VAT KUBERBOELIES VAS

Wat jy alles moet weet oor hoe om kuberteistering te identifiseer, te voorkom en te bestry

Die voortdurend-ontvouende digitale wêreld

Die aanlyn-landskap is vinnig aan die verander. Dit bestaan nie meer as net ‘n enkele konneksie tussen twee skerms nie, maar is ten volle geïntegreer, verbind aan amper elke deel van ons lewens. Of ons nou besig is met banksake, of net gesels, daar is nuwe aanlyn-kanale dwarsoor elke terrein van ons bestaan. Ons weet miskien van Facebook, Whatsapp, Twitter, Snapchat, Instagram en selfs TikTok en KIK, maar die sosiale media is elke dag gelyktydig besig met die skep en herskep van alternatiewe. Vir die bevrediging van elke behoefte, bied die sosiale media ‘n oorvloed van keuses en onbeperkte moontlikhede om goed sowel as kwaad te doen. Dit is altyd aan, altyd beskikbaar, en, bo alle twyfel, hier om te bly.

Wat onder die oppervlak skuil

Toegang tot ongewenste inhoud soos pornografie skep ‘n klaarblyklike risiko, maar kan relatief maklik beheer word. ‘n Groter bedreiging is aanlyn-oortreders, aanvallers en ‘trawlers’ – hulle wat soos met sleepnette na slagoffers soek – vreemdelinge wat met bose bedoelings met kinders vriende maak. Alhoewel baie ouers, skole en voogde van hierdie donker werklikheid bewus is, is ons dikwels onvoorbereid, onbekwaam en onkundig as dit kom by maniere om ons kinders hierteen te beskerm. Kuberteistering, ‘sexting’ en die hartverskeurende werklikheid van mensehandel vereis ernstige denke en konkrete inligting.

As die Christelike Maatskaplike Raad van Elarduspark wil ons graag ons ouers, onderwysers en leerders van alle ouderdomme toerus, betrek en bemagtig om die gedrag van kuberboelies te identifiseer, te voorkom en daarop te reageer. **Hoe meer ons weet, hoe meer kan ons doen.**

DIE BAIE GESTALTES VAN KUBERTEISTERING

Kuberteistering kan beskryf word as aanlyn boeliegedrag deur middel van enige digitale toestel. Dit kan betrekking hê op teks, speletjies, die internet, sosiale media, e-pos en webjoernale – enige aanlynplatform. Dit sluit in die stuur, plasing of deel van negatiewe, skadelike, vals of gemene inhoud, of die openbaarmaking van persoonlike of private inligting oor iemand anders met die doel om seer te maak, te teister, te dreig, te verneder, in die

verleentheid te bring, kwaad te maak, af te pers, te intimideer of te agtervolg of iemand op enige ander manier te teiken. Anders as die tradisionele boeliegedrag, kan kuberteistering op enige plek en enige tyd plaasvind, en dit rig ernstige sielkundige en emosionele verwoesting aan.

Die metodes wat kuberboelies gebruik

Kuberboelies maak gebruik van ‘n reeks metodes – anonieme tegnologie en interaktiewe moontlikhede. Ander metodes sluit die volgende in:

- **Catfishing:** Wat jy sien is nie wat jy kry nie. ‘n Kuberboelie gee voor om iemand anders te wees, en lok die teiken op ‘n slinkse manier om in ‘n verhouding te tree. Die teiken gee dikwels persoonlike inligting aan sy nuwe ‘vriend’, wat dan gebruik word om hom skade te berokken of verder weg te lok.
- **Dissing:** Die koeberboelie deel of plaas wrede inligting oor ‘n teiken aanlyn om sy reputasie of vriendskap met ander te verwoes. Dit sluit in die plasing van foto’s, video’s en skermdrukke.
- **Fraping:** Die koeberboelie kry toegang tot die teiken se sosiale media rekening, en, “om snaaks te wees” of sy reputasie te ruineer, gee hy voor dat hy die persoon is.
- **Outing:** Opsetlike pogings om iemand in die openbaar in die verleentheid te stel of te verneder deur private, sensitiewe of embarrasserende inligting aanlyn te plaas.
- **Trolling:** Om ‘n person aanlyn te beledig in ‘n poging om ‘n woede-reaksie uit te lok, wat hom sal laat lostrek en onvanpas optree.
- **Trickery:** Om op ‘n slinkse manier die teiken se vertroue te wen sodat hy geheime, persoonlike of sensitiewe inligting sal openbaar, wat dan openbaar gemaak word.

