

## Neem-Dit-Huis-Toe – Gr. 7

### Selfone, tablette, internet en sosiale media revolusie

Interessant genoeg dis nie net kinders wat heeltyd op die Internet, sosiale media en op hulle selfone of tablette is nie – maar ook ouers. Vanaf 2010 het die volwassenes se gebruik van selfone of tablette geklim vanaf net oor 'n uur na amper 5 ure per dag. Dan het ons nog nie eers TV kyk bygereken nie. So ouers is net so verslaaf aan hulle selfone, tablette, sosiale media en die Internet.

Digitale toebehore het ons lewens aangeval en oorgeneem en dit gaan nie verdwyn nie. Selfone en tablette van alle grotes gaan oral saam met ons. Rekenaar en TV skerms is aangeskakel in elke vertrek waar ons gaan. Maar ten spyte van hierdie veranderde landskap is die offisiële aanbeveling rakende kinders se “skerm-tyd” (<http://pediatrics.aappublications.org/content/132/5/958.full>) onveranderd vanaf 1998: Geen TV of tablet/selfoon skerm tyd vir kinders onder die ouderdom van 2 jaar nie en nie meer as 2 ure per dag vermaaklikheid-skerm-tyd vir ouer kinders nie.

En alhoewel hierdie nuwe tegnologie aangewend kan word vir akademie en dies meer, hou die *American Academy of Pediatrics* daarmee vol dat geen kind meer as 2 ure per dag op digitale toestelle moet werk nie. Maar die statistieke wys dat kinders so baie tyd spandeer voor hulle skerms dat hierdie toestelle hulle gunsteling speelding geword het.

Alle ouers moet intensionele doelwitte stel om 'n goeie media verhouding in die huis te ontwikkel. Maak betekenisvolle reëls oor hoeveel tyd jou kind op hulle rekenaar/selfoon/tablet skerm kan spandeer. Dis belangrik dat ouers weet wat hulle kinders doen op die internet en nie net hoe lank hulle op die internet is nie.

So, ja ouers dit gaan beteken julle gaan bietjie *effort* moet insit om seker te maak julle kinders het gesonder familie skerm tyd. Julle sal sekerlik nooit ten volle op hoogte kan bly nie, want alles verander so vinnig, maar wend 'n poging aan om seker te maak julle weet waarmee julle kinders besig is op die internet en sosiale media en begelei jou kind daarin. Want, dit kan baie lelik raak. Van die baie lokvalle wat die meeste die hoofopskrifte is van nuus artikels is, sake van afknouery en emosionele mishandeling.

Statistieke wys dat 33% van tieners rapporteer dat hulle *cyber* afknouery ervaar het. Sommige ouer kinders neem ook deel aan “*sexting*” – dis waar hulle suggestiewe of half kaal foto's van hulleself aanstuur aan 'n bewonderaar – hierdie foto's word later weer gebruik om hierdie kinders af te pers ens. Kinders se basiese veiligheid is die hoofrede vir die verspreiding van verskeie gereedskap om jou kind te monitor en om hulle digitale aktiwiteite te beperk.

'n Belangrike feit om te onthou is dat jou kind se brein word “herbedraad” deur die Internet. Die onmiddellike bevrediging van sosiale media en WhatsApp en Google, verander die natuur van ons denkpatrone en verwagtings en ons breine hervorm hulleself om aan te pas. Die vinnige pas stimuli van vandag se tegnologie kan die herbedrading van ons kinders se breins verander, wat 'n verskeidenheid van lewensvaardighede kan affekteer, soos bv.: Geduld, skool optrede/prestasie, vaardigheid om te werk, om emosionele leidrade te lees, en nog baie ander meer.

Te veel skerm tyd, was ook al verbind met 'n verhoging in stres, angstigheid en depressie vlakke. Die konsensus is dat daar is 'n sterk korrelasie tussen die hoër aantal ure wat 'n kind skerm tyd het en 'n styging in spanning. En ons almal weet natuurlik dat tegnologie het die potensiaal om ons kinders bloot te stel aan onvanpaste en gevaarlike inhoud. Benewens emosionele gesondheid word al hierdie verbind aan 'n hele reeks mediese kondisies.

Hierdie kondisies sluit in enige iets van oog stremming, versteurde visie, *karpale* tonnel sindroom, tik duim, elmboog probleme en nek pyne. En natuurlik as 'n kind se leefstyl net passief is die heelyd, word hom/haar se aktiwiteits-vlakke beïnvloed wat kan lei tot gewig optel en die gesondheidsrisiko's wat gepaard gaan met obesiteit.

Navorsing wys dat ouers twee groot bekommernisse het – aan die een kant is ouers bang kinders spandeer te veel tyd aan media tegnologie – en aan die ander kant is ouers besorgd dat as hulle kinders nie die nuutste tegnologie en digitale ervaring het nie, sal hulle agter raak. Amper 6 uit 10 kinders tussen die ouderdom 8-12 het 'n selfoon en die hoofrede vir dit is kinders se veiligheid (<https://www.consumerreports.org/cro/news/2012/07/most-kids-8-to-12-now-have-cell-phones-should-yours/index.htm>).

