

Don't Fall Into The Cyber Trap

Ensure a safe surfing experience
for your child.

Jangan Jatuh Ke Dalam Perangkap Siber

Pastikan anak anda melayari Internet
dengan selamat.

Avoiding the Pitfalls of Cyberspace

What you can do to ensure a safe surfing experience for your child.

In 2010, Norton, an Internet security company, published a family report that showed Malaysian children spend an average of 64 hours online every month. This data points to the fact that children nowadays are exposed to the Internet at an early age. Since children are becoming increasingly tech-savvy, they easily spend much of their time immersed in cyber-reality. This is especially true in the case of busy parents who spend little time with their children.

This begs the question – should you allow your child free rein to use the Internet? To put it in simple terms, it is advisable to keep any young child's Internet use under supervision. The reason you should monitor

a young child's usage is to filter out the unsuitable contents that are online, such as pornography, websites with misleading information, or instructions for harmful activities. These websites would likely be a negative influence on them, so it is important that you guide your child effectively.

When the child is older, you may switch from supervising them to monitoring them. There are many unobtrusive ways that you may do so, but it is advised that you keep your child apprised of this fact, and equally importantly, that you explain the reasons why it is necessary to monitor them.

Read on to learn more about what you can do to promote a healthy Internet experience for your child.

Mengelakkan Perangkap Ruang Siber

Apakah yang boleh anda lakukan untuk memastikan pengalaman melayari Internet yang selamat bagi anak anda?

Pada tahun 2010, Norton, sebuah syarikat yang menawarkan perisian keselamatan Internet, menerbitkan satu laporan yang menunjukkan bahawa kanak-kanak di Malaysia menghabiskan purata masa 64 jam dalam talian setiap bulan. Data ini menunjukkan bahawa kanak-kanak kini terdedah kepada Internet pada usia yang awal. Oleh sebab kanak-kanak menjadi semakin celik teknologi, mereka mudah menghabiskan banyak masa di dalam realiti siber. Laporan tersebut benar terutamanya bagi kes ibu bapa yang sibuk bekerja dan kurang meluangkan masa bersama anak-anak mereka.

Timbul satu persoalan – haruskah anda benarkan anak anda menggunakan Internet secara bebas? Dengan kata lain, anda dinasihatkan supaya menyelia anak anda ketika menggunakan Internet. Sebab utamanya adalah supaya anda dapat menyaring kandungan dalam talian yang tidak sesuai, seperti pornografi, laman web yang mengandungi maklumat yang mengelirukan, atau mengandungi arahan untuk aktiviti-aktiviti berbahaya. Laman web ini akan memberi pengaruh yang negatif kepada mereka, maka penting supaya anda membimbing mereka dengan berkesan.

Apabila anak anda membesar nanti, anda boleh bertukar daripada

penyeliaan kepada pengawasan. Terdapat banyak cara yang tidak mudah dikesan yang boleh anda lakukannya, namun dinasihatkan supaya anda memaklumkan anak anda, dan penting untuk menerangkan mengapa anda perlu mengawasi mereka.

Teruskan membaca untuk mengetahui apa yang boleh anda lakukan untuk menggalakkan pengalaman melayari Internet yang sihat bagi anak anda.

How the Internet Affects Your Child

Social networking sites are hugely popular among Malaysians. In a survey by international market research leader Taylor Nelson Sofres (TNS), Malaysians were found to have an average of 233 Facebook friends while spending nine hours weekly on social networking sites. Both rank as the highest in the world, beating Brazilians who have an average of 231 Facebook friends, and the Russians who spend 8 hours a week on social networking sites.

Putting the Internet to good use

Such frequent usage of the Internet will definitely affect the social, cognitive and psychological development of your child or adolescent. The vast amount of information, knowledge and opinions from online sources can potentially stimulate and broaden your child's horizons.

In terms of cognitive development, research has shown that exposure to computers at a young age:

- Helps boost your child's cognitive development.
- Enhances reading abilities.
- Stimulates cognitive processes that deal with texts and images.
- Exercises planning skills, searching strategies, and evaluation of information whilst navigating websites.
- Helps develop effective thinking and problem-solving skills.
- Can enrich school-based learning by providing more facts.
- Can facilitate creative and intellectual collaborations with others.

