



# Panduan Kesejahteraan Digital untuk Keluarga

Untuk membantu anda menangani soalan sukar, kami telah mencipta panduan untuk mencetuskan perbualan produktif dan mengenal pasti tabiat sihat yang berkesan untuk seluruh keluarga anda.



## KANDUNGAN

TOPIK 01		
Tentukan masa dan cara menggunakan peranti		2
TOPIK 02		
Cari kandungan yang positif		6
TOPIK 03		
Pendedahan kepada peranti - adakah anak anda sudah bersedia?		10
TOPIK 04		
Manfaatkan media sosial dan guna secara bertanggungjawab		14
TOPIK 05		
Jadikan permainan sebagai pengalaman yang positif		19
TOPIK 06		
Seimbangkan aktiviti luar talian dan dalam talian		23

# Tentukan masa dan cara menggunakan peranti

Panduan berikut boleh membantu keluarga anda berbual secara lebih bernas tentang teknologi dan mengenal pasti masa untuk menyimpan peranti dan mengutamakan masa berkualiti bersama-sama.



## 01 Pernahkah teknologi menyebabkan fikiran anda melayang?

Sebagai permulaan, bincangkan bagaimana peranti kadangkala boleh menyebabkan orang terlepas perkara yang penting bagi mereka. Ceritakan mengenai waktu anda hilang tumpuan kerana menggunakan telefon dan tanya anak anda sama ada mereka pernah melihat perkara sama berlaku pada orang lain seperti rakan atau keluarga yang menyebabkan mereka mengabaikan orang di sekeliling.

Adakah anak anda juga pernah hilang tumpuan pada detik penting disebabkan teknologi? Apakah perasaan mereka selepas itu? Adakah mereka sedang menggunakan apl atau permainan tertentu apabila ia berlaku, dan adakah mereka melihat corak dalam aktiviti mereka sendiri?

## 02 Cari masa dan tempat untuk fokus.

Apakah masa dan tempat yang keluarga anda rasa penting untuk diberi tumpuan? Adakah semasa membuat kerja rumah? Semasa menghabiskan masa bersama? Bincangkan cara menggunakan teknologi pada masa-masa ini supaya tumpuan anda pada tugas kekal.

Terangkan mengenai keseimbangan, bukan sahaja untuk anak-anak, tetapi untuk seisi keluarga. Kemudian cuba terapkan konsep itu pada masa dan tempat di sepanjang kehidupan hari mereka.

## 03 Renungkan mengenai apa yang boleh dilakukan.

Berdasarkan perkara yang telah anda bincangkan setakat ini, apakah perubahan yang akan mewujudkan lebih banyak keseimbangan untuk keluarga anda? Adakah sempadan sedia ada berfungsi atau tidak berfungsi? Adakah terdapat waktu-waktu dalam sehari seperti waktu makan yang boleh dijadikan waktu bebas peranti?

## PERKARA YANG PERLU DIPERHATIKAN

### **Bekerjasama.**

Libatkan anak anda. Buatlah mereka berasa seperti sebahagian daripada proses membuat keputusan.

### **Muhasabah penggunaan anda sendiri.**

Memahami tabiat anda merupakan langkah pertama untuk membuat perubahan yang boleh menjadi model tingkah laku positif.

### **Beri mereka alatan.**

Fokus pada membantu anak-anak anda mengawal sendiri supaya mereka belajar cara membuat keputusan yang baik sendiri.

**Ibu bapa bertanggungjawab menyediakan bimbingan dan pengetahuan untuk perkembangan kanak-kanak, di mana kanak-kanak perlu dididik mengenai kepentingan tanggungjawab kerana kelakuan mereka di dalam talian memberi kesan kepada orang lain.**

YBhg. Dato' Ts. Dr Haji Amirudin Abdul Wahab FASc  
Ketua Pegawai Eksekutif, CyberSecurity Malaysia

## Kotak masa keluarga

Bersama-sama dengan anak-anak, pilih ruang dan masa untuk dijadikan "bebas peranti". Kemudian buat kotak storan peranti dan berseronoklah menghiasnya! Semasa anda membuat kotak, bincangkan tentang di mana untuk memasangnya, bila ia akan digunakan dan mengapa.