Elke keer as daar 'n revolusie in kommunikasie plaasvind, dan is die wêreld bekommerd. Dit het met TV gebeur, met movies, met comic boeke en met radio. Die filosoof *Socrates* was selfs bekommerd dat die daad van om goed neer te skryf, kinders se vermoë om te onthou, negatief sou beïnvloed. Maar goeie digitale gewoontes kan die tafel dek vir 'n hele paar mooi familie ervaringe.

Skerm kan ons uitmekaar dryf, koppe af, vingers wat vlieg, elkeen doen sy/haar eie ding in dieselfde vertrek – ons verval in 'n wyse van toestelle gebruik wat die kenners noem “*alone together*”. Of ons kan beheer vat en daarop aandring dat ons familie se toegang tot tegnologie sal 'n positiewe krag wees waar ons deel met mekaar, leer by mekaar en verbind word/bly aan mekaar. Noem dit dan sommer “*together together*”.

### **Skerm tyd:**

Wanneer ons kinders nog klein is, is dit maklik om tegnologie te bestuur. Die grootste bekommernis vir klein kindertjies is die hoeveelheid skerm tyd hulle tot toegang toe het. Passiewe skerm tyd word spandeer waar kinders staar na 'n TV-program of movie, voor 'n Tv-skerm, of tablet/selfoon. Interaktiewe skerm tyd word spandeer waar kinders TV-speletjies speel, of soos Wii speel waar hulle saam met die speletjie beweeg, of fiksheid aktiwiteite doen

of 'n ontdekking doen deur 'n toep (App). Konstruktiewe skerm tyd word spandeer deur webblaaie te ontwerp, digitale musiek te skryf en allerhande sulke ontwerp dinge. Natuurlik is al hierdie aktiwiteite verskillend – gebruik daarom jou gesonde verstand om te bepaal watter skerm tyd jou kind die meeste moet gebruik.

*Tips:*

- *Talk to your kids about what they are doing and watching online and help them find some balance between social activities, strategy games/puzzles, fitness activities, productive pursuits, and a little passive time just for relaxing*
- *Help your kids think about the amount of time they are spending with screens and encourage them to take breaks and try other things. One of the best tools you can give them is the ability to self-moderate their time.*
- *Model appropriate screen time limits. Your kids are watching and learning from you!*

**Internet toegang:**

Die oomblik wanneer kinders meer toegang het tot die Internet, raak dinge bietjie meer ingewikkeld – nou moet jy besorg wees na wat hulle kyk en lees en met wie hulle praat. Hoe keer jy jou kinders om nie pornografie te kyk nie, of om nie onvanpas artikels te lees nie, terwyl jy hom/haar die vryheid gee om onderwerpe vir skool na te vors. En jy sal met hom/haar moet praat oor persoonlike identifiseerbare inligting wat aanlyn gepos(t) word – nie almal wat jy aanlyn ontmoet, is wie hulle sê hulle is nie.

*Tips:*

- *Use an Internet filter or a [safe web browser](#) (for younger kids) to help reduce inappropriate content, but don't rely solely on either to protect your kids.*
- *Draft a [contract](#) together about what's acceptable and what's not. Make sure it includes some basics around any monitoring you'll be doing to set up mutual trust.*
- *Teach kids safe browsing habits, including not downloading files or clicking on random links.*
- *Don't forget that many mobile devices, gaming systems, and even TVs and streaming devices, all provide unfiltered access to the Internet.*

**Selfone en Tablette:**

Soos wat jou kind meer onafhanklik van jou word en te begin om te beweeg en leef in die wêreld – is dit gewoonlik 'n goeie tyd om 'n selfoon vir jou kind te kry. Selfone maak die lewe geriefliker vir ons, dit is verseker so. Maar dit bring ook nuwe uitdagings na vore – soos jy kan bv. nie jou kind se selfoon monitor nie, en jou kind het vrye toegang tot die Internet en sosiale media. Hierdie gevoel van vryheid wat meeste kinders ervaar wanneer hulle selfone kry, bring gewoonlik meer addisionele roekelose/waaghalsige en onvanpaste gedrag voor by kinders.

*Tips:*

- *Collect all devices and turn them off before bed. Store and charge them together in a central location or, if necessary, in the parents' bedroom.*

- *Help kids understand the dangers of [sexting and cyberbullying](#). Teach them to report inappropriate behavior to you or another adult.*
- *Start kids out with [simple phones](#) with no data plan. Once they've [shown responsibility](#) for those devices, consider graduating them to a more expensive phone.*

### **Sosiale Media:**

Die eerste ding wat jy moet weet is dat daar is 'n wet (COPPA – [www.coppa.org/](http://www.coppa.org/)) wat beveel dat maatskappye mag nie persoonlike inligting versamel van kinders onder die ouderdom van 13 jaar, sonder die verifieerbare goedkeuring vanaf 'n ouer nie. Dit is hoekom kinders nie toegelaat word om aan te sluit op sosiale media platforms nie. Dis alhoewel nie 'n veiligheidsmaatreël nie, dit gaan alles oor privaatheid.