Kubertaal

Spesiale aanlyn-woordeskat, uitdrukkings en kubertaal is geskep met die doel om ouers, volwassenes en voogde uit te sluit. Die volgende is ‘n paar van die terme waarvan jy bewus moet wees:

AIR: Adult in room – ouer teenwoordig

CD9: Code 9 – kode 9, ouers in die omgewing

GNOC: Get naked on camera – trek uit vir die kamera

KPC: Keep parents clueless – moenie dat ouers agterkom nie

PAW: Parents are watching – ouers hou dop

Tree: dagga

Zerg: Om teen iemand saam te span

99: Ouers is nie hier nie

53X: Seks

1174: Bymekaarkomplek vir ‘n wilde partytjie

ONTMOET DIE TEIKEN EN DIE BOELIE

Hoe gouer jy enige vorm van kuberteistering kan identifiseer, hoe beter is jou kanse om langtermyn of beduidende skade te verhoed of te beperk.

Dis ook moontlik dat jou kind nie die teiken is nie, maar die boelie – en dit is net so ‘n vernietigende werklikheid. Wat ookal die geval, as jou kind begin om vreemd op te tree, op ‘n manier wat nie strook met sy gewone aanlyngedrag nie, is dit belangrik om uit te vind hoekom.

Die teiken

‘n Kuberboelie se teiken sal veranderinge in sy emosionele, sielkundige en fisiese welstand openbaar. Wees op die uitkyk vir:

- Abnormale gemoedstoestand of gedrag, soos skielike of verergerde depressie, onrus of angs.
- Woede, frustrasie of hartseer nadat die persoon boodskappe gestuur het, aanlyn gesels of speletjies gespeel het, of sosiale media gebruik het.
- Fisiese simptome soos slaaploosheid, verslaap, maagpyn, hoofpyn, gewig aansit of verloor.
- Onkenmerkende teruggetrokkenheid.
- Vermyding van byeenkomste, aktiwiteite of skool.
- Skoolprestasie wat verswak en/of swak gedrag by die skool.

Die aanlyngedrag en gewoontes van teikens kom dikwels ooreen. Let op vir die volgende tekens:

- Teikens hou onverwags op om die toestel te gebruik, of gebruik dit buitensporig baie.
- Kry skielik ‘n afkeer aan die gebruik van ‘n foon, rekenaar of enige ander aanlyn toestel.
- Word senuweeagtig of verbouereerd wanneer hulle ‘n teks- of aanlynboodskap ontvang, of e-pos kry.
- Wis alle sosiale media of e-pos-rekenings uit.
- Is op die verdediging of bly stil oor wat hulle aanlyn doen.

Die boelie

Ongewone aanlyn-gedrag kan ook beteken dat jou kind as ‘n boelie optree. Dit kan tot hofsake lei, of tot verbanning en ‘n lewenslange stigma. Soms is hierdie soort geboelie, soos

ander vorms, ‘n selfverdedigingsmeganisme, of die gevolg van onkunde, sosiale druk of ‘n poging om aan albei kante van die sosiale pendulum te bly. Uiteindelik is dit te wyte aan persoonlike probleme wat net te veel word – dinge soos onbetrokke ouers, angstigheid, depressie, ‘n onvermoë om impulse te beheer, of ‘n onwilligheid om aan gesag onderworpe te wees. Dis miskien moeilik om te aanvaar dat jy as ouer ‘n rol te speel het in hierdie gedrag, maar hoe gouer jy dit besef, hoe beter die uitkoms vir die hele gesin.

Kuberboelies sal dikwels:

- Van skerms verander of hulle toestel wegsteek.
- Hulle toestel tot diep in die nag gebruik.
- Ongewoon ontsteld raak as hulle hul toestel nie kan gebruik nie.
- Nie wil praat oor wat hulle aanlyn doen nie.
- Allerhande verskillende aanlynrekenings gebruik, of een wat nie aan hulle behoort nie.