### Bilik tanpa peranti

---

---

---

---

---

### Masa tanpa peranti

---

---

---

---

---

# Cari kandungan yang positif

Setiap keluarga mempunyai definisi yang berbeza tentang apa yang "sihat" atau positif. Panduan di bawah direka untuk membantu anda menggunakan konsep ini pada tabiat teknologi keluarga anda. Bersama-sama, anda akan menentukan gabungan kandungan dan aktiviti yang dirasakan sesuai untuk keluarga anda.



## 01 Terokai aktiviti dalam talian yang positif.

Mulakan dengan bertanya kepada anak-anak apa yang mereka fikir adalah cara positif untuk menghabiskan masa dalam talian (dan mengapa). Anda boleh bertanya tentang laman web, apl atau video yang telah mengajar mereka sesuatu atau membuatkan mereka bermotivasi, terinspirasi atau terhubung.

## 02 Apakah yang menjadikan kandungan "tidak sihat"?

Seterusnya, tanya mereka apa yang mereka anggap sebagai aktiviti kurang positif dalam talian (dan mengapa). Ini adalah masa yang sesuai untuk bercakap tentang platform, apl dan laman web tertentu serta perkara khusus yang mereka lakukan pada platform tersebut. Bincangkan tentang kandungan video: Pada pendapat mereka, apakah jenis video yang bermanfaat dan apakah yang membuang masa?

## 03 Bekerjasama untuk mewujudkan keseimbangan.

Akhir sekali, tanya anak anda apakah kepentingan mencari keseimbangan dalam aktiviti digital mereka. Jika mereka fikir mereka menghabiskan banyak masa dengan kandungan yang tidak sesuai untuk mereka, sumbang sarankan idea untuk jenis kandungan yang boleh membuat mereka gembira dan bantu mereka mengutamakan kandungan tersebut.



## Kuantiti dan kualiti.

Menggunakan peranti digital dengan cara yang seimbang memerlukan anda mengawal masa skrin dan apa yang anda lakukan dengan skrin.

## Mulakan dengan diri sendiri.

Anda boleh menjadi pendorong yang kuat ke arah kebaikan dalam membantu anak memupuk tabiat yang sihat. Pertimbangkan perubahan yang boleh anda lakukan pada tingkah laku anda sendiri untuk menjadi contoh tabiat yang anda mahu lihat pada anak.

## Jadilah fleksibel.

Mengehadkan masa penggunaan peranti secara tidak fleksibel menjadi lebih sukar apabila usia anak meningkat. Cuba bantu mereka menyedari kecenderungan mereka supaya mereka boleh mula membuat keputusan yang bijak untuk diri mereka sendiri.

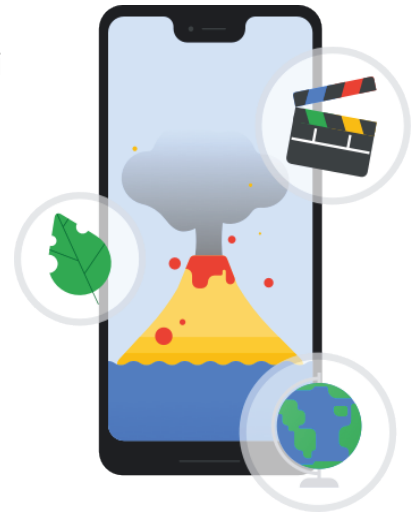
**Anak-anak saya dibenarkan menggunakan teknologi pada usia muda sambil dididik mengenai had dan tanggungjawab menerusi perbincangan berterus-terang mengenai bahaya internet dan penggunaan yang wajar dan tidak wajar.**

Eileen Ooi

Ketua Pegawai Eksekutif, Omnicom Media Group (OMG)

## Gunakan teknologi untuk mempelajari sesuatu yang baru

Sebagai sebuah keluarga, cabar diri anda setiap hari selama seminggu untuk menggunakan teknologi untuk mempelajari sesuatu yang baru yang boleh anda kongsi, umpamanya fakta tentang Bumi, fakta menarik mengenai filem yang anda semua suka, atau cerita sejarah tentang bandar anda. Pada penghujung minggu, bincangkan perkara yang anda pelajari dan perkara yang semua orang fikir paling menarik atau mengejutkan.



