

Vidokezo na Vianzisha Mazungumzo kwa Familia

USAWA: HAIHUSU TU MUDA

Usawa wa kidijitali unazingatia kiasi na ubora wa muda wa Watoto mtandaoni. Maswali mawili muhimu ya kujiuliza kuhusu kiwango cha muda ambao Watoto wako huchukua mtandaoni ni:

1. “Je, inawazuia watoto wangu kukamilisha majukumu yao?”
2. “Je, inaathiri afya ya kimwili au kihisia ya mtoto wangu?”

Iwapo jibu kwa moja kati ya maswali hayo ni “ndiyo”, mtoto wako anaweza kuhitaji vikwazo vikali vya muda mtandaoni. Iwapo jibu kwa moja kati ya maswali hayo ni “la”, jiulize kuhusu ubora wa muda wa mtoto wako mtandaoni. Kusaidia watu wadogo kuboresha uhusiano kati yao na watu wengine na kuchunguza matamania ni mojawapo ya manufaa muhimu ya kusoma mtandaoni.

Unaweza pia kuwasaidia kwa kuunganisha shughuli zao za mtandaoni na matamania yao ya nje ya mtandao. Kwa mfano, baada ya kutazama klipu ya mchezo wa soka, wewe Pamoja na mtoto wako mnaweza kujaribu kufanya miondoko hiyo mnapocheza mpira nje.

VIANZISHA MAZUNGUMZO KUHUSU USAWA:



- Je, huwa unahisi kwamba unatumia muda mwingi sana mtandaoni? Kwa nini au kwa nini hukufanya hivyo?
- Ni shughuli zipi za nje ya mtandao unatamani ungekuwa na muda mwingi wa kuzifanya?
- Ni shughuli zipi za mtandaoni unatamani ungekuwa na muda mwingi wa kuzifanya?

Vidokezo na Vianzisha Mazungumzo kwa Familia

WEWE NI KILE UNACHOTAZAMA/SHIRIKI/KUCHAPISHA

Utambulisho wa kidijitali au mtandaoni ni matoleo yetu ambayo yapo mtandaoni. Watoto wanaweza kuwa na utambulisho wa mtandaoni unaofanana na utambulisho wao nje ya mtandao au mpya kabisa. Watoto wengine hubadilisha utambulisho kutegemea wanaowasiliana nao. Kwa mfano, wanaweza kutumia utambulisho mmoja na marafiki na mwingine na familia — ni kawaida. Hata nje ya mtandao, watoto na wazima wanaweza kubadilisha tabia yao wanapowasiliana na vikundi tofauti vya watu. Hata hivyo, walio na uchangamfu wa asili huonyesha maadili sawa ya kimsingi katika kila mazungumzo.

Unaweza kumsaidia mtoto wako kujenga utambulisho dhabiti mtandaoni kwa kufafanua maadili ya kimsingi yaliyo muhimu kwa familia yenu pamoja. Unaweza pia kutaka kuuliza mtoto wako kuhusu maadili waliyounda kutokana na tajiriba zao wenyewe. Zungumza na mtoto wako kuhusu namna ya kutumia maadili yao mfululizo na kuwa halisi kivyao wenyewe mtandaoni, hata ikiwa ngumu na tata.

VIANZISHA MAZUNGUMZO KUHUSU UTAMBULISHO WA KIDIJITALI:



- Je, huwa unachapisha kitu mtandaoni kwa sababu unawataka watu wakuone kwa njia fulani?
- Je, yeyote kati ya marafiki zako hutenda tofauti akiwa ana kwa ana zaidi ya wanafofanya mtandaoni? Je, unahisi nini kuhusu hilo?
- Nafahamu kuwa unaweza kuwa na zaidi ya utambulisho mmoja mtandaoni. Je, utakuwa sawa nikiuona utambulisho wako wote wa mtandaoni?