DIE RIMPELEFFEK

Die verskillende vorms van boeliegedrag het baie met mekaar gemeen, maar kuberteistering is tog anders as wanneer iemand jou van aangesig tot aangesig boelie. Die tegnieke, die onbeperkte geleenthede en die omvang van die kuberruim stel die kuberboelie in staat om baie verder te gaan, en dit maak die uitwerking van wat hy doen soveel meer vernietigend.

Van die verskille tussen fisiese en kuberteistering is:

- Anders as fisiese boeliegedrag, is kuberteistering genadeloos en eindeloos. Dit volg ‘n kind tot in sy eie huis waar hy veilig behoort te wees. Hy het nêrens om heen te vlug nie.
- Kuberteistering gebeur in die openbaar. Dit bring die teiken in die verleentheid en verneder hom.
- Dit is onbeperk. Dit bereik ‘n groot aantal mense gelyktydig. ‘n Aanvaller se pogings om seer te maak kan daar en dan mal gaan. Die poel van potensiële teikens, aanvallers, getuies en omstanders is onbeperk. Die skande en veronregting wat daaruit spruit, is nie enkelvoudig nie, dit versprei blitsvinnig.
- Die kuberboelie kan anoniem bly, wat die teiken hulpeloos laat. Hy weet nie wie hom teiken en hoekom nie. As gevolg van die onbestendige aard van die moontlikhede wat aanlyn bestaan, kan aanvallers agter skuilname en vals identiteite wegkruip, sodat dit moeilik is om vas te stel wie hulle is en wat hul motiewe is.

- ‘n Kuberboelie is wreder, meer brutaal. Mense sê goed aanlyn wat hulle nooit van aangesig tot aangesig sou sê nie. Wat so sleg is van tegnologie, is dat die oortreder nie werklik bewus is van die wreedheid van wat hy doen nie. Hy sien nie die rou pyn wat hy veroorsaak nie. ‘n Jong aanvaller is nog emosioneel onvolwasse en sy begrip van die skade wat hy aanrig is baie oppervlakkig.
- Teikens het geen beheer oor wat aanlyn oor hulle geplaas, gesê en aangestuur word nie. Hulle kan die materiaal nie verwyder nie, en wanneer dit uiteindelik wel verwyder word, sal die wydverspreide impak daarvan nie verdwyn nie.
- Dit kan onontkombaar wees. As jy in aanmerking neem hoe ‘n groot deel van ons lewens ons aanlyn deurbring, is dit nie ‘n kwessie van net afteken nie. As ‘n kuberboelie van alle kante aanval, voel dit onmoontlik om te ontsnap.
- Ouers kan nog intree as ‘n kind fisiek geboelie word, maar kuberteistering vind dikwels onder hulle neuse plaas sonder dat hulle dit agterkom aangesien baie volwassenes nie kan bybly by wat aanlyn aangaan nie.

Die emosionele uitwerking van kuberteisering is verreikend. Volgens navorsing hou dit verband met ‘n swak selfbeeld, gesinsprobleme, skoolwerk wat agteruitgaan, geweld by die skool en ander afwykende gedrag. Kinders wat geteiken word erken soms dat hulle selfdood oorweeg. Baie het reeds hulle eie lewens geneem.

Iemand wat geteiken word voel:

- Depressief, hartseer, kwaad en gefrustreerd.
- Seergemaak – fisies en geestelik.
- Bang en skugter, het alle vertroue verloor.
- Siek en nutteloos.
- Te bang of skaam om in die openbaar gesien te word of skool toe te gaan.