### Perkara baharu mingguan kami!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Pendedahan kepada peranti - adakah anak anda sudah bersedia?

Memutuskan masa yang sesuai untuk anak memilik peranti mereka sendiri mungkin sukar. Panduan berikut boleh membantu anda berbincang tentang tanggungjawab dalam pemilikan peranti dan apa maksud bersedia.



## 01 Telefon 101

Mulakan dengan bertanya kepada anak anda mengapa mereka fikir telefon penting selain daripada "kerana semua orang mempunyai telefon". Matlamatnya ialah untuk anda mengetahui perspektif mereka tentang cara telefon harus digunakan.

## 02 Peranan telefon pintar dalam kehidupan seharian kita.

Bincangkan dengan anak anda bagaimana mereka akan menggunakan telefon mereka jika dan apabila mereka menerimanya. Adakah semua kegunaan itu penting? Adakah terdapat cara lain selain telefon? Adakah telefon membantu menyelesaikan cabaran sebenar yang dihadapi anak anda?

## 03 Huraikan jangkaan dan tanggungjawab.

Minta anak anda merenung tentang kesediaan mereka sendiri dan berkongsi jangkaan anda tentang perkara yang perlu mereka lakukan untuk memiliki telefon mereka sendiri. Kongsi dengan anak anda kos sebenar telefon baharu dan bincangkan apa yang perlu dilakukan jika telefon itu hilang atau rosak. Cuba terangkan cara pelan data dan pembelian apl berfungsi supaya mereka memahami bahawa tindakan digital pun mempunyai implikasi dalam kehidupan sebenar.

## 04 Adakah mereka bersedia?

Akhir sekali, minta anak anda cadangkan cara mereka boleh menunjukkan bahawa mereka sudah bersedia untuk memiliki telefon sendiri. Sebagai contoh, bagaimanakah mereka akan menjejaki masa skrin mereka dan bagaimanakah mereka akan menguruskan pembelian apl pada peranti mereka? Untuk maklumat lanjut tentang topik ini, lihat topik panduan perbualan "Memutuskan masa dan cara menggunakan peranti anda" dan "Mencari kandungan yang sihat."

## Setiap kanak-kanak adalah unik.

Tiada satu umur yang tepat untuk kanak-kanak mula memiliki peranti mereka sendiri. Keputusan harus dibuat berdasarkan tahap kematangan mereka dan keupayaan menguruskan tanggungjawab pemilikan peranti.

## Terangkan jangkaan anda

Jika anak anda belum bersedia untuk memiliki peranti sekalipun, ada baiknya berbincang dengan mereka tentang jangkaan anda apabila tiba masanya. Ini akan membantu mereka memahami tanggungjawab pemilikan peranti.

## Dapatkan bantuan untuk keselamatan dalam talian.

Untuk maklumat tentang mengajar anak anda tentang keselamatan dalam talian (seperti kata laluan) dan isu keselamatan (seperti dengan siapa mereka boleh bercakap menggunakan peranti mereka), layari laman web Be Internet Awesome dan Pusat Keselamatan kami.

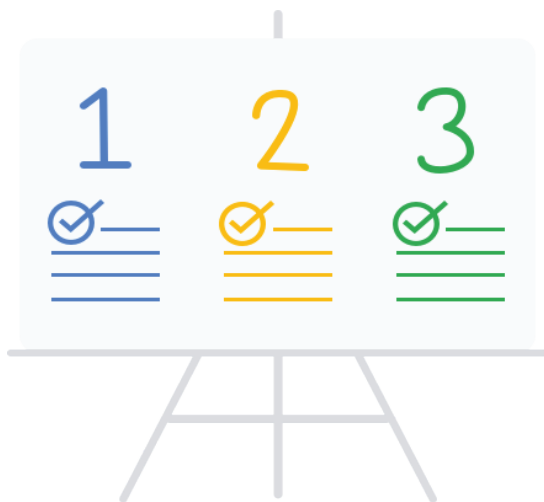
**Kita perlu memberikan anak-anak kita persediaan dan pendedahan serta menjadi pembimbing anak-anak dalam mencuba sesuatu yang baharu di dalam persekitaran yang selamat. Ibu bapa seharusnya menjelaskan sebab mereka ingin terlibat dalam penggunaan teknologi anak-anak untuk menilai pemahaman dan kesediaan anak-anak.**

