai digitālajā izglītībā, kuros dalībvalstis tiek aicinātas, izstrādājot valsts politiku un stratēģijas digitālās izglītības jomā, stiprināt izglītojamo un pedagogu labbūtību un atbalstīt skolas atbilstošas laika pārvaldības izstrādē attiecībā uz digitālajām un klātienes mācīšanas un mācīšanās aktivitātēm³².
11. Padomes secinājumus par izglītības un mācību ieguldījumu kopīgo Eiropas vērtību un demokrātiska pilsoniskuma stiprināšanā, kuros dalībvalstis tiek mudinātas uzlabot efektīvu mediju un digitālo prātību, ņemot vērā pieaugošās problēmas, ar kurām bērni un pusaudži saskaras digitālos kontekstos un tiešsaistē saistībā ar tādiem jautājumiem kā digitālā drošība un privātums, kiberbulings, dezinformācija, naida runa un radikalizācija³³.
12. Komisijas ierosināto sagatavotības savienības stratēģiju, kuras mērķis ir integrēt sagatavotību skolas mācību programmās, mācīt izglītības darbiniekus, lai palīdzētu attīstīt būtiskas sagatavotības prasmes, piemēram, mediju un digitālo prātību, un palielināt informētību par riskiem un draudiem, it īpaši, apkarojot maldinošu informāciju³⁴.
13. Padomes secinājumus par bērnu motorisko prasmju un fizisko un sporta aktivitāšu veicināšanu, kuros uzsvērtā saikne starp fizisko aktivitāti un bērnu un pusaudžu psihoemocionālo labbūtību³⁵.

³² Padomes secinājumi par atbalstu labbūtībai digitālajā izglītībā, OV C, 2022/C 469/04, 9.12.2022., ELI:[https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209(01)).

³³ Padomes secinājumi par izglītības un mācību ieguldījumu kopīgo Eiropas vērtību un demokrātiska pilsoniskuma stiprināšanā, OV C, C/2023/1419, 1.12.2023., ELI:
<http://data.europa.eu/eli/C/2023/1419/oj>.

³⁴ Eiropas Komisija, Komisijas paziņojums Eiropas Parlamentam, Padomei, Eiropas Ekonomikas un sociālo lietu komitejai un Reģionu komitejai par Eiropas sagatavotības savienības stratēģiju, COM(2023) 298 final, 2025. gada 26. marts,
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=celex:52025JC0130>.

³⁵ Padomes secinājumi par bērnu motorisko prasmju, fizisko un sporta aktivitāšu veicināšanu, OV C, 2015/C 417/09, 15.12.2015.,
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=CELEX%3A52015XG1215%2807%29>.

14. Padomes un Padomē sanākušo dalībvalstu valdību pārstāvju secinājumus par fiziskajām aktivitātēm visa mūža garumā, kuros uzsvērtā fiziskās aktivitātes ietekme uz psihoemocionālo veselību bērnībā³⁶.
15. Ka šie Padomes secinājumi neskar sarunas par daudzgadu finanšu shēmu laikposmam pēc 2027. gada.

ATZĪSTOT, KA

16. Bērnu un pusaudžu psihoemocionālā labbūtība var dot viņiem iespēju sasniegt attīstības etapus³⁷, iemācīties risināt problēmas, regulēt savas emocijas, iegūt sociālās un emocionālās kompetences, izveidot drošas un pilnveidojošas attiecības ar vienaudžiem un pieaugušajiem, gūt panākumus skolā, attīstīt spēcīgu pašvērtības sajūtu un vairo pašapziņu un pašidentitāti, kas viņiem būs vajadzīga, lai augtu ³⁵.
17. Līdz pat 20 % bērnu visā pasaulē saskaras ar psihoemocionālās veselības problēmām ²², un 9 miljoni pusaudžu (vecumā no 10 līdz 19 gadiem) Eiropā ³⁸ dzīvo ar psihiskiem traucējumiem, kuri, ja netiek ārstēti, būtiski ietekmē viņu attīstību, iegūto izglītības līmeni un iespējas dzīvot pilnvērtīgu dzīvi.

³⁶ Eiropas Savienības Padome, Padomes secinājumi par fizisko aktivitāti visa mūža garumā, OV C, 2021/C 501 I/01, 13.12.2021.,

https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=oj:JOC_2021_501_I_0001.

³⁷ *SOS Children's Villages, 'A truly comprehensive EU approach to mental health: Putting children and families' wellbeing at the centre', September 2024,*

<https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/677b48e5-a312-4454-bc0a-766057acbf30/Briefing-note-mental-health-SOS-CVI>.

³⁸ *United Nations Children's Fund, The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health, UNICEF, New York, October 2021,*

<https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>.

18. Psihoemocionālās veselības problēmu cēloņi bieži veidojas agrā bērnībā, un aptuveni puse no visiem psihiskajiem traucējumiem parādās pirms 14 gadu vecuma, tādējādi apliecinot ārkārtīgi lielo šā dzīves posma nozīmi personas attīstībā ³⁷. Tāpat arī pusaudžu vecums ir izšķirošs periods tādu sociālo un emocionālo ieradumu attīstībā, kuri veicina psihoemocionālo labbūtību. Pat gadījumos, kad psihoemocionālās veselības problēmas dzīvē attīstās vēlāk, agrīna pieredze ir formatīva, un, ja pieredze ir grūta, tā var veicināt psihisku traucējumu attīstību jebkurā vecumā.
19. Mūsdienās bērnu un pusaudžu ikdienas dzīve arvien biežāk notiek digitālajā vidē, tāpēc ir ļoti svarīgi, lai viņu tiesības digitālajā pasaulē tiktu aizsargātas tādā pašā mērā kā fiziskajā pasaulē.
20. Straujā digitālo tehnoloģiju attīstība sniedz bērniem un pusaudžiem daudz ieguvumu izglītības, izklaides un komunikācijas ziņā, piemēram, personalizētas mācīšanās iespējas, digitālo prasmju un kompetenču pilnveidi vai piekļuvi virtuālajām kopienām. Šie ieguvumi sekmē sociālo sakaru izveidi, īpaši pusaudžu vidū, un tas var stiprināt viņu psihoemocionālo veselību ³⁹ un vispārējo labbūtību. Tie var arī sniegt pozitīvu ieguldījumu bērniem un pusaudžiem paredzētās preventīvās kampaņās, piemēram, pašnāvības novēršanas kampaņās.

³⁹ Viens no šo priekšrocību piemēriem ir atbildīgi spēlēt spēles, kas var labvēlīgi ietekmēt psihoemocionālo veselību, pastiprinot refleksus, uzlabojot garastāvokli un ļaujot spēlētājiem iepazīt jaunas identitātes un emocijas. Tiesšaistes spēles var arī palīdzēt veidot globālus sakarus, īpaši tiem, kuriem ir grūtības socializēties. Sīkāku informāciju skatīt: *Mental Health Europe, 'Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass', December 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>*.

21. Tajā pašā laikā iepriekš minētā straujā digitālo tehnoloģiju attīstība rada vēl arvien daļēji nezināma apjoma un seku draudus vispārējai bērnu un pusaudžu psihoemocionālajai labbūtībai. Tāpēc ir jāveic vairāk pētījumu, lai pienācīgi novērtētu tās ietekmi uz smadzeņu un personības attīstību, tostarp uz kognitīvo spēju un prasmju attīstību, kā arī to, kādas sekas tā var radīt uzvedībā⁴⁰, īpaši attiecībā uz bērniem un pusaudžiem neaizsargātās situācijās.
22. Ar digitālo tehnoloģiju izplatību saistīti riski bērnu un pusaudžu psihoemocionālajai veselībai var būt augsti, tāpēc šķiet saprātīgi ka, kamēr nav veikti pietiekami pētījumi, būtu jāveic preventīvi pasākumi iespējamos risku mazināšanai, pamatojoties uz pašreizējiem zinātniskajiem pierādījumiem. Šādu pasākumu vidū var būt, piemēram, sociālemocionālo prasmju mācīšanas un stresa pārvarēšanas mehānismu integrēšana izglītības sistēmā, tādas prakses reglamentēšana, par kuru jau ir zināms, ka tā rada atkarību un ir manipulatīva, kā arī atbalsts vecākiem, kas tiek sniegts, nodrošinot viņiem atbilstošu informāciju un rīkus, lai bērni un pusaudži apgūtu, kā droši un pilntiesīgi orientēties digitālajā pasaulē.
23. Regulatīvajām un izglītības sistēmām ir labāk jārisina šīs problēmas, lai nodrošinātu, ka bērni un pusaudži no digitālo tehnoloģiju sniegtajām iespējām ir ieguvēji, vienlaikus novēršot un mazinot tās iespējamo nelabvēlīgo ietekmi uz viņu psihoemocionālo veselību.
24. Vairumā gadījumu problēma ir nevis pati digitalizācija vai digitālo tehnoloģiju lietošana pati par sevi, bet drīzāk tādu digitālo faktoru grupa kā lietotājs, izturēšanās, vide, saturs un projektējums, kas var ietekmēt bērnu un pusaudžu psihoemocionālo veselību.