DIE WET IS NIE AAN ‘N KUBERBOELIE SE KANT NIE: WETLIKE GEVOLGE

‘n Nuwe wysiging van die wet het onlangs in werking getree – Wet Nommer 11 van 2019, die Wysigingswet op Films en Publikasies van 2019, ook bekend as die “internet-sensuurwet”. Dit is daarop gemik om veranderings aan te bring wat insluit duidelik uiteengesette reëls om kinders te beskerm teen ontstellende, skadelike inhoud, en om die aanlynverspreiding van sodanige inhoud in die verskillende vorms, te reguleer. Onder hierdie wet, byvoorbeeld, sal enige persoon wat bewustelik, en met die doel om skade te berokken, private foto’s en films van ‘n seksuele aard versprei sonder om vooraf die betrokke persoon se toestemming te verkry, skuldig wees aan ‘n oortreding.

‘n Volledige uiteensetting van hierdie wet is te kry by www.ellipsis.co.za/the-film-publications-board-and-online-regulation/

Vir regsadvies gaan na www.thedigitallawco.com

DIE GROOT VRAE

1. **HOE REAGEER EK AS MY KIND 'N TEIKEN IS?**

Jou kind se welstand hang grootliks af van hoe jy as ouer of voog reageer, en hoe jy jou reaksie bestuur. Moet nooit die vernietigende werklikheid waarmee jou kind te kampe het, geringskat nie. Werk liewer saam om die situasie vanuit jou jou kind se pespektief, met empatie, te verstaan. Jy verkeer dalk self in 'n algehele staat van skok, woede, of ontkenning. Die volgende reaksies kan jou en jou gesin help om weer aan te beweeg.

- Gryp op 'n rasionele, logiese manier in. Moenie oorreageer nie.
- Maak seker dat jou kind veilig voel. Verseker hom gedurig van jou onvoorwaardelike ondersteuning.
- Bekragtig jou kind se woorde en perspektief.
- Werk saam met jou kind om op verdere optrede te besluit - optrede waarmee julle altwee saamstem.

Belangrike stappe om te volg

- Al is die versoeking hoe groot, MOENIE op die boelie se boodskappe reageer nie en moet dit nie aanstuur nie.
- Blok die kuberboelie dadelik. Daar is talle betroubare veiligheidsentrums vir sosiale media wat jou sal kan wys hoe om gebruikers te blok, instellings te verander en beheer uit te oefen oor wie jou kan kontak.
- Maak alle bewyse bymekaar, en hou dit. Teken datums, tye en beskrywings van enige en alle voorvalle van kuberteistering aan. Bêre en druk skermdrukke, e-pos en boodskappe.
- Gebruik jou bewyse om die geval aan die aanlynplatforms en selfoon diensverskaffers te rapporteer.

Hoe om die saak by aanlyn-diensverskaffers aan te gee

- Bestudeer die seksies in die betrokke diensverskaffer se dokumente wat die terme en voorwaardes van gebruik, sowel as die regte en verantwoordelikhede van gebruikers uiteensit, asook watter inhoud gedeel mag word, en wat onvanpas is.
- Rapporteer enige teistering, dreigemente, nabootsing van 'n ander persoon, en ander probleme aan die sosiale media webwerwe. Jou eie identiteit sal anoniem bly en beskerm word, tot die volle omvang van die wet.
- Werk met die diensverskaffer en foonmaatskapppy saam om die saak te ondersoek en enige krenkende materiaal te verwyder.

- ‘n Lys van internet- en sosiale media maatskappye en verskaffers van speletjies, en hulle kontakbesonderhede, is te kry by www.cyberbullying.org/report , wat dit gereeld opdateer.

Hoe om dit onder die skool se aandag te bring

- Belê ‘n vergadering met die leiers van die skool om die saak te bespreek. Hoe meer die skool weet, hoe beter sal hulle toegerus wees om hulle eie reaksie vir die toekoms te beplan.
- Net soos van aangesig tot aangesig boeliegedrag, ontwrig aanlynteistering dikwels die skoolomgewing – en die skool moet hiervan weet.
- Die skool sal ook sy protokol vir die hantering van die gedrag van kuberboelies met die ouer kan bespreek.

Hoe om die saak by wetstoepassers te rapporteer

Die volgende vorms van kuberteistering is krimineel en behoort dadelik aangegee te word:

- Dreigemente om geweld te pleeg.
- Kinderpornografie, seksueel-eksplisiete boodskappe en foto’s.
- Die neem van ‘n foto of video van iemand op ‘n plek waar hy privaatheid sou verwag.
- Jagmaking en enige vorm van haatmisdaad.