Eileen Ooi

Ketua Pegawai Eksekutif, Omnicom Media Group (OMG)

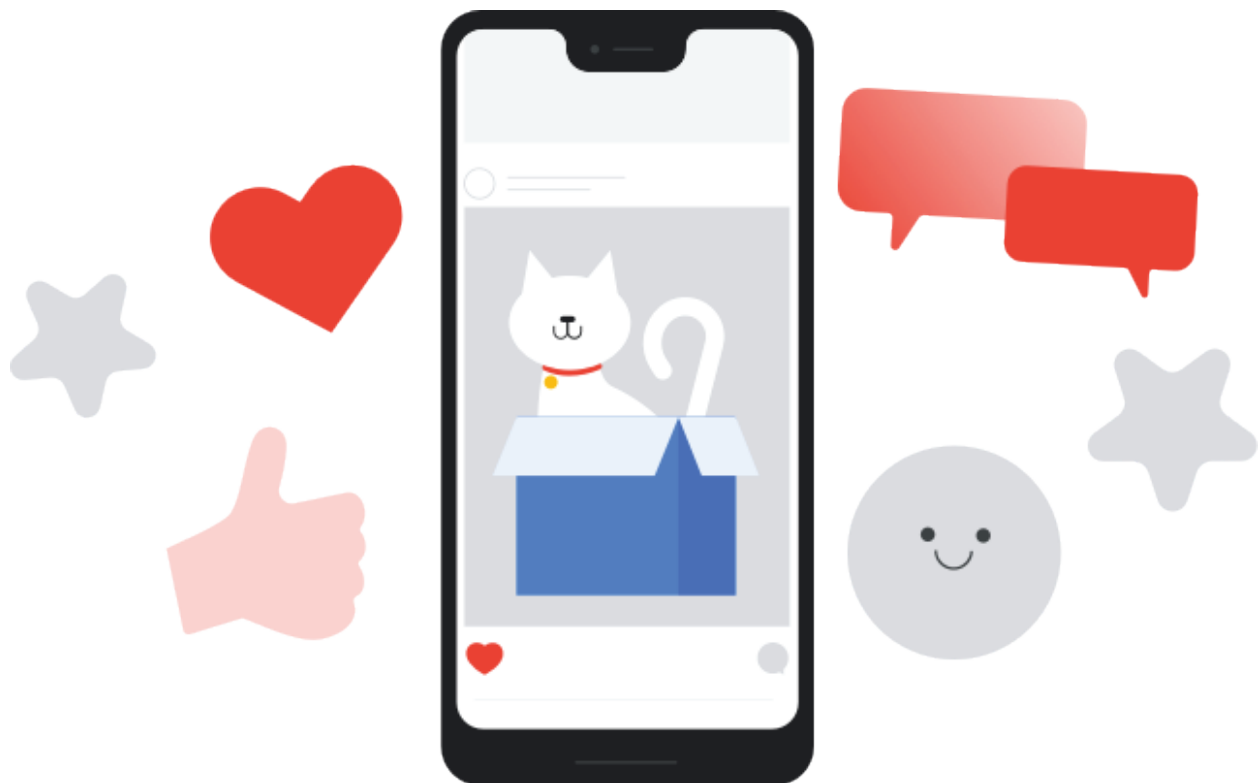
## Buat pembentangan

Jika anda pernah berbual mengenai perkara di atas dengan anak anda, dan mereka yakin sudah bersedia untuk memiliki peranti, minta mereka menerangkan rasional mereka. Ini boleh dibuat dalam bentuk surat atau laporan, atau bahkan pembentangan seperti yang mereka buat di sekolah. Cadangkan mereka menyertakan contoh khusus tentang cara mereka mengendalikan situasi seperti melihat sesuatu yang membuat mereka kecewa atau resah, menggunakan peranti mereka di sekolah dan perkara lain yang penting bagi anda. Selepas itu, adakan perbincangan terbuka dan jujur tentang pendapat anda tentang kesediaan mereka untuk memiliki peranti sendiri.



# Manfaatkan media sosial dan guna secara bertanggungjawab

Bagi remaja, media sosial adalah salah satu cara utama mereka berhubung. Banyak masa yang dihabiskan pada peranti. Panduan berikut boleh membantu anda dan anak anda membincangkan kebaikan dan keburukan media sosial supaya bersama-sama anda boleh memutuskan cara untuk menyesuaikan dengan kehidupan anda.