Some pitfalls to be alert for

Despite the positive potentials offered by the Internet, there are potentially damaging drawbacks to its use. Spending too much time online can:

- Handicap your child's ability to read body language.
- Make them miss out on physical activity/exercises.
- Cause them to spend less time with their family and real-life relationships, thus making them focus on virtual relationships as a substitute.
- Lead to narcissism, which is a psychological condition where a person overestimates his or her abilities and has an excessive need to be admired and constantly needs affirmation of his or her achievements. A severely narcissistic person may exhibit traits of severe selfishness, often holds other people in low regard, and lacks the ability to empathise with others.
- Cause them to become addicted. This will have a negative impact on their lives. He or she may skip meals, forgo sleep, neglect their studies, and even jeopardise real-life relationships with friends or family, just so they can spend

more time online or in the pursuit of virtual relationships.

- Cause them to develop a distorted view of life. Excessive time spent playing online games can confuse children and possibly lead to situations where they are unable to distinguish between virtual and real life.

Another possible negative is that your child may think their identity cannot be traced, thus paving the way for antisocial behaviour online (such as cyber-bullying, cyber-stalking, or other anti-social behaviours).

The Internet paradox

The situations above outline an interesting paradox, and to help your child to navigate safely through the Internet requires you to start them off on the right foot. The Internet itself is a neutral medium, and it is how your child uses it that determines the positive or negative impact on your child's development.

You play a pivotal role in guiding your child as he or she may face difficulty in determining what is real and what is not, thus your child may believe everything that he or she sees online to be real. This can be dangerous.

Avoiding the trap

If you allow your child to use the Internet, ensure that you:

- Supervise them if they are still young. This helps you accomplish two goals; spend quality time with your child, and guide them as they explore the Internet.
- Monitor their Internet usage if they are older; this allows them to use the Internet on their own, and leaves you with the option to check what use they are using the Internet for. Of course, you should take care not to excessively monitor them, as it could cause them to feel that you are invading their privacy.*

Regardless of their age, the two basic steps below will apply:

1. Teach them about online etiquette and safety.
2. Don't allow them to spend too much time online.

Online Do's and Don'ts (for parents)

- DO your homework; check websites and/or its contents out before allowing your child to visit them.
- DO brief your child on cyber-bullying, netiquette, and online safety. This helps your child avoid becoming a victim, and also stops him/her from being an online troublemaker.
- DON'T be afraid to keep tabs on your child. Join his/her social media sites if you feel it is necessary, but make some allowances for his/her privacy by not posting or making comments.
- DON'T be afraid to ask others for help. Talk to other parents, teachers, or search online for support groups for parents.

Online Do's and Don'ts (for children)

- DO tell your parents if you are pestered/harassed in a chat room, via emails or SMS.
- DON'T 'talk' to strangers online and never meet them in real-life.
- DON'T give out personal information (name, address, age, phone number, birthday, email address, your school, and anything else about you) without your parents' permission. This applies to joining clubs or entering contests.



MMHA

Malaysian Mental Health
Association

Associate Professor Dr M
Swamenathan

Consultant Psychiatrist

Pakar Perunding Psikiatri

* Please refer to page 10 for more information on how you can approach the topic of monitoring your child's Internet use with him/her without losing his/her trust.

Bagaimana Internet Mempengaruhi Anak Anda

Laman rangkaian sosial adalah sangat popular dalam kalangan rakyat Malaysia. Satu kajian yang dijalankan oleh sebuah firma antarabangsa terkemuka dalam penyelidikan pasaran, Taylor Nelson Sofres (TNS), mendapati bahawa rakyat Malaysia mempunyai purata 233 rakan Facebook dan menghabiskan masa 9 jam seminggu pada laman rangkaian sosial. Kedua-dua angka ini merupakan jumlah tertinggi di dunia, menewaskan rakyat Brazil yang mempunyai purata 231 rakan Facebook, dan rakyat Russia yang menghabiskan masa kira-kira 8 jam seminggu pada laman rangkaian sosial.