Vidokezo na Vianzisha Mazungumzo kwa Familia

MPANGO WA USTAHIMILIVU

Ustadi wa ustahimilivu ni sehemu muhimu ya ustawi wa kidijitali. Unawezesha watoto kudhibiti hali na hisia hasi. Njia moja ya kusaidia mtoto wako kujenga stadi za ustahimilivu ni kujenga mipango ya kukabiliana na hali wanazoweza kukumbana nazo mtandaoni. Kwa mfano, muulize mtoto wako kile wanachoweza kufanya iwapo rika zao walitoa maoni hasi kuhusu picha waliyosambaza mtandaoni. Wakati wa majadiliano, unaweza kuhalalisha hisia zao huku ukiwasaidia kubuni jibu lisilofanya hali hiyo kuwa mbaya zaidi. Kwa kupitia matukio mapema, unaweza kumsaidia mtoto wako kujiamini zaidi kuwa wanaweza kushughulikia hali yoyote inayotokea mtandaoni.

Kuweza kugundua uhusiano wa kuunga mkono huongeza ustahimilivu. Kuwa na majadiliano haya huonyesha mtoto wako kwamba upo kwa ajili ya kuwasikiliza na Kuunga mkono wakiwa mtandaoni.

VIANZISHA MAZUNGUMZO KUHUSU USTAHIMILIVU:



- Wakati mwingine nina wasiwasi kuhusu kile ambacho unaweza kukumbana nacho mtandaoni. Je, tunaweza kujadiliana kuhusu baadhi ya hali tofauti na unavyoweza kujibu?
- Je, utahisi sawa kuzungumza nami kuhusu shida zinazoweza kufanyika mtandaoni?
- Tunapohisi hisia kali, inaweza kuwa ngumu kutojibu mara moja. Ni hatua gani hizo unazoweza kuchukua kudhibiti hisia zako kabla ya kutenda?



KUJIANDAA KWA AJILI YA USTAHIMILIVU

Watoto wanapokumbana na hali ngumu mtandaoni, huenda wasijue namna ya kujibu. Shughuli hii itasaidia mtoto wako kujifunza jinsi ya kufanya uchaguzi sawa mtandaoni kwa kuwahimiza kufikiria kuhusu matokeo yanayoweza kutokana na maamuzi yao.

1. Muulize mtoto wako: **Utahisi vipi iwapo vitu hivi vilikutokea ulipokuwa mtandaoni?**
 - Mtu anachapisha picha yako inayokuaibisha.
 - Mtu anachapisha kitu ambacho hukufanya vizuri, kama vile maoni mabaya kuhusu kikundi cha watu.
 - Mtu anachapisha maoni mabaya kuhusu kitu ulichoshiriki mtandaoni.
 - Mtu anachapisha kitu usichokubaliana nacho. Kwa mfano, wanasema kwamba wimbo unaoupenda ni wa ujinga.
2. Mwambie mtoto wako: **Unaweza kukosa kudhibiti jinsi unavyohisi, lakini unaweza kudhibiti unachofanya na unavyojibu maoni hasi. Unatakiwa kujaribu kufanya maamuzi yatakayokuwa na matokeo chanya.**
3. Anza stakabadhi na upande wa juu, andika au mwambie mtoto wako aandike: Katika sehemu ya juu, andika au mtoto wako aandike, **“Mtu au kitu kikinikasirisha mtandaoni, naweza kuchagua jinsi ya kujibu. Naweza...”**
 - Fanya kazi na mtoto wako kufikiria orodha ya vitendo wanavyoweza kufanya. Kisha, pitia orodha hiyo na mjadiliane kuhusu matokeo chanya na hasi ya kila kitendo. Tumia usimbuaji wa rangi au ishara kubainisha vitendo vyenye matokeo chanya na vitendo vyenye athari hasi.

MFANO:

Mtu au kitu kikinikasirisha mtandaoni, naweza kuchagua namna ya kujibu. Naweza:

- Vuta punzi fanya kitu kingine hadi nitulie, kisha nijibu.
- Pata usaidizi kutoka kwa familia na marafiki.
- Jibu kwa kitu kibaya.
- Anza vita mtandaoni.
- Izuie au uiripoti.