As ‘n geval minder ernstig, meer hanteerbaar, lyk, mag dit ‘n beter oplossing wees om die oortreder (of sy ouers) direk te kontak.

Dit kan dalk help om eerder die persoon wat die inhoud geskep en aangestuur het, privaat te kontak – aanlyn, telefonies of van aangesig tot aangesig. Dan kry jy die geleentheid om met hom jou kommer oor die boeliegedrag eerlik te deel, en uit te vind wat die motief daaragter was.

2. HOE KAN EK KUBERTEISTERING VOORKOM?

Die aktiwiteite van kuberboelies is vinnig aan die toeneem, en kan enigeen tref. Wees dus proaktief. Maak ‘n gewoonte daarvan om openlik, eerlik en reguit met jou kind te kommunikeer. As hy jou vertrou en voel dat jy aan sy kant is, sal jou kind meer geneig wees om eerste na jou te kom as hy te na gekom word.

Dit is belangrik om jou kind daarvan te verseker dat:

- Jy altyd daar sal wees vir hom, en dat hy ter enige tyd na jou kan kom as hy iets onaangenaam of ontstellend aanlyn ondervind.
- Jy alle gesprekke vertroulik sal hanteer.
- Jy nie sal oorreageer of dreig om hom te verbied om die internet of toestel te gebruik nie.

- Jy nie sal ingryp as dit nie nodig is nie, dat jy eerder sy vennoot sal wees in die oplossing van die probleem. Behandel jou kind soos ‘n volwassene wanneer jy aanlyn-etiket en gevolge met hom bespreek.
- Dit nie ‘n skande is om die teiken van ‘n kuberboelie te wees nie, dat hy groter as die boelie is.
- As hy ondersteuning van buite nodig het, jy professionele dienste tot sy beskikking sal stel. Een van ‘n aantal gratis dienste wat beskikbaar is, is www.childline.org.za / 08000 55 555. Jy kan ook jou Provinsiale Departement van Maatskaplike Ontwikkeling skakel, of jou geloofsgemeenskap kontak.

Wees proaktief

- Praat met jou gesin, voed hulle op insake gepaste aanlyngedrag en die openbaarmaking en deel van inhoud.
- Soos jy jou kinders leer om die voordeur te sluit, leer hule ook om die internetdeur te ‘sluit’.
- Druk dit op hulle harte dat tegnologie en aanlyntoegang ‘n voorreg is, nie ‘n reg nie. En met hierdie voorreg gaan verantwoordelikheid gepaard.

Bepaal die beginsels wat in julle gesin geld

Dit is uiters belangrik om jou gesin se morele kodes, waardes en beginsels te bepaal, en te bekragtig, en dit aan hulle te verduidelik. As kinders eers verstaan wat aanvaarbaar is, sal hulle gouer agterkom watter aanlyngedrag nie is nie.

Dit is belangrik om:

- Positiewe morele waardes, soos hoe om ander met waardigheid en respek te behandel, te vestig.
- Kinders te leer om aanlyn net so op te tree as wat hulle in die werklike lewe sou doen.
- Die rolmodelle wat hulle behoort na te volg, te beskryf en te erken.
- Uit virale- en aanlynfoute te leer.

Bereik ‘n aanlyn ooreenkoms

Stel riglyne en reëls op vir hoe en wanneer gesinslede tegnologie mag gebruik en tyd aanlyn mag deurbring, en pas dit streng toe.

- Definieer jou gesin se aanlyn-etiket, beginnende by die webtuistes waartoe hulle toegang mag hê, tot by die taal wat hulle mag gebruik.
- Implementeer ‘n ‘gebruik van tegnologie kontrak’, opgestel met inagneming van die kinders se ouderdomme, om hulle duidelik te laat verstaan wat gepaste gebruik en gedrag is. Plak dit in die huis op, op ‘n plek waar almal dit kan sien.
- Anders kan jy die ‘smart talk guide’ (www.thesmarttalk.org) gebruik om saam met jou kinders julle eie amptelike gesinsooreenkoms op te stel. Druk dit, laat almal dit

teken, en sit dit teen die yskas vas vir almal om te sien. Die webwerf https://beinternetawesome.withgoogle.com verskaf ‘n omvattende gids tot die veilige gebruik van die internet.

