

Wenke vir ouers oor digitale welstand

Vinnige wenke, riglyne en produkte om jou te help om positiewe aanlyn ervarings vir jou gesin te ondersteun.



1. Gesels vroeg en dikwels met jou tiener oor aanlyn teenwoordigheid.

Gesels gereeld met jou tieners oor hoe hulle gekoppelde tegnologie gebruik, maar moet dit nie lesse of ondervragings maak nie. Dit is belangrik om ook na hulle te luister. **Gesprekke kan kort en gemaklik wees, maar gereelde kommunikasie is belangrik.**

Vra jou tiener die volgende:

- Wat is hul belangstellings en gunstelingaktiwiteite en -toepassings?
- Hoe kommunikeer hulle met hul vriende en ander mense?
- Wat het hulle nodig en hoe kan jy hulle ondersteun?

2. Toesig: Gesels met jou tiener oor opstel van toesig of ouerkontroles.

Onthou dat jy nie net kinders of tieners grootmaak nie, maar dat jy hulle voorberei om volwassenes te wees. As jy daaraan dink om toesignutsgoed op jou tiener se toestel op te stel, praat met hulle daarvoor voordat jy dit opstel sodat julle julle oogmerke kan deel en saam grondbeginsels vir toesig kan instel. Of jy ouertoesignutsgoed gebruik of nie, **die doel moet wees om jou tieners te leer hoe om krities te dink en mediageletterd te wees**

sodat hulle kan aanhou om positiewe ervarings aanlyn en vanlyn te hê.

Hou in gedagte dat daar verskillende soorte toesignutsgoed beskikbaar is vir jou tiener se toestelle en toepassings. Gesels daarvoor met jou tiener en bepaal watter nutsgoed die beste vir julle gesin se behoeftes sal werk.

Kom meer te wete oor verskillende nutsgoed en toepassings wat kan help om jou ouerskapbehoeftes te ondersteun:



[Gesinsentrum: toesignutsgoed op Instagram](#)



[Ouergids tot tegnologie](#)



[Gesinsentrum: toesignutsgoed op Meta Quest](#)



[Gesinsgids tot ouerkontroles](#)

3. Veiligheid: Gesels oor aanlyn veiligheid en wanneer om vir hulp of ondersteuning te vra.

Moenie net met jou tieners praat nie – luister na hulle. Vra waarvan hulle in hul aanlyn ervarings hou en waarvan hulle nie hou nie. Hoe beskerm hulle hul privaatheid en sekuriteit en watter stappe neem hulle om veilig te bly? Jy sal dalk verstom wees oor hoeveel hulle weet en dalk 'n paar goed wat jou kan help om die aanlyn wêreld te navigeer.

As jou tiener meer ervare is met tegnologie, vra hulle om jou te wys wat jy kan doen om jou eie veiligheids- en sekuriteitsgewoontes te verbeter. Dit is goeie manier waarop hulle jou kan wys wat hulle weet.

As jou tiener nog nuut in die tegnologiewêreld is, is hier 'n paar punte wat jy moet dek:

- Verken veiligheids- en privaatheidsnutsgoed wat beskikbaar is en bespreek wanneer om dit te gebruik. 'n Voorbeeld is die blokkeer-en-rapporteerkenmerk.
- Gesels oor wat die beste manier is om jou inligting aanlyn met sterk wagwoorde en privaat profiele te beskerm.

Kom meer te wete oor veiligheidsnutsgoed reg oor Meta-tegnologieë:



[Hoe om iets te rapporteer, hoe om verslae te deel](#) met ouers met toesigrekening



Kom meer te wete: meta.com/familycenter

 Meta

 Connect Safely

4. Digitale welstand: Vind balans aanlyn en vanlyn op skoolaande.

Wat jy doen, is dikwels belangriker as wat jy sê. Moenie net vir jou kinders sê om hulle toestelle weg te sit tydens aandete nie: [stel die voorbeeld in jou eie optrede](#). “Maak soos ek sê, nie soos ek doen nie”, werk eenvoudig nie.

’n Goeie beginpunt is om ’n gesprek te begin oor skermtyd in die week teenoor die naweke of vrye tyd.

Soek jy nutsgoed wat kan help om jou aanlyn tyd positief te bestuur?
Kom meer te wete:

 Stel [daaglikse tydlimiete](#) op toepassings.

 Ouers: [Stel tydlimiete of geskeduleerde blaaskanse](#) op Instagram deur Gesinsentrum.

 Aktiveer [stilmodus](#) op Instagram om tyd en fokus te help bestuur.

5. Kommunikasie: Gesonde en aandagtige maniere om kommunikasie aanlyn tussen vriende, familie en ander mense aan te moedig

Sosiale gesprekke vind vir almal aanlyn en vanlyn plaas. Praat met jou tiener oor hulle digitale voetspoor. Dis die beste om positief te wees en te let op wat gedeel word, want sodra dit aanlyn geplaas is, kan dit ’n lang digitale lewensduur hê.

Begin jou gesprek vandag met ’n gids wat jou kan help om [met tieners te praat oor gesonde aanlyn interaksies](#) of oor [hoe om aanlyn verhoudings te bestuur](#).

Kommunikasienutsgoed vir jou gesin

 [Instagram](#)

 [Messenger Kids](#) vir gesinne met jonger kinders

 [Messenger](#)



6. Aanlyn afknouery

Moenie oorreageer as jou tiener na jou toe kom met 'n probleem wat hulle aanlyn teëgekom het nie, insluitende kuberafknouery, haatspraak of ander kommerwekkende inhoud. Jy wil hulle nie ontmoedig om hulp en raad te vra nie.

Praat met jou tiener oor nutsgoed wat hulle kan gebruik en stappe wat hulle kan doen om hul aanlyn veiligheid en welstand te beskerm en hoe om negatiewe optrede, inhoud of interaksie te hanteer.

Kom meer te wete oor nutsgoed wat kan help om aanlyn afknouery te hanteer:



[Blokkeer](#)



[Verbergde woorde](#)



[Rapporteer](#)

7. Kreatiwiteit: Moedig jou tiener aan om hulle belangstellings te verken en te leer wat die beste manier is om hulleself op 'n prettige en positiewe manier uit te druk.

Sosiale media kan goeie uitkomst tot gevolg hê. Span saam met jou tiener en verken hulle belangstellings of geniet dit bloot om saam iets te skep soos om 'n oomblik, 'n kooksessie, 'n dans of 'n lekker aktiwiteit met foto's en video's vas te vang.

Vind die beste manier om jou tiener te ondersteun wanneer hulle maniere verken om hulself aanlyn uit te druk.

Produkproefpunte:



Instagram: Reels-video's, Stories, Foto's