⁴⁰ *European Public Health Alliance, Farah, L., 'Strengthening countries' cooperation to safeguard children and adolescents from screen addiction and to protect mental health', European Public Health Alliance website, 24 September 2024, accessed on 21 January 2025, <https://epha.org/strengthening-countries-cooperation-to-safeguard-children-and-adolescent-from-screen-addiction-and-protect-mental-health/>.*

25. Bērni un pusaudži kā digitālo tehnoloģiju lietotāji veido neaizsargātu grupu, kas jo īpaši var kļūt par kibernoziegumu (piemēram, identitātes zādzība, izspiešana, seksuāla vardarbība pret bērniem), manipulatīvas un/vai atkarību izraisošas projektēšanas prakses, nelikumīgas personas datu izmantošanas vai nepiemērotu vai nelegālu darbību, (piemēram, pieaugušo satura skatīšanās, azartspēles tiešsaistē un azartspēles tiešsaistes spēlēs (piemēram, tā sauktās laupījumbasketas), alkohola, tabakas un līdzīgu produktu iegāde ¹⁴ vai derības tiešsaistē) upuriem. Bērni un pusaudži var būt neaizsargāti arī pret vervēšanu tiešsaistē turpmākas ekspluatācijas nolūkā, un meitenes ir īpaši pakļautas ar dzimumu saistītas kibervardarbības, tostarp kiberuzmākšanās ⁴¹, riskam, savukārt bērni ar invaliditāti ir īpaši pakļauti kiberbulīgam un vardarbībai ⁴².

⁴¹ Sala, A., Porcaro, L. Gomez, E., 'Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review', *Computers in Human Behavior Reports*, March 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.

⁴² Barringer-Brown, Ch., 'Cyber bullying among Students with Serious Emotional and Specific Learning Disabilities', *Journal of Education and Human Development*, June 2015, Vol. 4, No. 2(1), <https://jehdnet.com/vol-4-no-2-1-june-2015-abstract-4-jehd/>.

26. Kas attiecas uz uzvedību – piekļuve digitālajām tehnoloģijām, ja tā tiek nodrošināta maziem bērniem vai nu pārāk agri, nepakāpeniski vai bez pienācīgas uzraudzības, var kaitēt viņu kognitīvajai un psihoemocionālajai attīstībai ⁴³, savukārt digitālo tehnoloģiju nepareiza vai pārmērīga lietošana skolas vecuma bērnu un pusaudžu vidū var radīt psihoemocionāla rakstura problēmas, piemēram, ierobežojot sociālos kontaktus bezsaistē ⁴⁴, izraisot sociālo izolāciju ⁴⁵ un vientulību ⁴⁶, negatīvi ietekmējot kognitīvās spējas ⁴⁷, radot spēļu izraisītus traucējumus ⁴⁸ vai atkarību ⁴⁹.

⁴³ World Health Organization., *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*, World Health Organization, 2019, <https://iris.who.int/handle/10665/311664>.

⁴⁴ Mental Health Europe, 'Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass', December 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

⁴⁵ World Health Organisation, WHO infographic 'Social isolation and loneliness affect people of all ages, worldwide', WHO website, 15 November 2023, accessed 20 May 2025. <https://www.who.int/multi-media/details/social-isolation-and-loneliness-affect-people-of-all-ages--worldwide>.

⁴⁶ European Commission, Joint Research Centre (JRC) (2024): EU Loneliness Survey. European Commission, Joint Research Centre (JRC) [Dataset] PID: <http://data.europa.eu/89h/82e60986-9987-4610-ab4a-84f0f5a9193b>.

⁴⁷ Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P. et al., 'Brain health consequences of digital technology use', *Dialogues in clinical neuroscience*, Vol. 22, Issue 2, 2020, pp. 179–187, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.

⁴⁸ World Health Organization, website, accessed 15 April 2025, <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>.

⁴⁹ Digitālo tehnoloģiju, jo īpaši sociālo mediju, nepareiza un pārmērīga lietošana atgādina uzvedības modeli, kam raksturīgi atkarībai līdzīgi simptomi, tostarp nespēja kontrolēt lietošanu, abstinencei raksturīgi simptomi, kad šādas tehnoloģijas netiek izmantotas, citu aktivitāšu atstāšana novārtā par labu digitālo tehnoloģiju lietošanai un saskaršanās ar negatīvām sekām ikdienas dzīvē pārmērīgas lietošanas dēļ. Sīkāku informāciju skatīt: World Health Organization, 'Teens, screens and mental health', World Health Organization website, 25 September 2024, accessed 20 January 2025, <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>.

27. Bērnu un pusaudžu nepareiza vai pārmērīga digitālo tehnoloģiju lietošana var negatīvi ietekmēt arī viņu fizisko veselību, piemēram, jo tās rezultātā tiek samazināta fiziskā aktivitāte⁵⁰, veicinot mazkustīga dzīvesveida veidošanos vai tā pasliktināšanos, kā arī neveselīgus ēšanas paradumus, kas var izraisīt aptaukošanos⁵¹, miega problēmas⁵², redzes traucējumus (jo īpaši miopiju) vai balsta un kustību aparāta traucējumus⁵³. Visi šie faktori var pasliktināt arī psihoemocionālo veselību un vispārējo labbūtību.
28. Vide, kurā bērnu un pusaudžu vecāki, pedagogi vai aprūpētāji pārmērīgi lieto digitālās ierīces, var izraisīt uz tehnoloģijām balstītus traucējumus pienācīgu attiecību veidošanā starp pieaugušajiem un bērniem (t.s. tehnoferenci) un traucēt psihoemocionālajai labbūtībai svarīgu dzīvesprasmju attīstību⁵⁴.

⁵⁰ Kardefelt-Winther, D., Rees, G., & Livingstone, S., 'Contextualising the link between adolescents' use of digital technology and their mental health: a multi-country study of time spent online and life satisfaction', *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, Vol. 61, Issue 8, 2020, pp. 875–889, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13280>.

⁵¹ Neveselīgi ēšanas paradumi var izraisīt dislipidēmijas un diabēta veidošanos, kā arī radīt lieko svaru un aptaukošanos. Sīkāku informāciju skatīt: Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari- Moghaddam, A., & Ebrahimpour-Koujan, S., 'Internet Use in Relation to Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies', *Advances in nutrition*, Vol. 11, Issue 2, 2020, pp. 349–356, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>.

⁵² Miegas ir būtisks psihoemocionālās veselības faktors, un viena no galvenajām digitālo tehnoloģiju lietošanas negatīvajām sekām bērnu un pusaudžu vidū ir miega ilguma samazināšanās un zemāka miega kvalitāte.

Sīkāku informāciju skatīt: Stanković, M., Nesic, M., Cicevic, S., & Shi, Z., 'Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application', *Personality and Individual Differences*, Vol. 168, January 2021, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>.

⁵³ Tereshchenko S., Kasparov E., Manchuk V., Evert L., Zaitseva O. et al., 'Recurrent pain symptoms among adolescents with generalized and specific problematic internet use: A large-scale cross-sectional study', *Computers in Human Behavior Reports*, Vol. 16, December 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100506>.

⁵⁴ McDaniel, B.T., Radesky, J. S., 'Technoference: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems', *Child Development*, Vol. 89(1), May 2017, <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>.