- Jou gesinskontrak moet ook die gevolge van gedrag uiteensit. (Beklemtoon dat dit vir die kinders se eie veiligheid is.)
- Leer jou kind hoe om persone wat hulle treiter te blok.

Kweek lewensvaardighede

Tegnieke om situasies die hoof te bied, veerkragtigheid, durf en vasberadenheid is vaardighede wat jou kind, dwarsdeur sy lewe, ook in die geval van kuberteistering, goed te pas sal kom.

Jy kan ‘n aktiewe rol speel in die ontwikkeling van die volgende vaardighede:

- Rus jou kind toe met tegnieke wat hom sal help om weer op te staan na terugslae.
- Moenie instorm om jou kind te red as hy in ‘n sosiale of verhoudingstryd gewikkel raak nie. Help hom liewer om te slyp aan sy eie vermoë om die geniepsige dinge wat ander van hom mag sê of aanlyn mag plaas, af te weer, te ontwrig, teen te spreek, af te skud of te ignoreer.
- Help jou kind om ‘n aantal persoonlike positiewe oortuigings (eerder as selfverydelende gedagtes) sy eie te maak, sodat hy daarop kan terugval as dinge skeefloop.
- Fokus op mense soos julle self wat in boeke, rolprente en die gemeenskap, swaarkry in die gesig gestaar en te bowe gekom het.

Hou toesig oor jou kind se aanlynbedrywighede

Eerlike en openlike toesig is deel van ‘n gesonde ouer-kind verhouding. Dit is jou reg om te verklaar dat jy in beheer van sy aanlyngedrag is. Onthou dat dit jou rol is om hom deur jou gesag te beskerm.

- Beoordeel jou kind se aanlynaktiwiteite op informele wyse deur aktief daaraan deel te neem (verkieslik).
- Doen dit meer formeel deur die sagteware wat hy gebruik te moniteer (‘n laaste uitweg as daar rede vir kommer is). Daar is verskillende opsies beskikbaar, byvoorbeeld iOS of Family Link om uit te vind watter toeps jou kind aflaai en hoeveel tyd hy aanlyn bestee.
- Daar is ook moniteringsopsies wat teen betaling (tussen R500 en R850 per jaar) beskikbaar is. Hulle verskaf terugvoering oor jou kind se aktiwiteite, en blok skadelike webwerwe. Voorbeelde: Net Nanny, MMGuardian, Norton Family en Kaspersky Safe Kids.

Bly op hoogte

Dit is baie belangrik om te weet watter nuwe geleenthede en platforms die tegnologie bied. Besoek *Common Sense Media* vir navorsing, insig en praktiese wenke om jou en jou gesin te help om die immer-veranderende uitdagings van die aanlyn-wêreld te bestuur.

www.commonsensemedia.org

3. HOE GEMAAK AS MY KIND DIE BOELIE IS?

Dit is nie maklik om te aanvaar dat jou kind die oorsaak van iemand anders se ellende is nie. Om in hierdie moeilike situasie kop te hou, vra net soveel leiding en sorg van ‘n ouer.

‘n Paar riglyne:

- Moenie oorreageer nie, en moenie dreig om jou kind se toegang tot die sosiale media weg te neem nie.
- Hou in gedagte dat jou kind mag dink hy speel maar net. Verduidelik aan hom hoe ernstig sy gedrag is en help hom om in te sien watter werklike skade hy kan berokken.
- Beklemtoon die uitwerking van elke daad. Gevolge, soos deur julle gesin ooreengekom, moet streng toegepas word en eskaleer as die gedrag voortduur.
- Maak seker dat jou kind die les ter harte geneem het en nou verantwoordelik optree.
- Laat jou kind self die gevolge van sy optrede dra.