KUMBUKA: Kitendo kilicho na matokeo chanya yaliyo wazi kwako, kwa mfano, mtoto wako kukukujia kwa sababu ya usaidizi, kinaweza kuonekana tofauti kwa mtoto wako. Baadhi ya watu wengine wadogo wana wasiwasi kwamba kuenda kwa wazazi wao/walezi wao kutafuta usaidizi kutasababisha matokeo hasi — kupigwa marufuku kutumia tovuti au jukwaa. Mkijaribu kufahamu mtazamo wa kila mmoja, mnaweza kufanya kazi pamoja ili kutambua matokeo yenye afya zaidi katika kila hali. Kwa mfano, saidia mtoto wako kufahamu kwamba kukuja kwako kutafuta usaidizi hujenga uaminifu na kunaweza kusababisha uhuru mwingi mtandaoni.



Shughuli kwa Familia

KUPANGA USTAWI WA KIDIJITALI

Stadi za ustawi wa kidijitali zinaweza kuwasaidia Watoto kufanya matumizi ya mtandao uwe wenye afya na sehemu yenye usawa kwa maisha yao kwa jumla. Shughuli hii itasaidia mtoto wako kuunda mpango wa hali njema ya kidijitali unaohimiza matumizi yenye afya na usawa.

1. Mwambie mtoto wako: **Ni muhimu kwangu kwamba muda wako mtandaoni ni bora na wenye usawa. Je, tunaweza kufanya kazi pamoja ili kuja na mpango wa kukusaidia kutumia mtandao hivyo?**
2. Tumia kurasa za “Mpango wa Ustawi wa Kidijitali” kumsaidia mtoto wako kuimarisha mpango wa ustawi wa kidijitali. Msaidie mtoto wako kuhisi umiliki wa mpango huo kwa kusikiliza mchango wao kwa miongozo ya mpango huo. Pia, ruhusu mtoto wako aamua athari (iwapo zipo) za kutofuata mpango huo.



Kitini cha Mzazi

MPANGO WA USTAWI WA KIDIJITALI

Fuata maagizo katika kila mojawapo ya sehemu nne ili kuunda mpango wa kukusaidia na familia yako kutumia mtandao kwa njia salama na iliyosawazishwa. Usisahau kuongeza miongozo mahususi kwa familia yako.

SEHEMU YA 1: NANI

Miongozo hii itanisaidia kukaa salama ninapo wasiliana na watu mtandaoni.

- 1 Je, kanuni zetu kuhusu kuzungumza na/au kukubali watu ambao hatuwafahamu nje ya mtandao kama marafiki?

- 2 Wafuatao ni watu 3 wazima ambao ninaweza kutafuta usaidizi wao ikiwa kuna jambo fulani linalonipa wasiwasi mtandaoni:

- 3 Unda miongozo yako binafsi:

SEHEMU YA 2: NINI

Miongozo hii Itanisaidia kutafuta maudhui ambayo yanafaa mtandaoni.

- 1 Je, kanuni za familia yetu kuhusu aina ya maudhui tunayotazama mtandaoni nyumbani ni zipi? Mambo ya watu wengine?

- 2 Nikiwa nyumbani kwa rafiki yangu na watembelee maudhui mtandaoni ambayo familia yetu hairuhusu (mfano, michezo, video), Nita:

- 3 Hizi ni hatua mbili ninazoweza kuchukua nikiona maudhui ambayo yananipa wasiwasi mtandaoni:

- 4 Unda miongozo yako binafsi:



Kitini cha Mzazi

SEHEMU YA 3: WAPI

Miongozo hii itanisaidia kupata muda wa kuungana na familia yangu na kupumzika nje ya mtandao.

① Familia yetu itakuwa na nyakati za chakula bila kugusa vifaa mara _____ kwa wiki.

② Tutaweka vifaa mbali na chumba cha kulala baada ya saa _____.

③ Unda miongozo yako binafsi:

SEHEMU YA 4: LINI

Miongozo hii itanisaidia kusawazisha majukumu yangu na muda ninaotumia mtandaoni nikiburudika.

① Ninahitaji kukamilisha majukumu haya kabla ya kuenda kujiburudisha mtandaoni:

② Nikikamilisha majukumu yangu, ninaweza kuenda mtandaoni kwa (dakika/saa) _____ kwa siku.

③ Unda miongozo yako binafsi:
