



HOEKOM MOET OUERS EN KINDERS INGELIG WEES EN BLY?

Hierdie is slegs 'n verkorte lys van 'n verskeidenheid redes, maar reeds van die belangrikste

1

Onvermydelike blootstelling.

Tegnologie is oral en hier om te bly.

2

Ouers is dalk meer onbewus en onwetend as wat hulle besef. (Sien volgende bladsy)

3

Vinnige spoed waarteen tegnologie ontwikkel.

4

Gevolge.

5

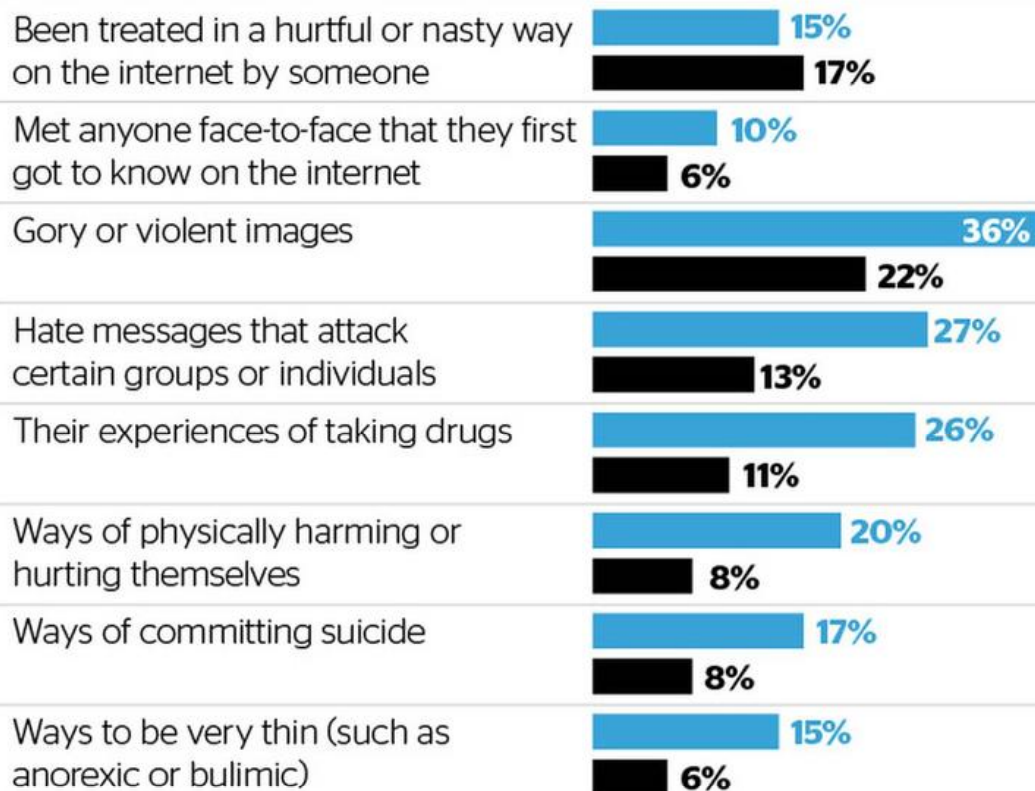
Gevare.

WAT SÊ NAVORSING OOR OUERS SE BEWUSTHEID VAN HUL KINDERS EN TIENERS SE AANLYN ERVARINGS

Online experiences

Netsafe's Global Kids online report

■ Children's experiences online ■ Parental awareness



Source: Netsafe / Herald Network graphic

**2019-2020 STUDIE ONDER 2000+ 9-17 JARIGES EN HUL
OUERS (NEW ZEELAND)**



SA kinders spandeer net meer as 3 ure per dag aan skermtyd (buiten skermtyd vir skoolwerk) volgens 'n 2018 studie.

**3ure per dag
= 1095 ure per jaar
= 45.625 volle 24uur dae uit 365 dae
= 12.5% van die jaar word aan skermtyd spandeer**

= 1 jaar van 'n 10 jarige se lewe word aan skermtyd spandeer indien hy/sy vanaf 2 jarige ouderdom toegelaat word om 3ure per dag aan skermtyd te spandeer.

AANDUIDING VAN OORMATIGE GEBRUIK OF AFHANKLIKHEID

Herhaalde en konstante versoeke of pogings om digitale media of toestelle te gebruik.

Sukkel om self besig te hou met aktiwiteite wat nie skerms insluit nie - persoon**dwaal** dan rond of hou slegs**aandag vir kort tye**.

Issolasie of beperkte pogings, behoefte en belangstelling in/tot sosialisering of ander fisiese**aktiwiteite**.

Gebruik van digital media of skerms**in die geheim** - kinders **kruip weg** met toestelle of ouer kinders kry**ander wyses** om toegang te bekom.

Oormatige gedrag of behoefte om **platforms of profiele te sien en te volg** - gedurende dag en nag.

Kyk dadelik op profiele of toestelle **wanneer wakker word** in die nag of in die oggend.

Gereelde oortreding en onderonsies ten opsigte van **grense of reëls** wat vir gebruik van digitale of sosiale media ingestel is.

Fisiese of gesondheidsprobleme, soos nek- en skouerpyne of spasma, sig-probleme, moegheid, oorgewig.



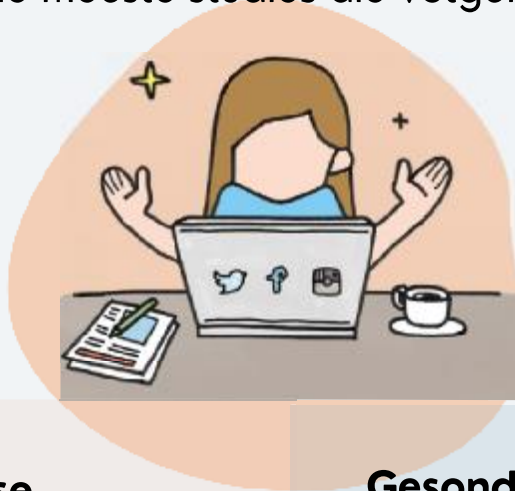
VOORDELE

van gebruik van digitale media en skermtyd

NADELE

van gebruik van digitale media en skermtyd

Onthou: Daar is baie veranderlikes wat ingedagte gehou moet word wanneer dit by navorsingsbevindings kom. Tog het die meeste studies die volgende ingemeen.



Visueel-motoriese integrasie verbeter deur sekere aanlyn aktiwiteite soos opvoedkundige speletjies.

Gesondheidsprobleme
Oorgewig
Verswakte sig
Wanaangepaste groei van liggaam

Ontwikkel probleemoplossing vaardighede

Veral deur speletjies of aktiwiteite waar daar vlakke is en probleme (soos legkaarte of raaisels) opgelos moet word om te vorder

Afname in die hoeveelheid of kwaliteit van slaap en rus

Onderontwikkelde spiere
Spierspasma
Pyn

Uitbreiding van vriendskap- en ondersteuningsnetwerke

Verlaagde vermoë of belangstelling tot inpersoon sosialisering of interaksie

Uitbreiding van kennis en belangstellingsvelde, asook tegnologiese vaardighede

Aandag en konsentrasie swakker aangesien kind konstante hoër stimulasie (beweging, kleur) vereis

ALGEMENE GEVARE

Kuber boelies

Hoe lyk kuber boelie gedrag?

- Deel en versprei **valse inligting** van iemand
- Deel of versprei fotos, boodskappe of opmerkings wat **vernederend** kan wees.
- **Ongevraagde kommunikasie**

"Online Predators"

Hoe lyk "online predators" se gedrag:

- Meestal **volwassenes**, maar kan ook **ouer tieners** insluit.
- Skep meestal **false profiele** (meestal met baie inhoud en detail) waar self moontlik as kind / jong tiener kan voorstel.
- **Bevriend** jonger persone (kinders) **op sosiale media, aanlyn speeletjies of "chat rooms"**
- Toon baie **belangstelling en empatie** (selfs komplimente)
- Hierdie persone het ten **doel** om kinders **leed** aan te doen, gewoonlik van seksuele aard (pedofilie / pornografie)

ANDER GEVARE SLUIT IN: BLOOTSTELLING AAN ONVANPASTE INHOUD / "GROOMING" / "SEXTING" / ANDER NEGATIEWE SIELKUNDIGE GEVOLGE SOOS VERSLAWING ens.

Tekens dat iemand 'n slagoffer is?

- **Ontrekking** van interaksie - veral met gesin.
- **Verandering in gemoed**
- Spandeer **oormatige** of baie **beperkte tyd** aanlyn.
- Pogings of gedrag wat aandui hulle wil hulle **aanlyn aktiwiteite** van ander **wegsteek**.
Maak rekenaar of telefoon toe wanneer iemand die vertrek inkom of probeer om toestelle in eie kamer of weg van ander te gebruik.

Wat om te doen wanneer jy bewus word van die teenwoordigheid van bogenoemde

! Bly kalm en kry hulp !