4. HOE KAN EK MYSELF TEEN KUBERBOELIES BEMAGTIG?

Jy moet weet dat, wat ookal jou ouderdom, jy jouself aanlyn kan verdedig en beskerm. As jy aanlyn geteiken is, moet jy jouself nie toelaat om ‘n slagoffer te word nie. Staan op, en word groter as daardie boelie. En selfs as jy ‘n geboelie moes verduur, of regtig seergemaak voel, moet net nie self ‘n kuberboelie word nie. Plaas jouself in ‘n ander persoon se posisie voor jy besluit of wat jy deel opbouend is, of dalk gemeen en wreed is, en iemand sal seermaak.

‘n Paar eenvoudige maniere om jouself te bemagtig

- Ontwikkel ‘n verhouding met ‘n volwassene wat jy vertrou (‘n ouer, onderwyser of voog byvoorbeeld) en praat met hom/haar oor enige ervarings wat jou ontstel het of ongemaklik laat voel het.
- Wys jou ouers watter webwerwe en toeps jy gebruik. Gesels met hulle oor hoe jy jou toegang veilig en privaat hou as jy iets deel, boodskappe stuur of twiet.
- Ignoreer ‘n getergery, en die name wat mense jou noem as dit nie regtig belangrik is nie, en moenie op ‘n kuberboelie se boodskappe reageer nie.
- Wys dat jy kan opstaan as jy platgeslaan is. Word groter as die boelie.
- Gebruik jou rekening en privaatheid-instellings om beheer uit te oefen oor wie jou mag kontak en met jou gesels, en wie jou aanlyn-inhoud mag lees.

Praktiese fundamentele aanlyn-etiket

- Moet nooit iemand anders se selfoon of rekenaar sonder sy verlof gebruik nie.
- Moenie met vreemdelinge kommunikeer nie.
- Moenie met mense gesels as hulle nie in die regte lewe jou vriende is nie.
- Hou altyd jou sosiale profiele privaat.
- Moenie aan enigiemand jou persoonlike inligting gee nie.
- Moenie wagwoorde deel nie. Gebruik altyd veilige wagwoorde, en moenie dieselfde wagwoorde vir al jou rekenings gebruik nie.
- Die heel belangrikste: DINK VOORDAT JY IETS PLAAS. Wees verstandig oor wat jy van jouself met ander deel en aanlyn stuur. Onthou, enigeen en almal kan dit sien.

5. WAT DOEN EK AS EK WEET IEMAND WORD DEUR 'N KUBERBOELIE GETEIKEN?

As jy 'n getuie is van boeliegedrag en jy doen niks daaraan nie, is jy eintlik besig om dit passief aan te moedig en te laat voortduur. Moenie terugstaan en toekyk nie.

- Staan eerder daarteen op deur die teiken te verdedig. Verseker hom van jou ondersteuning en help hom om enige teistering te blok en aan te gee, en die digitale bewyse te bêre.
- Reik uit na 'n volwassene vir hulp.
- Moet nooit tot die boeliegedrag bydra deur boodskappe wat seermaak aan te stuur, te lag oor onvanpaste grappe of inhoud, dit te 'like' of die handeling goed te praat, of stilweg toe te laat om aan te hou – net om nie uit te wees nie. Jy kon ook die teiken gewees het!
- As jy skugter is om in te meng, kontak ander wat soos jy voel en staan saam om 'n verenigde front te vorm teen die kuberboelie en sy dade.

6. WAT KAN SKOLE DOEN?

Skole speel 'n belangrike rol in die vorming, bepaling en bestuur van die gemeenskap en individue se reaksie op kuberteistering. As hulle proaktief optree deur kennis te versprei en bewusmaking te bevorder, kan dit die moontlikhede van kuberteistering beperk, en beter uitkomste bewerkstellig.

As 'n skool kan julle:

- Ouers en kinders opvoed om verantwoordelike en positiewe lede van die digitale gemeenskap te wees.
- All vorme van boeliegedrag onvoorwaardelik veroordeel, en die dissiplinêre gevolge daarvan duidelik stel.
- Onderwerpe wat gepaste aanlynkommunikasie verken dwarsdeur die verskillende gebiede van die algemene kurrikulum insluit.