Dit ontmoedig gewoonlik kinders om aan te sluit op sosiale media platforms – wat 'n baie goeie ding is want die kinders het nog geen idee van die lang-termyn veiligheid en sosiale implikasies van wat hulle doen aanlyn nie. As jou kinders al oud genoeg is om op sosiale media platforms aan te sluit, doen die moeite om uit te vind op watter *sites* hulle is en praat met hulle oor die *sites* en veiligheid ens. EN moet nooit “*spy*” op jou kind nie, dit sal katastrofiese gevolge hê vir julle vertrouens verhouding – praat/vra eerder reguit vir hulle.

### *Tips:*

- *Keep an ongoing dialogue with your kids about social media. Maybe ask them for a tutorial on their favorite site. Not only is that empowering for them, it helps you understand why they enjoy a site and how they use it.*
- *Don't deliberately try to embarrass or humiliate your kids - it sends a poor message about appropriate behavior and it's not something you can take back later.*
- *Be thoughtful about what you share online, both in terms of what your kids can see, but also what you're saying about them.*
- *Take [cyberbullying](#) and other inappropriate online behaviors seriously.*

### **Hoe om digitale ouerskap te oorleef:**

Die belangrikste dinge om te onthou is: Praat met jou kinders oor die bekommernisse en gevare, maar luister ook na wat hulle te sê het. Wees betrokke. Weet wat jou kinders aanlyn doen en hoe al die sosiale media platforms werk. Maak reëls en stel grense net soos met alles anders. Kinders gaan oor die lyn trap, maar hulle het nodig om te weet dat daar steeds lyne is, waarbinne hulle moet beweeg.

## **HOE OM GRENSE TE STEL VIR KINDERS MET DIE INTETNET**

1. **Stel 'n wagwoord** op jou rekenaar, foon en tablet sodat jy weet wanneer jou kind dit wil gebruik. Moenie dat jou kinders na willekeur op die internet kan gaan of video's kan kyk of toeps kan aflaai nie. Stel jou “*parenting controls*” op al die verskillende toestelle in die huis (rekenaars, tv, selfone ens). <https://www.internetmatters.org/parental-controls/>

2. **Wees altyd by as jou kind die internet gebruik.** Gebruik ook 'n veiliger soekenjin wat vir kinders ontwerp is soos byvoorbeeld Kiddle <http://www.kiddle.co/> of Kids search <http://www.kids-search.com/> of <http://www.swiggle.org.uk/>. Google het ook 'n "safe search" funksie wat aangeskakel kan word en eksplisiete resultate uithou. So ook Youtube – lees meer daaroor hier <http://parentalcontrols-on.org/YouTube>. Daar is ook spesifieke *apps* wat help met navorsing vir take. Tieners moet verkieslik in oop, gemeenskaplike areas in die huis die internet gebruik.
3. Sit jou foon of tablet op "**flight mode**" wanneer hul foto's wil kyk of speletjies wil speel sodat hulle nie per ongeluk internet toegang verkry nie.
4. Stel "**location settings**" af. Stel jou "**privacy settings**" hoog by al jou sosiale media profiele.
5. Maak seker jou foon/tablet het **ouderdomsbeperinge en kontroles** op! Dit verhoed sekere webtuistes om oop te maak sonder 'n wagwoord of jou kind om nuwe *apps* af te laai, ens. Maak seker jy ken al die veiligheidstellings. Lees meer hieroor <https://www.common sense media.org/cell-phone-parenting/how-do-i-set-parental-controls-on-the-iphone>
6. **Gaan uit en sit af** – Maak jou foon se *apps* toe wanneer jy dit nie gebruik nie. Gaan uit die internet wanneer jy nie jou rekenaar gebruik nie. Sit jou rekenaar/foon af as jy dit nie gebruik nie.
7. **Wees self 'n voorbeeld!** Jou kind of tiener sal gou agterkom waarvoor jy die internet gebruik. Asook of jy afhanklik is van skermtyd.
8. **Gesels** met jou kind oor die waarde asook die gevare van die internet, sodat hy/sy ook verantwoordelikheid kan neem by maats se huise.
9. **Stel saam as gesin reëls op** oor internet gebruik (waarvoor, hoe, wanneer), skermtyd (wat, hoe lank), en sosiale media (hoe, wat, wanneer, met wie). Maak saam 'n plakkaat en plak dit op waar almal dit kan sien.
10. Nog nuttige skakels:  
<https://www.internetmatters.org/advice/6-10/>  
<https://www.common sense media.org/cell-phone-parenting>  
<https://www.common sense media.org/videos/5-internet-safety-tips-for-kids>