(Meer besonderhede en riglyne beskikbaar oor gevare, voorkoming en beskerming - sien handleiding/boekie of webinar info)

Beskerm jouself wanneer jy aanlyn is



**Moenie op enige/alle "pop-ups"
klik nie**

Wees veral versigtig vir gratis toepassings
waar spasiovername verkoop word aan ander vir
advertensies

Wees versigtig en bewus van wat jy "aflaai"
Maak seker dat jou "anti-virus" en "firewall" sagteware
opgedateer word en werk.

**Let op die mate van privaatheid
wat van toepassing is en ingestel
kan word.**

Die meeste sosiale media platforms sal op
"publiek" en nie "privaat" ingestel wees wanneer
jy die eerste keer 'n profiel skep.



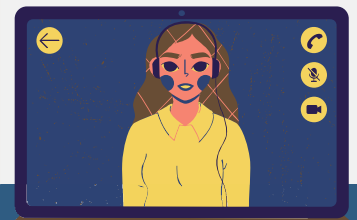
**Moenie persoonlike /
identifiserende inligting deel nie**

Moenie te veel inligting deel nie. Indien iets
verdag lyk, doen navraag of rapporteer.

Gebruik goeie wagwoorde

Probeer om nie dieselfde wagwoord
te gebruik vir alle platforms. Moenie
persoonlike inligting of datums
daarin vervat nie.

Bykomende riglyne en inligting beskikbaar - sien
handleiding/boekie en webinar info





Wanneer kinders 'n konsep van tyd en tyd-bestuur begin aanleer, is hulle in die meeste gevalle gereed om ook in besprekings rondom skermtyd en verbandhoudende reëls en grense betrokke te wees of ingesluit te word.

Hierdie ouderdom word deur die meeste kundiges aangedui as 5 of 6 jaar.

ALGEMENE OORWEGINGS VIR DIE BESPREKING VAN REËLS EN GRENSE

Wees proaktief, eerder as reaktief

Sluit **alle gesinslede in** by die bespreking.

Kies die **beste tyd, plek en ingesteldheid**. Definitief wanneer almal rustig en sonder skerms is.

Stel die doelwit dat daarmaklike / eenvoudige riglyneof reëls saamgestel moet word waarmee almal saamstem.

Wees regverdig in terme van behoefte en ouderdom, Daar mag vergunnings gemaak word van tyd-tot-tyd.

Oorweeg wetlike of platform riglyne en reëls as 'n hulpbron of beginpunt wanneer beperkings ingestel word.

Oorweeg ouderdomsgrense: 0-2 jaar (geen), 2-5 jaar (1uur), 5+ (2ure maksimum. Verkieslik in 20minuut sarsies

Identifiseer, oorweeg en bespreek ook die **voordele van meer skerm-vrye tyd**.

Bespreek en besluit saam oor die **gevolge** vir oortreding en **voordele of beloning** vir die nakom van reëls.

Volg deur en wees konsekwent met die toepassing van reëls en gevolge.

Ouers het steeds die reg om profiele of toestelle na te gaan en toegang tot toestelle en wagwoorde te hê.

Meer inligting beskikbaar - sien handleiding/boekie en webinar info

Fiona Doman
PSYCHOLOGIST

THE PARENTING
PARTNER



Hallo, ek kort meer inligting of hulpbronne oor die onderwerp

- Ons volgende volledige **WEBINAR** geleenthede **31 Augustus (20:00)**
- Koste = **R100**

- Stuur gerus 'n whatsapp of epos na **073 258 3862 / fiona.doman@gmail.com** om u plek te verseker

LIKE EN FOLLOW ons gerus by **The Parenting Partner FB / Instagram** blaai

Wat word ingesluit of bespreek?

- **GOEIE en SLEGTE skerntyd**
- **Bespreking van verskeie GEVARE.**
- **RISIKO / BESKERMENDE faktore.**
- **Voorkoming STRATEGIEë**
- **Verdere RIGLYNE vir gesprekke en GRENSE.**
- **Belangrike TERME en PLATFORMS.**
- **En nog meer...**

- **Geskik vir ouers van kinders 0 - 21, Inhoud kan gedeel word met kinders van 13jaar +**





Onthou
WEBINAR geleentede 26
of 31 Augustus

(Handleiding /boekie ook
beskikbaar)

Kontak/Whatsapp gerus
by
073 258 3862 /
fiona.doman@gmail.com
vir meer inligting

"Like" en "follow" ons gerus
op
Facebook en Instagram

 **@TheParentingPartnerSA**
 **@the_parenting_partner**

**THE PARENTING
PARTNER**

Fiona

Fiona Doman
PSYCHOLOGIST