- Die skool se standpunt teen boeliegedrag, veral kuberteistering, onomwonde stel, veral in klasse waar tegnologie gebruik word.
- Plakkate gebruik in ‘n veldtog om aanvaarbare aanlyngebruike en etiket onder almal se aandag te bring.
- ‘n Atmosfeer van respek en integriteit skep en handhaaf, waarin oortredings informeel en formeel gestraf word.
- Julle beleid ten opsigte van teistering en boeliegedrag gereeld hersien en op datum bring, en dit onder die aandag van beide ouers en leerders bring, sodat daar geen misverstand kan wees nie. Maak seker dat die bindende gevolge van boeliegedrag duidelik gestel is en dat alle betrokkenes dit verstaan.
- Wanneer skoolbeleid op datum gebring word, stel dit duidelik dat enige geval van kuberteistering as boeliegedrag beskou sal word, en dat die skool vry is, en die reg het, om in te tree en oortreders te straf.

NUTTIGE BRONNE

www.thesmarttalk.org	Hulp om vir julle gesin julle eie grondbeginsels op te stel, en ‘n amptelike aanlyn-ooreenkoms te ontwerp.
www.commonsensemedia.org	Navorsing, insig en wenke wat jou en jou gesin kan help om die uitdagings wat die tegnologie bied, te bestuur.
www.commonsensemedia.org/privacy-and-internet-safety	Raad oor hoe om jou kind se privaatheid te beskerm, en hom te help om nie oordadig baie boodskappe, aanlyn-video’s ens. op sosiale media aan te stuur nie.
www.commonsensemedia.org/screentime	Dit handel onder andere oor hoeveel aanlyntyd toelaatbaar is, hoe om jou kinders so ver te kry om hulle toestelle neer te sit, en wat om te

	doen as jou kind gedurig besig is om boodskappe te stuur.
www.commonsensemedia.org/social/media www. commonsensemedia.org/cyberbullying	Sosiale media en respek. Dit gaan oor die basiese beginsels van sosiale media, hoe om digitale drama te vermy, die regte ouderdom om by Facebook en ander webwerwe aan te sluit, veilige aanlyngedrag, hoe om kuberteistering te verhoed, ens.
www.commonsensemedia.org/learning-with-technology	Toeps en aflaai. Hoe om te weet of 'n toep goed is vir leer, watter videospeletjies aanvaarbaar is, hoe om slimmer en goedkoper af te laai, ens.
www.commonsensemedia.org/cell-phone-parenting/my-kid-text-constantly-what-can-i-do	Raad oor hoe om 'n balans te bereik tussen die behoefte om te gesels en problematiese foongebruik.
https://beinternetawesome.withgoogle.com	'n Rykdom van nuttige inligting vir beide ouers en kinders oor hoe om aanlyn veilig te wees. 'n Gids om ouers en kinders te help om saam te praat, te leer en te dink oor die vyf eienskappe van puik internetgebruikers: Slim – deel versigtig. Wakker – moet jou nie laat kul nie. Sterk -- Hou jou geheime geheim.

	Vriendelik – dis koel om bedagsaam te wees. Dapper – as jy oor iets twyfel, praat daaroor.
Google.com/familylink/setup	‘n Toep om ouers te help om te weet wat aangaan as hulle kind ‘n Android toestel begin gebruik.
Interland	‘n Interaktiewe aanlyn videospeletjie wat dit pret maak om te leer hoe om veilig, en terselfdertyd goeie digitale burgers te wees.
https://kidshealth/en/parents/cyberbullying.html	Hoe ouers kan help om kuberteistering te voorkom, en hoe om te reageer as dit wel gebeur.
Regerings- en wetstoepassingsagentskappe www.ncpc.org/topics/cyberbullying www.stopbullying.gov	Nog inligting oor kuberteistering en wat om daaromtrent te doen.
Organisasies sonder winsoogmerk: www.cyberbullying.org www.meganmeierfoundation.org www.pta.org	‘n Groot aantal bronne vir opvoeders, tieners, ouers en volwasse slagoffers. Raad om boeliegedrag uit te ken, vinnig, paslik en sinvol daarop te reageer, en te voorkom dat dit weer gebeur.