29. Attiecībā uz saturu, ko skatās bērni un pusaudži, var nošķirt divas kategorijas. Pirmā kategorija attiecas uz sociālajos medijos un līdzīgās platformās piedāvātā satura kvalitāti, kas var būt piemērots vecumam, bet tā faktiskās pasniegšanas (piemēram, cik bieži tas tiek rādīts lietotājiem) un īpašu projektējuma iezīmju dēļ, kuru mērķis ir palielināt lietotāju iesaisti, tas var negatīvi ietekmēt indivīda pašcieņu³² vai pašpaļāvību, paaugstināt stresa un trauksmes līmeni⁵⁵, izraisīt psihoemocionālās veselības traucējumu, piemēram, depresijas⁵⁶, vai uzvedības traucējumu, piemēram, hiperaktivitātes un uzmanības trūkuma⁵⁷, attīstību vai saasināšanos, un veicināt negatīva ķermeņa tēla veidošanos un ēšanas traucējumu attīstību⁵⁸.

⁵⁵ Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S., 'Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review', *Cureus*, Vol. 12, Issue 6, 2020, <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>.

⁵⁶ Ma, L., Evans, B., Kleppang, A. L., & Hagquist, C., 'The association between screen time and reported depressive symptoms among adolescents in Sweden', *Family practice*, Vol. 38, Issue 6, 2021, pp. 773–779, <https://doi.org/10.1093/fampra/cmab029>.

⁵⁷ United Nations Children's Fund, 'Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024', Policy Brief no 2, February 2024, https://www.unicef.org/eu/media/2806/file/Child_and_adolescent_mental_health_policy_brief.pdf.pdf.

⁵⁸ Marks, R. J., De Foe A. & Collett J., 'The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders', *Children and youth services review*, Vol. 119, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105659>.

Otrais satura veids ir nepiemērots saturs, kas attiecas uz situācijām, kad bērni un pusaudži ir pakļauti kaitīgam saturam, piemēram, vardarbībai (kiberbulings un kiberuzmākšanās)⁵⁹ un ekstrēmāi vardarbībai, seksuāla rakstura materiāliem (pornogrāfija)⁶⁰, maldinošai informācijai un dezinformācijai (tostarp MI radīti attēli, video materiāli, skaņa vai “dziļviltījumi”)⁶¹, naida runai⁶² un komerciālai un nekomerciālai saziņai vai reklāmām par neveselīgas pārtikas un dzērienu, alkohola, tabakas un līdzīgu produktu¹⁴ vai aizliegtu vielu (narkotikas)¹³ lietošanu.

30. Digitāla produkta projektējumam ir izšķiroša nozīme lietotāju pieredzes un uzvedības veidošanā, jo īpaši attiecībā uz bērniem un pusaudžiem. Pārdomāts projektējums var veicināt ērtu lietošanu, drošumu un privātumu, savukārt problemātiska projektējuma izvēles var pakļaut lietotājus riskam, kas ietekmē viņu labbūtību un psihoemocionālo veselību. Īpaši svarīgi ir piedāvāt plašu satura klāstu, lai novērstu lietotāju iekrišanu algoritmisko filtru radītu burbuļu slazdā, kas pastiprina vienus un tos pašus viedokļus, iespējams, saasinot trauksmi, izolāciju vai kaitīgu pašuztveri, jo īpaši bērnu un pusaudžu vidū. Turklāt kaitīga, maldinoša un krāpnieciska projektēšanas prakse, piemēram, maldinošas saskarnes, kas izmanto ievainojamības un manipulē ar uzvedību, atkarību izraisoši un manipulatīvi projektējumi, kas vērsti uz lietotāju noturēšanu, vienlaikus veicinot plašu mijiedarbību (automātiska atskaņošana, bezgalīga ritināšana, nepārtraukta lietojuma pamudinājumi, paziņojumi, laupījumkastēs un pamudinājumi par “neaizmiršanu”), un krāpnieciskas personalizācijas metodes (algoritmi), ko var saasināt ļaunprātīgi uzņēmējdarbības modeļi, vāja korporatīvā pārvaldība un slikti uzņēmējdarbības lēmumi, noved pie bērnu un pusaudžu ekspluatācijas digitālajā pasaulē.

⁵⁹ Tostarp nāvējoša vardarbība, ļaunprātīga izmantošana, nāve, paškaitējums un pašnāvība.

⁶⁰ Raine, G., Khouja, C., Scott, R., Wright, K., Sowden, A. J., ‘Pornography use and sexting amongst children and young people: a systematic overview of reviews’, *Systematic Reviews*, Vol.9, 2020, <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01541-0>.

⁶¹ Pilgrims, J., & Vasinda, S., “Fake News and “Wild Wide Web”: A Study of Elementary Students’ Reliability Reasoning’, *Societies*, Vol. 11, Issue 4, 2021, <https://doi.org/10.3390/soc11040121>.

⁶² Kansok-Dusche, J., Ballaschk, C., Krause, N., Zeißig, A., Seemann-Herz, L., et al., ‘A Systematic Review on Hate Speech among Children and Adolescents: Definitions, Prevalence, and Overlap with Related Phenomena. Trauma, Violence, & Abuse’, Vol. 24, Issue 4, 2023, pp. 2598-2615, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380221108070>.

31. Bērnu un pusaudžu populācija nav viendabīga grupa. Lai gan tādiem faktoriem kā dzimums ⁶³, izglītība un sociālekonomiskā nevienlīdzība ⁶⁴ ir būtiska nozīme bērnu un pusaudžu psihoemocionālajā veselībā, vecums ⁶⁵, šķiet, ir vissvarīgākais faktors, plānojot intervences pasākumus pret digitālo tehnoloģiju nepareizas vai pārmērīgas lietošanas negatīvo ietekmi uz viņu psihoemocionālo veselību.

⁶³ Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M., 'Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls', *Acta Psychologica*, Volume 224, 2022, 103512, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>.

⁶⁴ United Nations Children's Fund, 'Digital technologies, child rights and well-being. The state of children in the European Union 2024', Policy Brief no 4, UNICEF, February 2024, <https://www.unicef.org/eu/media/2586/file/Digital%20technologies%20policy%20brief.pdf>.

⁶⁵ Holly, L., Demaio, S., & Kickbusch, I., 'Public health interventions to address digital determinants of children's health and wellbeing', *The Lancet Public Health*, Vol. 9, Issue 9, 2024, pp. e700-e704, [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00180-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00180-4).

32. Eiropā pasliktinās bērnu un pusaudžu psihoemocionālā veselība ², un tāpēc ir steidzami vajadzīga drosmīga, daudzšķautņaina un tālredzīga pieeja, kas pievēršas sarežģītajiem pamatcēloņiem, ir stingri balstīta uz zinātniskiem pierādījumiem un balstīta uz daudzdisciplīnu pētniecību, un ko pastiprina ciešāka sadarbība un paraugprakses apmaiņa visā Eiropā, lai nodrošinātu veselīgāku nākotni gan pašreizējām, gan nākamajām paaudzēm ⁶⁶.
33. Pievēršoties bērnu un pusaudžu psihoemocionālajai veselībai, vienlīdz liela uzmanība būtu jāpievērš veselīga dzīvesveida un veselīgas vides ⁶⁷ veicināšanai, kas sekmē vispārējo psihoemocionālo veselību un labbūtību, preventīviem pasākumiem, kas īpaši vērsti uz bērniem un pusaudžiem neaizsargātās situācijās, un psiholoģiskās un psihiatriskās palīdzības un atbalsta sniegšanai vajadzības gadījumā.
34. Pierādījumi par pozitīvu korelāciju starp fiziskajām nodarbībām (tostarp aktivitātēm ārpus telpām), psihoemocionālo veselību un kognitīvajiem procesiem ⁶⁸ liecina par to, ka fiziskā aktivitāte ir viens no svarīgākajiem un efektīvākajiem faktoriem gan fiziskās, gan psihoemocionālās veselības uzturēšanā visa mūža garumā ³⁶. Bērnu psihosociālo prasmju attīstīšana jau no agrīna vecuma ir būtiska arī tādēļ, lai palīdzētu viņiem pieņemt uzvedību, kas atbalsta viņu psihoemocionālo un fizisko veselību visa mūža garumā, novēršot vēlāku digitālo rīku nepareizu lietošanu.