Menggunakan Internet dengan bijak

Penggunaan Internet yang kerap akan memberi kesan terhadap perkembangan sosial, kognitif dan psikologi kanak-kanak atau remaja. Kebanyakan maklumat, pengetahuan dan pandangan daripada pelbagai sumber dalam talian mempunyai potensi merangsang dan memperkembangkan pemikiran anak anda.

Dari segi perkembangan kognitif, kajian telah menunjukkan bahawa pendedahan kepada komputer pada usia awal:

- Membantu menggalakkan perkembangan kognitif anak anda.
- Meningkatkan keupayaan membaca.
- Merangsang proses kognitif yang terlibat dalam penafsiran teks dan imej.
- Melatih kemahiran merancang, strategi mencari maklumat, dan menilai maklumat sambil melayari laman web.
- Membantu membangunkan pemikiran efektif dan kemahiran menyelesaikan masalah.
- Boleh membantu pembelajaran di sekolah dengan menyediakan lebih banyak fakta.
- Memudahkan komunikasi yang kreatif dan intelektual bersama orang lain.

Berjaga-jaga dengan perangkap siber

Di samping potensi positif yang ditawarkan oleh Internet, terdapat juga keburukan dalam penggunaannya. Menghabiskan terlalu banyak masa dalam talian boleh:

- Menyebabkan anak anda menjadi kurang mahir untuk menafsirkan bahasa badan yang ditunjukkan oleh orang lain.
- Menyebabkan mereka meninggalkan aktiviti fizikal/senaman.
- Menyebabkan mereka kurang meluangkan masa bersama ahli keluarga dan hubungan kehidupan sebenar, lalu mengakibatkan mereka lebih menumpukan hubungan alam maya.
- Mengakibatkan narsisisme yang merupakan satu keadaan psikologi di mana seseorang itu terlalu mengagung-agungkan keupayaan dirinya dan mempunyai perasaan cinta atau kagum terhadap diri sendiri yang berlebihan
- Pengakuan terhadap pencapaiannya. Seseorang yang bersifat narsistik yang teruk mungkin menunjukkan ciri-ciri mementingkan diri yang ketara, sering merendahkan orang lain, dan kekurangan keupayaan untuk berasa empati terhadap orang lain.
- Menyebabkan mereka ketagih. Ini akan mendatangkan kesan negatif ke atas kehidupannya. Dia mungkin melongkau waktu makan, mengabaikan waktu tidur dan pelajaran, dan juga

menjejaskan hubungan dengan rakan-rakan atau keluarga, demi menghabiskan lebih banyak masa dalam talian atau dalam usaha untuk mencari hubungan maya.

- Menyebabkan mereka mempunyai pandangan yang keliru terhadap kehidupan. Menghabiskan masa yang berlebihan dalam permainan dalam talian boleh mengelirukan kanak-kanak dan mungkin mengakibatkan mereka tidak mampu untuk membezakan antara kehidupan maya dan kehidupan sebenar.

Satu lagi kesan negatif ialah di mana anak anda mungkin beranggapan bahawa identiti mereka tidak dapat dikesan lalu melakukan tingkah laku antisosial dalam talian (seperti siber buli, serangan siber dan lain-lain).

Paradoks Internet

Situasi yang disebutkan di atas mencerminkan satu paradoks yang menarik, dan anda perlu mula dengan cara yang betul untuk membantu anak anda melayari Internet secara selamat. Internet adalah satu medium yang neutral, dan bagaimana anak anda menggunakannya akan menentukan kesan positif atau negatif ke atas perkembangan mereka.

Anda memainkan peranan yang penting dalam membimbing anak anda kerana dia mungkin menghadapi kesukaran dalam menentukan perkara yang benar atau tidak, jadi anak anda mungkin percaya apa yang dia lihat dalam talian adalah benar yang memberi kesan buruk.

Elakkan perangkap

Jika anda membenarkan anak anda untuk menggunakan Internet, pastikan anda:

- Menyelia mereka jika mereka masih kecil. Ini akan membantu anda mencapai dua matlamat: menghabiskan masa yang berkualiti dengan anak anda, dan membimbing mereka ketika pelajari Internet.
- Mengawasi penggunaan Internet mereka apabila usia mereka meningkat; dapat membenarkan mereka untuk menggunakan Internet sendiri, dan memberikan pilihan kepada anda untuk menyemak tujuan mereka menggunakan Internet. Sudah pasti, anda harus berjaga-jaga supaya tidak keterlaluan dalam pengawasan kerana ini akan menyebabkan mereka berasa anda telah mengganggu privasi mereka.*

Tidak kira umur mereka, gunakan dua langkah asas berikut:

1. Mendidik mereka tentang etika dan keselamatan dalam talian.
2. Jangan benarkan mereka untuk menghabiskan terlalu banyak masa dalam talian.

Perkara yang Patut dan Tidak Patut dilakukan semasa berinternet (untuk ibu bapa)

Buatlah kajian dan semak kandungan laman web sebelum membenarkan anak anda melayari laman web tersebut.

- Pastikan anda memberitahu anak anda mengenai siber-buli, etika dan keselamatan berinternet. Ini boleh membantu menjauhkan anak anda daripada menjadi mangsa dan menghalang anak anda menjadi pencetus masalah.
- Jangan takut untuk mengintip anak anda. Sertai media sosial mereka jika perlu disamping menjaga privasi anak anda dengan tidak membuat atau memaparkan sebarang komen.
- Jangan takut untuk meminta bantuan daripada orang lain. Bersembanglah dengan ibu bapa yang lain, guru-guru atau mendapatkan sokongan kumpulan ibu bapa daripada laman web.

Perkara yang Patut dan Tidak patut dilakukan semasa berinternet (untuk anak)

- Anda harus memberitahu ibu bapa jika anda di ganggu dalam bilik sembang, melalui emel atau khidmat pesanan ringkas.
- Jangan bersembang dengan orang yang tidak dikenali atau bertemu dengan mereka jika anda tidak pernah berjumpa.
- Jangan berikan informasi persendirian (nama, alamat, umur, nombor telefon, tarikh lahir, alamat emel, sekolah anda, atau apa-apa yang berkaitan dengan anda) tanpa kebenaran ibu bapa. Ini juga termasuk ketika penyertaan kelab atau pertandingan.

*Sila rujuk mukasurat 11 untuk maklumat lanjut tentang cara anda boleh berbincang topik mengenai pengawasan penggunaan internet dengan anak anda tanpa menghilangkan kepercayaan terhadap anda.

A Guiding Hand

An interview with Generasi Gemilang (a non-profit organisation that promotes “cyber wellness”). Their emphasis is on the positive well-being of all Internet users and a healthy cyber culture among the Internet community at large.

Generasi Gemilang offers some insight into how you can talk to your child, and if the lines of communication are not strong, how you can re-establish the lines of communication. There are more to cyber issues than just safety and security.

Nick Foong, Head of the Cyber Wellness programme in Generasi Gemilang commented, “It’s also about the person using the Internet, and how a person reacts to what they’re seeing and doing online. Communication between you and your child is absolutely critical in this digital era.”

“Parents definitely need to spend time with their child, because it is through this relationship that parents help their children develop good character and values,” Nick stresses.

Kids and gadgets

Daniel Tan, Executive Director of Generasi Gemilang added, “The philosophy we teach parents is that you should never hand a gadget to a child unless you know that he or she has the values to use it wisely. Once the child has a gadget in their hands, it’s hard to take it away. Never give a child a gadget until he or she knows when to stop using it and when to pick it up.”

Nick believes that the specific times and number of hours that you allow your children to use gadgets should be discussed and agreed by both parent and child. If parents are away at work, they can install parental control software on the computer to control when their child can go online or block deviant sites.

Monitoring your older child

However, this is only useful if a child is below 12 years old, and Nick advocates a different approach for teenagers, “If you are a teen and know that your computer is monitored and spied on with parental control software, you will not like it. We advise parents to sit down with their children and tell them, “This is what dad or mom will do.” Explain that you’re doing it because you love them and want to protect them from harmful websites. Sit down in front of the computer and install the software together.”