## 01 Terokai potensi kegunaan positif.

Jika anak-anak anda sudah menggunakan media sosial, mulakan dengan bertanya kepada mereka cara mereka menggunakan media sosial untuk menjalin hubungan yang positif dan sebenar. Kongsi pengalaman anda sendiri. Apakah beberapa faedah yang anda alami dengan penggunaan media sosial?

## 02 Kongsi kebimbangan anda.

Pada pandangan anak anda, apakah sebahagian daripada kelemahan media sosial? Pernahkah mereka melihat atau mendengar orang menggunakan media sosial secara yang menyakiti orang lain atau pernahkah mereka melihat atau mendengar orang dibuli? Kongsi pengalaman anda sendiri. Selain itu, bincangkan fenomena "takut terlepas" yang ditimbulkan oleh media sosial dan bagaimana ia adalah perasaan biasa di kalangan kanak-kanak dan orang dewasa.

## 03 Fikirkan bersama cara untuk berkawan di luar talian.

Akhir sekali, jika anak anda sudah bersedia untuk mula menggunakan media sosial atau sudah menggunakannya, bincangkan tentang cara mengetahui masa untuk berehat. Terokai cara mereka boleh kekal berhubung dengan rakan pada masa ini.



## Media sosial adalah tanggungjawab.

Sama seperti memiliki peranti sendiri, bukan semua kanak-kanak bersedia untuk menggunakan media sosial. Buat keputusan berdasarkan keupayaan anak anda menguruskan tanggungjawab dan kerumitan penggunaan media sosial dengan sewajarnya.

## Fahami had umur minimum

Kebanyakan platform mempunyai had umur minimum (biasanya 13 tahun), namun dalam sesetengah kes, rakan sebaya mungkin mempunyai akses kepada media sosial melalui ibu bapa, adik beradik yang lebih tua atau sebaliknya.

## Cari pendekatan yang positif.

Terdapat pelbagai cara untuk menggunakan media sosial. Bantu anak anda memilih pendekatan yang positif untuk diri mereka dan hubungan mereka dengan orang lain.

## Dapatkan bantuan untuk keselamatan dan keselamatan dalam talian.

Untuk maklumat tentang mengajar anak anda tentang keselamatan (siapa dan perkara yang boleh dikongsi dalam talian), keselamatan (seperti kata laluan) dan buli siber, lawati laman web Be Internet Awesome dan Pusat Keselamatan kami.

Didik kanak-kanak mengenai kemahiran komunikasi secara beretika untuk membina tingkah laku terpuji dalam talian, dengan menggunakan prinsip *T.H.I.N.K.* Sentiasa bertanya sama ada sesuatu perkara itu Benar (*True*), Membantu (*Helpful*), Memberi Inspirasi (*Inspiring*), Perlu (*Necessary*), atau Baik Hati (*Kind*).

YBhg. Dato' Ts. Dr Haji Amirudin Abdul Wahab FASc  
Ketua Pegawai Eksekutif, CyberSecurity Malaysia