⁶⁶ Šajā darbā ir ļoti svarīgi iesaistīt dažādas ieinteresētās personas: vecākus, aprūpētājus, pedagogus, politikas veidotājus, zinātniekus, psihoemocionālās veselības speciālistus un tehnoloģiju nodrošinātājus. Sīkāku informāciju skatīt: *World Economic Forum, 'World Mental Health Day: How to safeguard children's mental wellbeing in the digital era', World Economic Forum website, 10.10.2023, accessed on 21 January 2025, <https://www.weforum.org/stories/2023/10/world-mental-health-day-how-to-safeguard-childrens-mental-well-being-in-the-digital-era/>*.

⁶⁷ *World Health Organization, 'Health Promotion' WHO website, accessed on 20 May 2025, <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference/actions>*.

⁶⁸ *Cosma A., Abdrakhmanova S., Taut D., Schrijvers K., Catunda C., Schnohr C., A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-Aged Children. International report from the 2021/2022 survey. Volume 1, Copenhagen, WHO Regional Office for Europe (2023), accessed on 20 February 2025, <https://iris.who.int/handle/10665/373201>*.

35. Veselīgam uzturam, regulārām fiziskajām aktivitātēm un kvalitatīvam miegam, kā arī līdzsvaram starp atpūtu un aktivitāti ir būtiska nozīme bērnu pilnīgai fiziskajai un psihoemocionālajai attīstībai; turklāt socializācija ar līdzbiedriem, līdzdalība kultūrā, radošas aktivitātes, laiks brīvām spēlēm, veicinoši apstākļi un laika pavadīšana dabā var pozitīvi ietekmēt bērnu un pusaudžu psihoemocionālo veselību, palielinot viņu pašcieņu, sevis pieņemšanu, pašpaļāvību un pašvērtējumu ²².
36. Digitālo tehnoloģiju izmantošana bērnu un pusaudžu vidū ir būtiska daļa plašākā koncepcijā par riska uzvedības novēršanu un novēršanas stratēģijās valsts līmenī.

AICINA DALĪBVALSTIS:

37. IZSTRĀDĀT un VEICINĀT mērķtiecīgu saziņu un kampaņas, lai palielinātu sabiedrības informētību, īpašu uzmanību pievēršot vecākiem, aprūpētājiem un pedagogiem, par ieguvumiem, ko sniedz digitālo tehnoloģiju aizkavēta pieejamība maziem bērniem līdz noteiktam vecumam, un pēc tam par pakāpeniskas, uzraudzītas drošas lietošanas ieviešanas organizēšanu, uzsverot šīs pieejas pozitīvo ietekmi uz mazu bērnu kognitīvo un psiholoģisko attīstību ^{69,70}.

⁶⁹ Vecums, kurā bērni sāk izmantot digitālās tehnoloģijas, pastāvīgi samazinās. Zviedrijas 2019. gada statistika liecina, ka 16 % viena gada vecuma bērnu vismaz vienu stundu dienā skatījās videoklipus (piemēram, *YouTube*). Sīkāku informāciju skatīt: *Swedish Media Council, Nutley, S., & Thorell, L., 'Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview', 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf*.

⁷⁰ Būtu jāatspoguļo arī riski un iespējamās negatīvās sekas, kas saistītas ar šādas piekļuves nodrošināšanu pārāk agri, nepakāpeniski vai bez pienācīgas uzraudzības.

38. IZSTRĀDĀT, VEICINĀT un PIEDĀVĀT daudzveidīgas bezsaistes metodes mazu bērnu aprūpei, izglītošanai un izklaidei, uzsverot aktivitātes, kas veicina kognitīvo, emocionālo un sociālo attīstību, piemēram, interaktīvas spēles, āra aktivitātes, laika pavadīšanu kopā ar ģimeni un draugiem un radošu izpausmi, izmantojot iesaistošas, nedigitālas alternatīvas. Šīs alternatīvas varētu ietvert pievilcīgu pilsētu un lauku sabiedrisko vietu izveidi, kas veicina no ekrāniem brīvas darbības, piemēram, zaļās zonas un atpūtas zonas, bibliotēkas, kultūras centrus un iekļaujošu, pieejamu infrastruktūru visiem bērniem. Šie centieni var atbalstīt līdzsvarotu pieeju attīstības iespējām pirmsskolas vecumā, vienlaikus samazinot atkarību no digitālajām tehnoloģijām ⁷¹.
39. VEICINĀT uz pierādījumiem balstītas darbības, lai samazinātu digitālo tehnoloģiju nepareizu vai pārmērīgu izmantošanu skolas vecuma bērnu vidū, atbalstot viņu kognitīvo un emocionālo labbūtību, un CENSTIES, lai šīs darbības ietvertu ne tikai ierobežojumus bērnu digitālo tehnoloģiju izmantošanā, bet galvenokārt lai mācītu viņiem atbildīgi izmantot digitālās tehnoloģijas. Turklāt, projektējot šādas darbības, būtu jāuzsver, cik svarīgi ir saglabāt visu ģimenes locekļu digitālo higiēnu ⁷², atzīstot, ka veselīgu uzvedības modeļu veidošana ir spēcīgs un efektīvs mācīšanas rīks ⁷³.

⁷¹ Raustorp, A., & Fröberg, A., 'Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents', *Acta paediatrica*, Vol. 108, Issue 7, 2019, pp. 1303–1310, <https://doi.org/10.1111/apa.14678>.

⁷² Termins "digitālā higiēna" attiecas uz digitālo un nedigitālo darbību veselīgu līdzsvaru ikdienas dzīvē, galveno uzmanību pievēršot uzvedības praksei, piemēram, ekrāna laika samazināšanai un efektīvai pārvaldībai, kā arī drošības uzlabošanai tiešsaistē.

⁷³ Konca, A. S., 'Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families', *Early Childhood Education Journal*, Vol. 50, 2021, pp. 1097–1108, <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>.

40. ATZĪT skolu starpdisciplinārās izglītības izšķirošo nozīmi veselīga dzīvesveida, psihoemocionālās veselības lietotprasmes, medijpratības un digitālās pratības, kā arī digitālās higiēnas veicināšanā, vienlaikus pilnveidojot izglītojamo un pedagogu kompetences, un APSVĒRT iespēju izglītības iestādēs izveidot vidi, kurā nav personisku digitālo ierīču, lai atbalstītu šos mērķus ⁷⁴, vai, ja ir vajadzīgas personiskās digitālās ierīces, ĪSTENOT noteikumus, kas atbalsta mērķi ierobežot digitālo tehnoloģiju lietošanu, paturot prātā bērnu tiesības atslēgties.
41. APSVĒRT iespēju īstenot preventīvu politiku, kas turpina pārvaldīt un regulēt skolas vecuma bērnu piekļuvi digitālajām tehnoloģijām, tādējādi līdz minimumam samazinot kaitējuma risku, tostarp stiprinot precīzus, uzticamus, stabilus un privātumu aizsargājošus vecuma verifikācijas procesus, ja tas ir atbilstoši, samērīgi un piemērojami ⁷⁵, aizsargājot bērnus no atkarību izraisošas projektēšanas prakses, piemēram, maldinošiem dizainparaugiem, manipulatīvas tiešsaistes izvēles arhitektūras, tiešsaistes azartspēlēm un azartspēlēm spēlēs, kā arī no agresīvām personalizētām pārliecināšanas metodēm, un UZSVĒRT, ka digitālo platformu nodrošinātāji un citi digitālie uzņēmumi uzņemas būtisku atbildību par viņu projektējumu un saturu, ko tie mitina.

⁷⁴ UNESCO 2023. gadā aicināja aizliegt viedtālrunus klasēs. Sīkāku informāciju skatīt: *Global Education Monitoring Report Team, Global education monitoring report, 2023: technology in education: a tool on whose terms?*, UNESCO, Paris, 2023, <https://doi.org/10.54676/UZQV8501>. Turklāt arvien vairāk pierādījumu liecina par ieguvumiem, ko sniedz vide, kurā nav digitālo ierīču. Sīkāku informāciju skatīt: *South Australia Department of Education, 'Behaviour improves as a result of mobile phone ban', 2 March 2025, accessed on 20 May 2025*, <https://www.education.sa.gov.au/departments/media-centre/our-news/behaviour-improves-as-a-result-of-mobile-phone-ban>.

⁷⁵ Skatīt, piemēram, “vecuma verifikācijas process, balstoties uz nulles līmeņa zināšanu pierādījumu” vai Eiropas Komisijas iniciatīva: *Age Verification Task Force*; <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/news/digital-services-act-task-force-age-verification-0>.

42. CENSTIES mazināt digitālo tehnoloģiju nepareizas vai pārmērīgas lietošanas negatīvās sekas pusaudžu vidū ⁷⁶, jo īpaši palielinot pusaudžu informētību par noteikumiem un tiesību aktiem, kas izstrādāti, lai radītu drošāku tiešsaistes vidi, un cenšoties viņus izglītēt par medijiem un digitālo pratību un par to, kā sevi aizsargāt, tostarp par to, kā aizsargāt savu psihoemocionālo veselību digitālajā pasaulē, izmantojot tādas pieejamos rīkus kā kaitīga satura signalizēšana, ziņošana par neatbilstošu uzvedību un palīdzības tālrunu izmantošana.
43. Attiecīgā gadījumā IZSTRĀDĀT vai VEICINĀT informācijas kampaņas, kurās uzsvērti digitālās pasaules riski un apdraudējumi un to iespējamā negatīvā ietekme uz pusaudžu psihoemocionālo veselību, ņemot vērā dzimumperspektīvu un nodrošinot to personu iekļaušanu, kuriem draud diskriminācija, kiberbulings, privātuma pārkāpumi, ļaunprātīga izmantošana saistībā ar atkarību izraisošiem projektējumiem un eksponētība kaitīgam saturam.
44. STIMULĒT, IZPLATĪT vai TURPINĀT izpratnes veicināšanas kampaņas, skolas aktivitātes, ārpusskolas programmas un citus esošus piemērotus rīkus, kas veicina veselīgu dzīvesveidu, tostarp ar fiziskām aktivitātēm, līdzsvarotu uzturu un pietiekamu miega līmeni, un veicina starppersonu, sociālo, emocionālo un izturētspējas prasmju attīstību, lai efektīvi pārvaldītu stresu, satraukumu, dusmas un neapmierinātību pusaudžu vidū.

⁷⁶ 73 % pusaudžu vecumā no 17 līdz 18 gadiem ziņoja, ka, izmantojot digitālos medijus, viņi ik nedēļu atstāj novārtā darbības, kurām ir pozitīva ietekme uz psihoemocionālo veselību, piemēram, miegu, vingrinājumus un skolas darbu. Sīkāku informāciju skatīt: *Swedish Media Council, Nutley, S., & Thorell, L., 'Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview', 2022, https://mediamyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf*.

45. IZSTRĀDĀT vai UZLABOT bērniem un pusaudžiem pieejamu un pievilcīgu sociālo infrastruktūru kā alternatīvu ekrāniem, koncentrējoties uz kaitējumu radošo apstākļu samazināšanu vai ierobežošanu, vienlaikus stingrāk kontrolējot tos digitālās vides apstākļus, kas varētu radīt kaitējumu un izraisīt atkarību.
46. IZSTRĀDĀT kopīgu politiku un darbības, lai veicinātu digitālo tehnoloģiju, jo īpaši sociālo mediju, atbildīgu lietošanu, un ATBALSTĪT labi līdzsvarotu azartspēļu lietošanu, lai novērstu kompulsīvu lietošanu un mazinātu to negatīvo ietekmi uz skolas vecuma bērnu un pusaudžu ikdienas dzīvi ².
47. IZVEIDOT iniciatīvas, lai apkarotu seksuālu izmantošanu un prostitūciju tiešsaistē, uzlabojot ziņošanas mehānismus un uzsākot izpratnes veicināšanas kampaņas, lai palīdzētu bērniem, pusaudžiem, vecākiem un aprūpētājiem atpazīt šos draudus un reaģēt uz tiem, pēc iespējas labāk izmantojot Eiropas daudzdisciplīnu platformu pret noziedzības draudiem (*EMPACT*) ⁷⁷.
48. NODROŠINĀT, ka visas plānotās un izstrādātās stratēģijas, informācijas kampaņas un programmas ir vecumam piemērotas, pieejamas un saņēmējiem draudzīgas un ka tajās tiek ņemti vērā bērni un pusaudži neaizsargātās situācijās, lai garantētu to efektivitāti un panākumus ⁶⁵, kā arī lai varētu uzraudzīt un novērtēt to ietekmi.

⁷⁷ Eiropas daudzdisciplīnu platforma pret noziedzības draudiem (*EMPACT*) ir ES pamatinstrumenta daudzdisciplīnu un daudzāģentūru operatīvai sadarbībai cīņā pret organizēto noziedzību ES līmenī. Sīkāku informāciju skatīt: *Europol, 'EU Policy Cycle - EMPACT, EMPACT 2022+ Fighting crime together', accessed on 20 May 2025, <https://www.europol.europa.eu/crime-areas-and-statistics/empact>*.

49. ĪSTENOT vai vajadzības gadījumā IZSTRĀDĀT un ĪSTENOT auditorijai pielāgotas plašsaziņas līdzekļu un digitālās pratības programmas un iniciatīvas, nodrošinot, ka tajās, kas paredzētas skolas vecuma bērniem un pusaudžiem, galvenā uzmanība tiek pievērsta privātumam tiešsaistē, digitālajai drošībai, kiberbulinga, seksuālas vardarbības, tostarp iedraudzināšanas, identificēšanai un apkarošanai, digitālajai pēdai un to ietekmei uz bērnu nākotni, efektīvai ekrānlaika pārvaldībai, dezinformācijas un maldinošas informācijas identificēšanai un noturības pret to un sagatavotības veidošanai, veicinot sociālās un emocionālās prasmes, izprotot reklāmas praksi un uz peļņu orientētas tiešsaistes pasaules uzņēmējdarbības modeli, kā arī algoritmu mehānismus un satura radīšanas būtību sociālo mediju platformās, veicinot kritisko domāšanu un mijiedarbību ar tiešsaistes pasauli un pieņemot uz informāciju balstītus lēmumus tiešsaistē.
50. NODROŠINĀT, ka mediju un digitālās pratības programmas un iniciatīvas arī palielina informētību par iespējamiem riskiem, kas saistīti ar MI radītu saturu, virtuālajām pasaulēm ⁷⁸ un kognitīvo manipulāciju. Ar minētajām programmām un iniciatīvām būtu jāinformē skolas vecuma bērni un pusaudži par daudzveidīgajiem riskiem, kas saistīti ar MI, tostarp par jaunajiem riskiem, kas saistīti ar attiecību veidošanu ar MI aģentiem, un emocionālo atkarību no tiem, un jāsniedz viņiem zināšanas un prasmes, kas vajadzīgas, lai atpazītu un kritiski novērtētu MI uzlaboto mediju ietekmi, piemēram, dziļviltojumus, manipulētus attēlus, videomateriālus vai skaņu un neobjektīvus algoritmus, kā arī uzsverot, ka MI nepareiza lietošana var izkropļot realitāti, veidot uztveri, atbalstīt dezinformācijas ātru izplatību, palielināt uzņēmību pret manipulācijām un ietekmēt lēmumu pieņemšanu kaitīgā veidā. Šīm programmām un iniciatīvām vajadzētu būt vērstām arī uz MI tehnoloģiju ētisku un atbildīgu lietošanu un bērnu un pusaudžu izglītošanu par MI pienācīgu lietošanu izglītības nolūkos.

⁷⁸ Eiropas Komisijas paziņojums Eiropas Parlamentam, Padomei, Eiropas Ekonomikas un sociālo lietu komitejai un Reģionu komitejai: ES iniciatīva attiecībā uz tīmekli 4.0 un virtuālajām pasaulēm. Sākums virzībai uz nākamo tehnoloģisko pārkārtošanos, COM(2023) 442, 11.7.2023., Strasbūra, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=celex:52023DC0442>.

51. NODROŠINĀT, ka pieaugušajiem (piemēram, vecākiem, aprūpētājiem, pedagogiem un advokātiem) paredzētas mediju un digitālās pratības programmas un iniciatīvas ir viegli pieejamas visiem, tostarp personām neaizsargātās situācijās, un ka tajās ir iekļautas praktiskas pamatnostādnes par digitālo higiēnu, vecumam atbilstošu dažādu sociālo mediju lietošanu un par digitālo tehnoloģiju esošo un jaunāko tehnisko iezīmju lietošanu, piemēram, vecāku kontroli, lietošanas izsekošanu, paziņojumu pārvaldību un laika ierobežojumu noteikšanu, kā arī ieteikumi par to, kā izvairīties no riska, un zināšanas par to, kā atpazīt stresa pazīmes, psihoemocionālās veselības problēmas un digitālās atkarības simptomus bērnu un pusaudžu vidū, kā arī ieteikumi par to, kā šādās situācijās rīkoties vecākiem/aprūpētājiem. Minētajās pamatnostādnēs būtu arī jāinformē pieaugušie par riskiem, ar kuriem bērni un pusaudži saskaras tiešsaistē, piemēram, par seksuālas vardarbības pret bērniem tiešsaistē risku (atpazīšana un izvairīšanās no tā), kā arī par riskiem, kas saistīti ar viņu pašu darbībām, piemēram, satura, kas attiecas uz bērniem viņu apkārtnē, pārmērīgu izvietojumu (vecāku pārmērīga dalīšanās ar informāciju par bērniem tiešsaistē (*sharenting*)), kā arī par to, kā ziņot par kaitīgu saturu (piemēram, uzticības tālruņi, policija).
52. NODROŠINĀT, ka visu veidu mediju un digitālās pratības programmas un iniciatīvas tiek regulāri atjauninātas, lai tās joprojām būtu atbilstošas un efektīvas, ņemot vērā mūsu sabiedrības digitālās pārveides straujo tempu, tostarp digitālo rīku un tiešsaistes lietotņu nepārtraukto ieviešanu un to attīstību laika gaitā.
53. NODROŠINĀT piekļuvi profesionāliem, pierādījumos balstītiem pakalpojumiem un ārstēšanai, tostarp psiholoģiskām un psihosociālām konsultācijām, juridiskajai palīdzībai, līdzbiedru pakalpojumiem, piemēram, ekspertiem ar pieredzi, un digitālās drošības atbalstam visiem bērniem un pusaudžiem, jo īpaši neaizsargātās situācijās esošiem bērniem un pusaudžiem, kuri ir cietuši kaitējumu tiešsaistē vai kuriem ir kompulsīvas vai atkarībai līdzīgas digitālo mediju lietošanas simptomi.

54. APSVĒRT iespēju izmantot starpdisciplināras padomdevējas struktūras, kas ietver bērnu tiesību aizstāvjus un ekspertus neirobioloģijas, psiholoģijas, psihiatrijas, atkarības zinātnes, mākslīgā intelekta ētikas, psihoemocionālās veselības veicināšanas, bērnu attīstības un digitālo tehnoloģiju jomā, lai sniegtu uz informāciju balstītas norādes, atbalstītu lēmumu pieņemšanas procesus un nodrošinātu, ka lēmumos par digitālo vidi prioritāte ir bērnu un pusaudžu interesēm, psihoemocionālajai labbūtībai un drošībai.
55. VEICINĀT līdzdalības procesu ieviešanu, lai bērni un pusaudži varētu paust savu viedokli par saviem digitālajiem ieradumiem.
56. KONCENTRĒTIES uz sadarbības stiprināšanu starp ģimenēm, skolām, valsts un nevalstiskajām organizācijām un citām galvenajām ieinteresētajām personām, kas iesaistītas bērnu un pusaudžu psihoemocionālās veselības aizsardzībā digitālajā pasaulē un digitālo mediju līdzsvarotas lietošanas veicināšanā.

AICINA EIROPAS KOMISIJU UN DALĪBVALSTIS:

57. APZINĀT esošos leģislatīvos un neleģislatīvos pasākumus gan ES, gan valstu līmenī ar mērķi izstrādāt vienotus un augstus Eiropas standartus attiecībā uz konsultācijām vecākiem, aprūpētājiem un pedagogiem par digitālo higiēnu un vecumam atbilstošu sociālo mediju lietošanu, lai novērstu digitālo tehnoloģiju nepareizas vai pārmērīgas lietošanas negatīvo ietekmi uz bērnu un pusaudžu psihoemocionālo veselību.

58. ATBALSTĪT tādu strukturālo reformu izstrādi un īstenošanu, kas aizsargā bērnu un pusaudžu labbūtību un psihoemocionālo veselību digitālajā pasaulē, un IEROSINĀT paraugprakses un gūtās pieredzes vākšanu un apmaiņu starp dalībvalstīm ⁷⁹, pamatojoties uz darbībām, ko nodrošina tehniskā atbalsta instruments (TAI) ⁸⁰, attiecībā uz efektīviem pasākumiem, lai novērstu un mazinātu digitālo tehnoloģiju nepareizas vai pārmērīgas lietošanas negatīvo ietekmi uz bērnu un pusaudžu psihoemocionālo veselību.
59. VEICINĀT veselīgu dzīvesveidu Eiropas Savienības dalībvalstīs, uzsverot līdzsvarotu pieeju, tostarp tiešsaistes un bezsaistes mācīšanās un izklaides metodes bērniem un pusaudžiem, piemēram, dalību fiziskās un kultūras aktivitātēs, grāmatu lasīšanu un kvalitatīva laika pavadīšanu kopā ar ģimeni un draugiem.
60. AICINĀT tiešsaistes starpniecības pakalpojumu sniedzējus pildīt savus pienākumus izveidot drošu tiešsaistes vidi nepilngadīgajiem, piemēram, saskaņā ar Digitālo pakalpojumu aktu. Tas ietver lielākas korporatīvās atbildības uzņemšanos par satura moderāciju un par to, kā tas tiek pasniegts digitālajā pasaulē, kurai piekļūst bērni un pusaudži, piemēram, lietotnēs, sociālajos medijos, straumēšanas platformās, tiešsaistes spēļu vietnēs un pornogrāfijā, izveidojot integrētu bērnu aizsardzību un nodrošinot visu pamattiesību ievērošanu.

⁷⁹ Paraugprakses apmaiņu var veikt, izmantojot ES paraugprakses portālu sabiedrības veselības jomā. Sīkāku informāciju skatīt <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/submission/search>.

⁸⁰ Tehniskā atbalsta instruments (TAI) ir ES programma, kas ES dalībvalstīm nodrošina individuāli pielāgotas tehniskas speciālās zināšanas reformu izstrādei un īstenošanai. Bērnu un pusaudžu psihoemocionālās veselības jomā sk., piemēram: 'Healthier Youth - Addressing the risks of online gambling and gaming', 2024, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/health-and-long-term-care/healthier-youth-addressing-risks-online-gambling-and-gaming_en#:~:text=This%202-year%20project%20aims%20to%20reduce%20the%20risks,contributing%20to%20their%20wellbeing%20and%20improved%20mental%20health; un 'Supporting mental health and care for the wellbeing of vulnerable children and young people, Child & Youth wellbeing and mental health first', 2023, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/labour-market-and-social-protection/supporting-mental-health-and-care-wellbeing-vulnerable-children-and-young-people_en.

61. AICINĀT MI sistēmu nodrošinātājus un ieviesējus nodrošināt augsta līmeņa pamattiesību aizsardzību un drošību, ievērojot Mākslīgā intelekta aktu, jo īpaši attiecībā uz MI sistēmu ietekmi uz bērniem. Turklāt aicināt MI sistēmu nodrošinātājus un ieviesējus veikt pasākumus un īstenot aizsardzības pasākumus, lai novērstu riskus, kas izriet no MI lietojumiem, kuri ir pieejami bērniem vai ietekmē bērnus, tostarp ar drošu un ētisku projektējumu un lietojumu un izvairoties no to ievainojamības izmantošanas kaitīgā veidā.
62. ĪSTENOT noteikumus, kas paredzēti Audiovizuālo mediju pakalpojumu direktīvā, Digitālo pakalpojumu aktā, Mākslīgā intelekta aktā un citos leģislatīvajos regulējumos, kuri cita starpā veicina bērnu aizsardzību pret manipulatīvu un atkarību izraisošu projektēšanas praksi, kiberbulingu, seksuālu vardarbību pret bērniem, vervēšanas praksi tiešsaistē turpmākas izmantošanas un privātuma pārkāpumu nolūkā, neatbilstīgu un maldinošu saturu, dezinformāciju, uzmācīgu informācijas ieguvu, agresīvu neveselīgas pārtikas, dzērienu, skaistumkopšanas standartu un nereālu ķermeņa attēlu, alkohola, tabakas un līdzīgu izstrādājumu ¹⁴ tirdzniecību tiešsaistē un TURPINĀT īstenot Audiovizuālo mediju pakalpojumu direktīvu un Digitālo pakalpojumu aktu saskaņā ar to attiecīgajiem noteikumiem tā, lai pilnībā ņemtu vērā iespējamo psihoemocionālās veselības kaitējumu, ko rada pārmērīga sociālo mediju lietošana un citas digitālās tehnoloģijas, piemēram, uz algoritmiem balstītas videoplatformas, iegremdējošas virtuālās vides, tiešsaistes azartspēļu platformas un attiecīgā gadījumā satura ieteikumu sistēmas.

63. MUDINĀT digitālajā uzņēmējdarbībā iesaistītās ieinteresētās personas iestatījumus bērniem pēc noklusējuma iestatīt saskaņā ar visaugstākajiem drošības un privātuma standartiem, izvairoties no formātiem un iezīmēm, kas veicina atkarību, piemēram, bezgalīgu ritināšanu vai nepārredzamu algoritmu izmantošanu, kā arī garantēt vecumam atbilstošu saturu un drošu digitālo telpu, ievērot un īstenot vecuma pārbaudes procedūras, ja tas ir atbilstoši, samērīgi un piemērojami, un to darīt tādā veidā, ka tiek ņemts vērā lietotāju privātums, un pašreizējās situācijas kontekstā apsvērt būtisko risku, ka lielākās daļas lietotāju vecums tiek pārvērtēts. Būtībā un jo īpaši gadījumos, kad nav iespējams nošķirt bērnus un pieaugušos lietotājus, uzņēmējdarbībā iesaistītās ieinteresētās personas būtu jāmudina piemērot šos noklusējuma iestatījumus visiem lietotājiem, lai novērstu kaitējumu bērniem.
64. Regulatīvās un ētiskās uzraudzības ietvaros AICINĀT digitālajā uzņēmējdarbībā iesaistītās ieinteresētās personas veikt pārredzamus un neatkarīgus novērtējumus par ietekmi, kas digitālām tehnoloģijām — un jo īpaši projektējumu iezīmēm, kuru mērķis ir palielināt lietotāju iesaisti, – ir uz bērnu un pusaudžu, tostarp neaizsargātās situācijās esošu bērnu, psihoemocionālo un fizisko veselību, un savlaicīgi un aizsargājot privātumu, kopīgot ar šo ietekmi uz veselību saistītos datus ar neatkarīgiem pētniekiem un plašu sabiedrību.

65. ATBALSTĪT un VEICINĀT pētniecību, lai labāk dokumentētu un raksturotu saikni starp psihoemocionālo veselību un digitālajām tehnoloģijām, kā arī šādu tehnoloģiju iespējamo kaitīgo ietekmi.
66. SEKMĒT pienācīgu finansiālo atbalstu, lai nodrošinātu ilgtspējīgu atbalstu gan pētniecībai, gan uz pierādījumiem balstītai rīcībai šajā jomā.
67. SEKMĒT finansējuma programmu, piemēram, tehniskā atbalsta instrumenta, Eiropas Sociālā fonda Plus un programmu “ES – veselībai”, “Digitālā Eiropa” un “Apvārsnis Eiropa”, efektīvu un ietekmīgu izmantošanu. Arī ar programmu “Erasmus+” var atbalstīt visu izglītojamo digitālo izglītību un digitālo prasmju, tostarp medijpratības un digitālās pratības, apguvi, lai atbalstītu viņu digitālo iekļaušanu un spēcīgāšanu.

68. UZTURĒT un VEICINĀT to, ka regulāri tiek pārskatītas un izmantotas pamatnostādnes par digitālo izglītību (t. i., pamatnostādnes skolotājiem un pedagogiem, lai veicinātu medijpratību un digitālo pratību un apkarotu dezinformāciju, izmantojot izglītību un apmācību, un ētikas pamatnostādnes pedagogiem par MI un datu izmantošanu mācīšanas un mācīšanās procesā) un par labbūtību un psihoemocionālo veselību (t. i., pamatnostādnes politikas veidotājiem un pedagogiem, lai veicinātu labbūtību un psihoemocionālo veselību skolās) un veicināt šo pamatnostādņu izmantošanu valsts līmenī nolūkā vairojot informētību par dažādiem aspektiem, kas saistīti ar digitālo izglītību un labbūtību, piemēram, digitālo noturību un digitālo pilsoniskumu ⁸¹.

AICINA EIROPAS KOMISIJU:

69. TURPINĀT īstenot un veicināt visaptverošo pieeju psihoemocionālai veselībai, kas izklāstīta Komisijas paziņojumā par visaptverošu pieeju garīgajai veselībai, tostarp darbības un pamatiniciatīvas, kas vērstas uz psihoemocionālās veselības problēmu novēršanu, un darbības un pamatiniciatīvas, kuru mērķis ir izveidot drošāku un veselīgāku digitālo telpu bērniem un pusaudžiem ².

⁸¹ Šis punkts attiecas uz 2022. gadā publicētajām pamatnostādnēm – Digitālās izglītības rīcības plāna (2021.-2027. gadam) 6. un 7. darbību. Minētās pamatnostādnes pašlaik tiek pārskatītas. Sīkāku informāciju skatīt: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0624>.

70. NODROŠINĀT, ka Digitālo pakalpojumu akta un citu attiecīgo tiesību aktu īstenošanā prioritāti joprojām piešķir bērnu un pusaudžu psihoemocionālai veselībai un labbūtībai, un savlaicīgi IZSTRĀDĀT Digitālo pakalpojumu akta 28. pantā paredzētās pamatnostādnes, uzsverot, ka tiešsaistes platformu pakalpojumu sniedzējiem ir jāatturas no apzinātas atkarību izraisošas projektēšanas prakses, kas vērsta uz bērniem, jāveicina vecumam atbilstoša projektēšanas prakse un, ja tas ir atbilstoši, samērīgi un piemērojami, jāpieņem precīzi, uzticami, stabili un privātumu aizsargājoši vecuma verifikācijas risinājumi.
71. Gaidāmajā Audiovizuālo mediju pakalpojumu direktīvas izvērtēšanā un iespējamajā pārskatīšanā APSVĒRT bērnu un pusaudžu psihoemocionālo veselību un labbūtību.
72. TURPINĀT īstenot stratēģiju “Bērniem labāks internets” (*BIK+*), līdzsvarojot bērnu un jauniešu aizsardzību un stiprināšanu tiešsaistē.
73. TURPINĀT īstenot Digitālās izglītības rīcības plānu (2021–2027), lai nodrošinātu, ka jaunieši tiešsaistē var izdarīt informētu un drošu izvēli un ka viņiem ir digitālās prasmes un kompetences, lai atbildīgi, kritiski un pārliecināti lietotu digitālās tehnoloģijas.

74. TURPINĀT atbalstīt Padomes Ieteikuma “Ceļi uz panākumiem skolā”^{20,82} īstenošanu, apmainoties ar efektīvu praksi, pamatnostādņēm un praktiskiem rīkiem, kas palīdzētu skolām un pedagogiem veicināt labbūtību un psihoemocionālo veselību saskaņā ar visas sistēmas un visas skolas pieeju labbūtībai un psihoemocionālai veselībai⁸³. Tas ietver novēršanas un izpratnes vairošanas centienus, pilnībā izmantojot ES sadarbības rīkus, tiešsaistes platformas un izglītības kopienas, piemēram, Eiropas skolu izglītības platformu, tostarp *eTwinning*⁸⁴.
75. APSPRIESTIES ar dalībvalstīm par ES mēroga apsekojumu par sociālo mediju un pārmērīga ekrānlaika ietekmi uz psihoemocionālo veselību un labbūtību, lai izdibinātu digitālo tehnoloģiju pozitīvu, radošu un līdzsvarotu izmantošanu⁸⁵.

⁸² Padomes Ieteikums (2022. gada 28. novembris) “Ceļi uz panākumiem skolā” un ar ko aizstāj Padomes 2011. gada 28. jūnija Ieteikumu par politiku, lai mazinātu mācību priekšlaicīgu pārtraukšanu (Dokuments attiecas uz EEZ) 2022/C 469/01, ST/14981/2022/INIT, OV C 469, 9.12.2022., 1.–15. lpp.,

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=CELEX%3A32022H1209%2801%29>.

⁸³ Eiropas Komisija, Eiropas izglītības telpa – Skolu izglītība, “Labklājība skolā”, 2024. gada 7. oktobrī, lapai piekļūts 2025. gada 20. maijā,

<https://education.ec.europa.eu/lv/education-levels/school-education/wellbeing-at-school>.

⁸⁴ Eiropas skolu izglītības platforma ir tikšanās vieta skolu izglītības kopienai – skolu darbiniekiem, pētniekiem un politikas veidotājiem –, kurā dalās ar jaunumiem, intervijām, publikācijām, prakses piemēriem, kursiem un ar informāciju par partneriem *Erasmus+* projektos. Tās *eTwinning* sadaļa ir veltīta platformas izmantotājiem jeb *eTwinners* un to aktivitātēm. Sīkāku informāciju skatīt: <https://school-education.ec.europa.eu/lv>.

⁸⁵ Arvien vairāk zinātnisku pierādījumu liecina par nepieciešamību iesaistīties, lai kontrolētu, kā bērni un pusaudži lieto ekrānierīces. Sīkāku informāciju skatīt: Qi, J., Yan, Y. & Yin, H., ‘Screen time among school-aged children of age 6–14: a systematic review’, *Global Health Research and Policy*, Volume 8, 12 (2023), <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>; Muppalla S.K., Vuppalapati S., Reddy Pulliahgaru A., Sreenivasulu H., ‘Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management’, *Cureus*, 18 June 2023, Volume 15(6), <https://www.cureus.com/articles/162175-effects-of-excessive-screen-time-on-child-development-an-updated-review-and-strategies-for-management#!/>.

76. VĀKT datus un zināšanas, veicot ES mēroga apsekojumu par sociālo mediju un pārmērīga ekrānlaika ietekmi uz psihoemocionālo veselību un labbūtību, un, pamatojoties uz iegūtajiem rezultātiem, APSVĒRT darbības, piemēram, rīcības plāna vai cita piemērota dokumenta sagatavošanu, kurā identificēs un pievērsīsies izaicinājumiem un riskiem, kā arī ieskicēs prevencijas, izglītības un atbalsta stratēģijas, lai panāktu pozitīvu, radošu un līdzsvarotu digitālo tehnoloģiju lietošanu un novērstu un mazinātu digitālo tehnoloģiju negatīvo ietekmi uz bērnu un pusaudžu psihoemocionālo veselību ⁸⁶.
77. Izstrādājot gaidāmo rīcības plānu cīņai pret kiberbulingu, ŅEMT VĒRĀ psihoemocionālās veselības dimensiju, tostarp preventīvus pasākumus, nediskriminēšanu, efektīvus aizsardzības pasākumus, ziņošanu un visaptverošu atbalstu.
78. Pamatojoties uz rezultātiem, kas gūti ES mēroga aptaujā par sociālo mediju un pārmērīga ekrānlaika ietekmi uz psihoemocionālo veselību un labbūtību ⁸⁷, IZSTRĀDĀT pierādījumos balstītus norādījumus politikas veidotājiem, pedagogiem, aprūpētājiem un vecākiem par to, cik nozīmīga ir digitālā higiēna, kā arī efektīvas un atbildīgas ekrānlaika pārvaldības stratēģijas (t. i., noteikumi par ekrānlaiku un skatītā satura veidu, no ekrāniem brīviem laikposmiem, alternatīvām darbībām, kas samazinātu paļaušanos uz digitālajām tehnoloģijām) ⁴⁰ un vecumam specifiski ekrānierīču un sociālo mediju lietošanas ieteikumi.

⁸⁶ Šis rīcības plāns papildinās gaidāmo rīcības plānu cīņai pret kiberbulingu. Sīkāku informāciju skatīt: Ursula fon der Leiena – Eiropas Komisijas priekšsēdētāja amata kandidāte, Eiropas izvēle –Politikas pamatnostādnes nākamajai Eiropas Komisijai (2024–2029), Strasbūra, 18.07.2024., https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648_lv?filename=Political%20Guidelines%202024-2029_LV.pdf.

⁸⁷ *Mission Letter from Ursula Von Der Leyen, President of the European Commission, to Glenn Micallef, Commissioner-designate for Intergenerational Fairness, Youth, Culture and Sport, Brussels, 17.09.2024*, https://commission.europa.eu/document/download/c8b8682b-ca47-461b-bc95-c98195919eb0_en?filename=Mission%20letter%20-%20MICALLEF.pdf.
Mission Letter from Ursula Von Der Leyen, President of the European Commission, to Olivér Várhelyi, Commissioner-designate for Health and Animal Welfare, Brussels, 17.09.2024, https://commission.europa.eu/document/download/b1817a1b-e62e-4949-bbb8-ebf29b54c8bd_en?filename=Mission%20letter%20-%20VARHELYI.pdf.

79. NODROŠINĀT, ka Eiropas un valsts tiesību akti efektīvi darbojas kopā nolūkā novērst negodīgu un kaitīgu uzņēmējdarbības praksi tiešsaistes vidē un efektīvi izpildīt spēkā esošo regulējumu.
80. NODROŠINĀT bērnu un jauniešu aktīvu un jēgpilnu līdzdalību visā Eiropā tādu ES rīcībpolitiku, darbību un risinājumu izstrādē, kuru mērķis ir nodrošināt viņu spēcīgāšanu tiešsaistē un samazināt digitālo tehnoloģiju negatīvo ietekmi uz bērnu un pusaudžu psihoemocionālo veselību ⁸⁸.
81. VAIROT INFORMĒTĪBU Eiropas Savienībā par nelabvēlīgām sekām, kas varētu rasties, piekļuvi digitālajām tehnoloģijām bērniem un pusaudžiem agrīnā posmā nodrošinot bez pienācīgas uzraudzības, norādījumiem vai ierobežojumiem.
82. MUDINĀT digitālajam laikmetam pielāgotu psihoemocionālās veselības pakalpojumu pētniecību un izstrādi, paredzot resursus, palīdzības tālruņus un konsultācijas tiešsaistē ⁸⁹.
83. PĀRRAUDZĪT un NODROŠINĀT, ka digitālajā uzņēmējdarbībā iesaistītās ieinteresētās personas ievēro spēkā esošos noteikumus par bērnu un pusaudžu aizsardzību kibertelpā, viņu progresu šajā jomā un viņu proaktīvo nostāju, kā arī pastāvīgi IZVĒRTĒT, vai mūsu rīcībā ir pareizie instrumenti izaicinājumu risināšanai.

⁸⁸ Eiropas Savienības Padomes un Padomē sanākušo dalībvalstu valdību pārstāvju rezolūcija par regulējumu Eiropas sadarbībai jaunatnes jomā: Eiropas Savienības jaunatnes stratēģija 2019.–2027. gadam, OV C 456, 18.12.2018., 1.–22. lpp., https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=oj:JOC_2018_456_R_0001.

⁸⁹ *Chen, T., Ou, J., Li, G., Luo, H., 'Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis', Frontiers In Psychology, 12 March 2024, Vol. 15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>.*

84. Ņemot vērā bērnu un pusaudžu vajadzības un neaizsargātības, IDENTIFICĒT digitālo tehnoloģiju, jo īpaši sociālo mediju platformu, laba un droša projektējuma piemērus, un MUDINĀT iniciatīvas, kas veicina veselīgu saturu, lai novērstu digitālo tehnoloģiju negatīvo ietekmi.
85. Izstrādājot politikas iniciatīvas, ŅEMT VĒRĀ Eiropas iedzīvotāju daudzveidību, lai veicinātu pienācīgu to bērnu un pusaudžu aizsardzību, kuru psihoemocionālā veselība ir potenciāli apdraudēta.
86. VEICINĀT pētniecību un inovāciju nolūkā iegūt turpmākus zinātniskus pierādījumus par to, kā digitālo tehnoloģiju izmantošana ietekmē bērnu un pusaudžu psihoemocionālo veselību un labbūtību arvien digitālākā sabiedrībā, TURPINĀT PĀRRAUDZĪT un NOVĒRTĒT to stratēģiju un iniciatīvu ietekmi, kuru mērķis ir veicināt veselīgu un līdzsvarotu digitālo tehnoloģiju lietošanu, un IZVĒRTĒT iespējas nodrošināt konsekventu finansējumu, kas atbalstītu gan pētniecības, gan uz pierādījumiem balstītas darbības šajā jomā.
-