## Gunakan media sosial bersama-sama

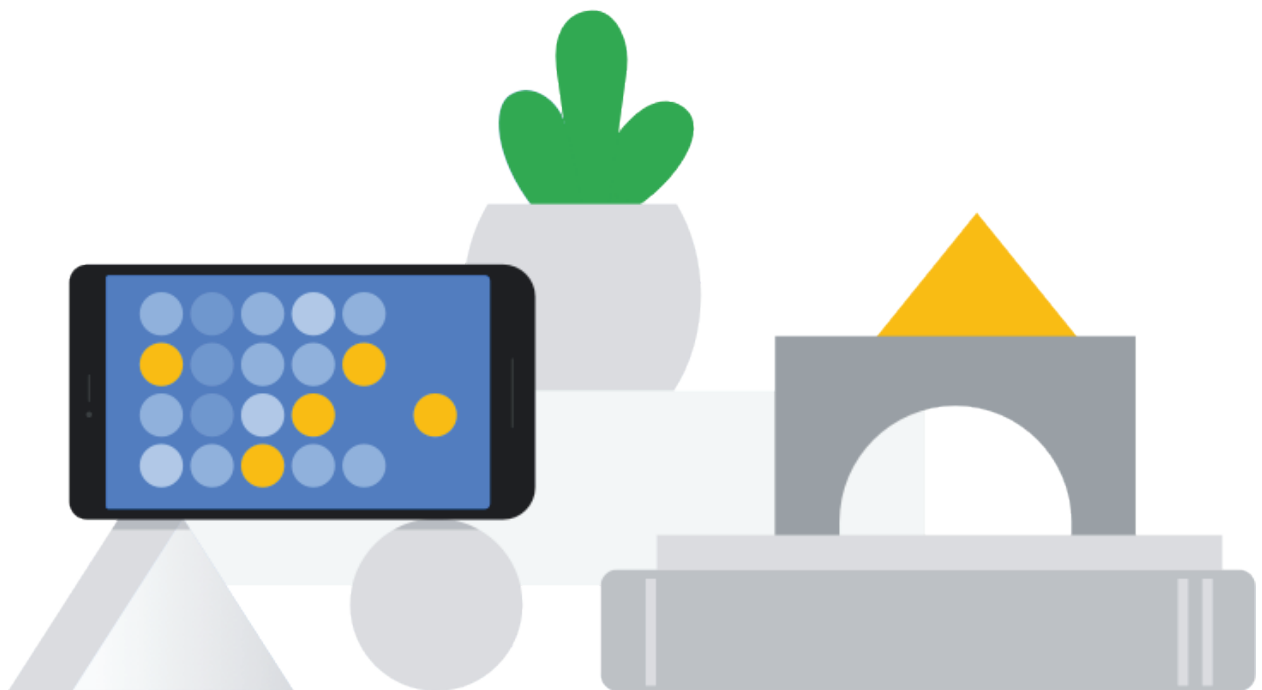
Bersama anak anda, buat senarai 5-10 perkara positif yang boleh dilakukan oleh anak anda menggunakan media sosial, umpamanya berkongsi sesuatu tentang anti-buli, menghantar mesej yang baik kepada saudara mara, atau semudah menyukai foto rakan. Jika mereka bersedia untuk mula menggunakan media sosial, minta mereka berlatih dengan menyemak item dalam senarai ini.



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

# Jadikan permainan sebagai pengalaman yang positif

Permainan dalam talian telah menjadi salah satu cara paling popular untuk kanak-kanak bermain, namun ia juga boleh menjadi punca kebimbangan ibu bapa atau ketegangan dalam keluarga. Panduan berikut boleh membantu anda dan anak anda mencapai persetujuan tentang cara positif untuk bermain.



## 01 Terokai perkara baik mengenai permainan

Minta anak-anak anda bercakap tentang aspek sihat permainan yang mereka mainkan. Galakkan dengan bertanya tentang elemen khusus yang sering ditemui dalam permainan seperti mempelajari maklumat baharu, kerja berpasukan dan strategi. Jika anda sendiri mahir permainan, anda juga boleh bercakap tentang aspek permainan tertentu yang anda fikir positif.

## 02 Apakah bahagian permainan yang tidak begitu baik?

Sekarang tanya mereka pernah atau tidak permainan membuat mereka berasa teruk atau menyebabkan konflik dengan keluarga atau rakan. Pernahkah mereka mengalami kejadian buli atau bahasa ugutan semasa bermain permainan? Ini juga masa yang baik untuk bercakap tentang perasaan "diketepikan" jika mereka tidak bermain permainan tertentu atau jika mereka perlu log keluar sebelum menamatkan satu tahap.

## 03 Sumbang saran cara positif untuk bermain.

Bercakap tentang cara permainan memberi manfaat kepada anak anda apabila dilakukan secara seimbang, umpamanya permainan meningkatkan pencapaian dalam sukan kerana mereka lebih memahami strategi. Mungkin permainan membina koordinasi tangan-mata dan refleks. Atau mungkin permainan membawa kepada aktiviti luar talian bersama rakan.

### **Main permainan bersama.**

Permainan datang dalam pelbagai bentuk. Sesetengahnya mungkin lebih positif daripada yang lain. Untuk lebih memahami kelainan permainan anak anda, cuba bermain sebagai keluarga.

### **Fahami permainan dalam talian.**

Banyak permainan kini boleh dimainkan menentang orang lain termasuk orang yang tidak dikenali. Kaitkan perkara ini dengan tahap kematangan dan keupayaan anak anda untuk menilai dengan siapa mereka harus terlibat.

### **Dapatkan bantuan untuk keselamatan dan keselamatan dalam talian.**

Untuk maklumat tentang mengajar anak anda tentang keselamatan (dengan siapa mereka bermain), keselamatan (seperti kata laluan) dan buli siber, lawati laman web Be Internet Awesome dan Pusat Keselamatan kami.

**Jadilah sahabat baik anak anda. Luangkan masa untuk bermain bersama mereka dan tetapkan peraturan yang jelas, umpamanya had masa. Permainan boleh membantu anak-anak membina kreativiti, memupuk persahabatan, memperbaiki pemikiran strategik, membina ketabahan, dan meningkatkan kemahiran komunikasi.**

YBhg. Dato' Ts. Dr Haji Amirudin Abdul Wahab FASc  
Ketua Pegawai Eksekutif, CyberSecurity Malaysia

## Permainan keluarga

Tetapkan masa untuk bermain dengan keluarga dan cuba pelbagai jenis permainan bersama-sama. Contohnya ada sesi untuk permainan digital (pilih sesuatu yang akan dinikmati oleh sesi keluarga) dan yang lain untuk permainan bukan digital, umpamanya golf mini, bola keranjang pikap atau permainan kad).



### Permainan digital

---

---

---

---

### Permainan bukan digital

---

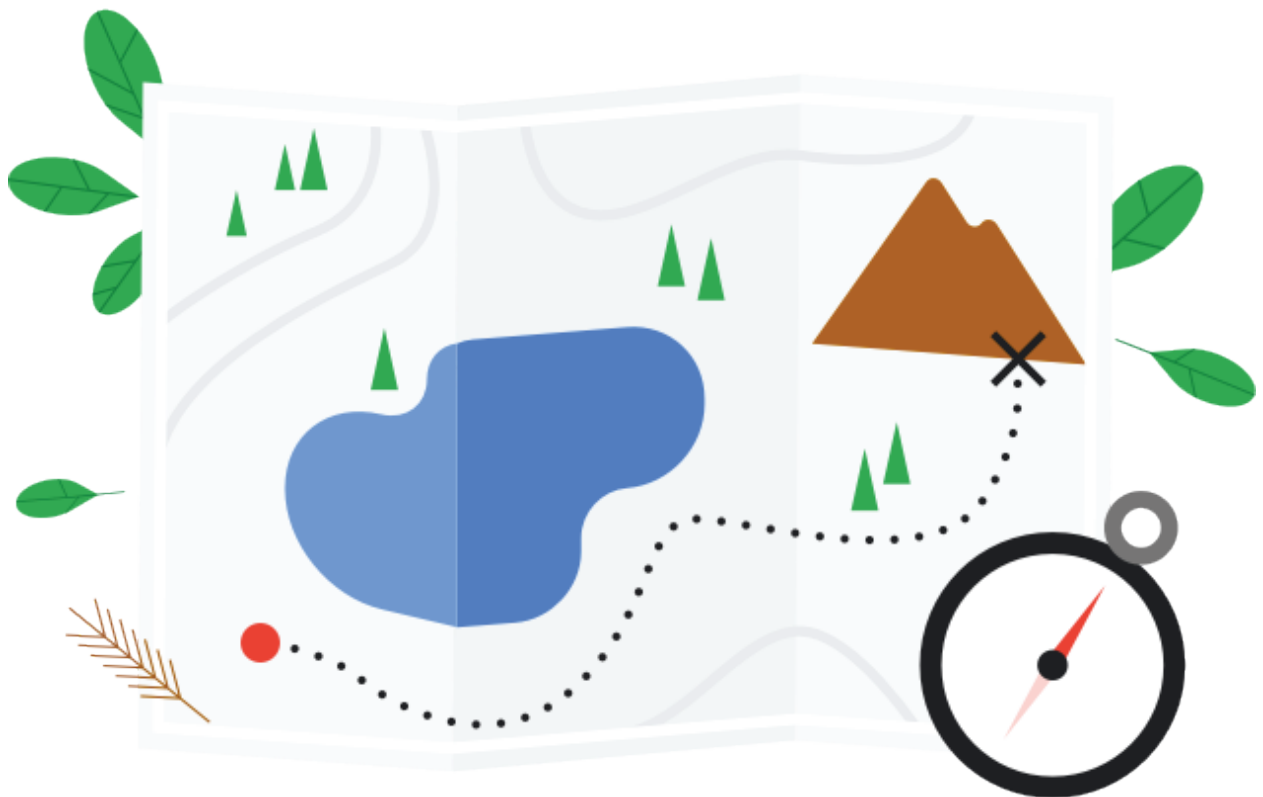
---

---

---

# Seimbangkan aktiviti luar talian dan dalam talian

Kadangkala sukar untuk kanak-kanak menukar keseronokan dunia digital dengan pengalaman dunia sebenar. Panduan ini akan membantu anda dan anak anda berbincang tentang nilai keseimbangan supaya mereka ingin menyimpan peranti mereka sekali-sekala.





## 01 Keseronokan berada dalam talian

Mulakan dengan bertanya kepada anak-anak anda mengapa mereka menggunakan peranti digital dan apakah aktiviti mereka. Apa yang mereka fikir baik tentang kegunaan tersebut? Pastikan anda berbincang tentang perkara yang anak anda kerap lakukan, seperti penstriman video atau permainan.

## 02 Keseronokan berada di luar talian

Seterusnya, bincangkan tentang aktiviti luar talian yang anak anda suka lakukan. Apakah aktiviti yang mereka gemari ini? Bagaimanakah mereka berbeza daripada apa yang mereka lakukan dalam talian? Bagaimanakah aktiviti ini membuatkan mereka rasa berbanding dengan aktiviti dalam talian?

## 03 Adakah anda kerugian sesuatu?

Bincangkan dengan anak anda sama ada mereka merasakan aktiviti digital menghalang mereka daripada melakukan atau menikmati aktiviti di luar talian. Jika ya, apakah perasaan mereka dan mengapa? Kemudian, tukarkannya: adakah aktiviti luar talian pernah menghalang aktiviti digital mereka? Seperti biasa, susuli dengan bertanya tentang perasaan mereka dan sebabnya.

## 04 Menentukan gabungan yang berkesan.

Akhir sekali, fikirkan bersama-sama cara mereka boleh melakukan lebih banyak perkara yang mereka suka, di dalam dan luar talian, tanpa berasa seperti kerugian apa-apa.

## Cari apa yang sesuai untuk keluarga anda.

Kesimbangan adalah unik untuk setiap keluarga. Bekerja bersama-sama untuk mencipta definisi anda sendiri.

## Renungkan tabiat anda.

Semasa berbincang dengan anak anda, pertimbangkan gabungan aktiviti luar talian dan dalam talian anda sendiri. Adakah terdapat perkara yang boleh anda lakukan untuk menjadi contoh tabiat yang anda harap diamalkan oleh anak anda?

## Luar talian dan dalam talian boleh saling melengkapi.

Pertimbangkan cara dunia luar talian dan dalam talian saling melengkapi. Contohnya, anda boleh menggunakan apl peta anda untuk mencari tempat baharu untuk diterokai atau menggunakan Google Search untuk mencari resipi untuk dimasak bersama.

## Tetapkan peraturan yang jelas dengan membuat tatacara, menjadi contoh teladan yang baik, menggunakan teknologi kawalan ibu bapa, dan mengajar teknik kawalan sendiri.

YBhg. Dato' Ts. Dr Haji Amirudin Abdul Wahab FASc  
Ketua Pegawai Eksekutif, CyberSecurity Malaysia

## Buat senarai hajat luar talian

Bersama-sama seisi keluarga, buat senarai lima aktiviti luar talian anda gemar atau ingin cuba. Bincangkan perkara yang anda gemar tentang setiap aktiviti ini dan persamaan serta perbezaannya dengan aktiviti dalam talian yang anda semua gemar lakukan. Gantung senarai ini pada peti sejuk atau tempat yang mudah dilihat di dalam rumah dan mula menyemaknya!



### Aktiviti luar talian kami

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

[wellbeing.google.com](https://wellbeing.google.com)