“This software is for the good of both the teen and the parent. For example, addiction to Internet pornography can



affect adults too. So tell your child, “Would you help dad be accountable as well? This computer will not only monitor your behaviour, it will also monitor mine.”

Dealing with your child’s gaming addiction

Nick explained, “When somebody is addicted to something, be it social networking or gaming, it’s usually triggered by a void in a person’s life. Parents should start a conversation with their child.”

“Be careful not to turn it into an interrogation!” Nick warned. “Try asking them about the game they are addicted to. Learn what your child finds so fascinating about it. If they refuse to open up at first, you can use Google to find out more about the game. This allows you to carry a conversation with your child. Once you’ve re-established a connection with your child, you will be able to teach, mentor, and guide them.”

Using the right approach

Daniel was quick to caution parents against the use of scolding or other punishments, as this may lead to the teenager exhibiting more unwanted behaviours. Daniel said, “They may resort to running away from home, stealing money, or going to cyber cafes. It’s a better approach for parents to try to get into the child’s world and understand why they’re addicted.”

He added that a lot of addictions were found to be the result of feeling a lack of purpose in life, and that parents play a pivotal role in helping their children to find that purpose.

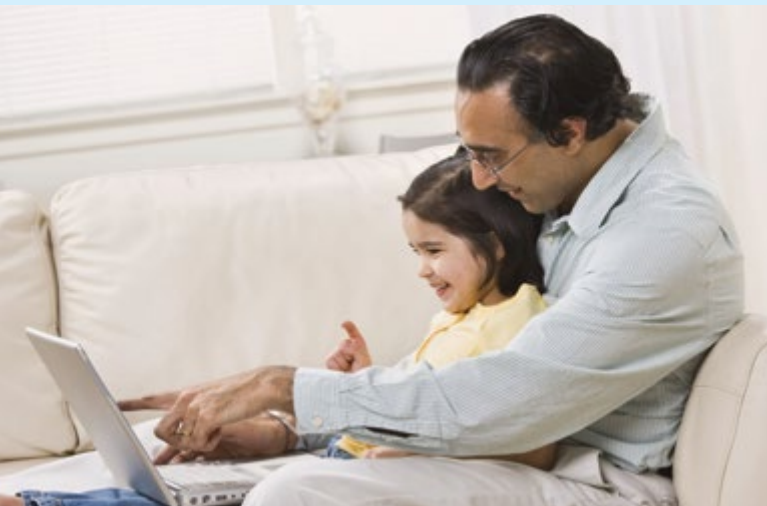
Bimbingan Untuknya

Satu temu bual dengan “Generasi Gemilang” (sebuah organisasi bukan untung yang menggalakkan “celik siber”). Mereka menekankan kesejahteraan semua pengguna Internet dan budaya siber yang sihat dalam kalangan komuniti Internet pada umumnya.

Generasi Gemilang mencadangkan bagaimana anda boleh berbincang dengan anak anda dan bagaimana mewujudkan semula komunikasi sihat jika asas komunikasi tidak kuat. Terdapat lebih banyak isu siber berbanding isu keselamatan dan perlindungan.

Nick Foong, Ketua Program Celik Siber dari Generasi Gemilang berkata, “Ia juga adalah berkaitan pengguna Internet, dan bagaimana seseorang itu bertindak terhadap perkara yang di lihat dan lakukan dalam talian. Komunikasi antara anda dan anak anda adalah sangat kritikal dalam era digital ini.”

“Ibu bapa perlu meluangkan masa bersama dengan anak mereka, kerana melalui hubungan inilah yang ibu bapa dapat membantu membentuk akhlak dan nilai-nilai yang baik dalam diri anak-anak,” ulas Nick.



Kanak-kanak dan Alat-alat Teknologi

Daniel Tan, Pengarah Eksekutif Generasi Gemilang menambah, “Falsafah yang kami mengajar ibu bapa ialah jangan menyerahkan sesuatu alat teknologi kepada anak anda melainkan anda tahu bahawa dia boleh menggunakannya dengan bijak. Hal ini kerana apabila seorang kanak-kanak mendapat alat tersebut, sukar bagi anda untuk mengambilnya kembali. Jangan berikannya alat tersebut sehingga dia tahu masa untuk menggunakannya dan bila untuk berhenti menggunakannya.

Nick percaya bahawa masa dan jumlah penggunaan sesuatu alat teknologi harus dibincangkan dan disetujui oleh kedua-dua ibu bapa dan anak. Jika ibu bapa bekerja dan tiada di rumah, mereka boleh memasang perisian kawalan pada komputer untuk menetapkan masa anak mereka menggunakan Internet atau menyekat laman web yang tidak sesuai.

Pemantauan Anak Remaja Anda

Namun, semua ini hanya berguna bagi kanak-kanak yang berumur kurang daripada 12 tahun, dan Nick menyatakan pendekatan yang berlainan untuk remaja. “Bayangkan jika anda seorang remaja dan anda tahu bahawa setiap aktiviti dalam komputer sedang diawasi dan diintip melalui perisian kawalan, anda tidak akan menyukainya. Kami menasihatkan ibu bapa supaya memberitahu anak-anak mereka, “Inilah perkara yang ayah dan ibu akan buat.” Terangkan bahawa melakukan semua ini kerana anda sayang mereka dan anda mahu melindungi mereka daripada laman web yang tidak sesuai. Kemudian, duduk di hadapan komputer dan pasang perisian itu bersama-sama.

“Perisian ini adalah untuk kebaikan kedua-dua remaja dan ibu bapa.” Sebagai contohnya, ketagihan pornografi di Internet juga boleh menjejaskan orang dewasa. Jadi, beritahu anak anda, “Bolehkah kamu membantu ayah supaya menjadi seorang yang bertanggungjawab juga? Komputer ini bukan sahaja akan mengawasi kelakuan kamu, ia juga akan mengawasi kelakuan ayah.”

Menangani masalah ketagihan permainan computer anak anda

Nick menerangkan, “Apabila seseorang ketagih terhadap sesuatu, sama ada rangkaian sosial atau permainan komputer, ia biasanya dicetus oleh rasa kekosongan dalam hidupnya.” Ibu bapa harus memulakan komunikasi bersama anak mereka.

“Berhati-hati supaya anda tidak menukarnya menjadi soal siasat!” Nick mengingatkan. “Cuba tanyakan mereka tentang permainan yang mereka tagihkan. Ketahui apa dalam permainan tersebut yang menarik hati anak anda. Jika mereka enggan bercakap pada mulanya, anda boleh menggunakan Google untuk mengetahui tentang permainan tersebut. Ia dapat membantu memulakan perbualan dengan anak anda. Apabila anda telah menjalin hubungan tersebut, anda dapat mengajar, menasihati, dan membimbing mereka.”

Menggunakan pendekatan yang betul

Daniel juga mengingatkan ibu bapa supaya tidak memarahi atau menghukum kerana ini mungkin lebih menyebabkan remaja itu menunjukkan tingkah laku yang tidak diinginkan. Tambahnya, “Mereka mungkin akan lari dari rumah, mencuri wang, atau mengunjungi kafe siber. Pendekatan yang lebih baik adalah di mana ibu bapa cuba memasuki dunia anak mereka dan memahami mengapa mereka menjadi ketagih.”

Daniel menambah bahawa mereka mendapati banyak ketagihan ini adalah disebabkan oleh ketiadaan matlamat hidup, maka ibu bapa berperanan yang penting untuk membantu anak-anak mereka untuk menemui matlamat hidup mereka.

Equipped for Cyber Wellness and Safety



Malaysian Paediatric Association

Datuk Dr Zulkiffi Ismail

Past President,
Malaysian Paediatric Association & Chairman,
Positive Parenting Management Committee
Mantan Presiden, Persatuan Pediatrik Malaysia dan
Pengerusi Jawatankuasa Pengurusan Positive Parenting

The advent of technology is a reality we have to handle, thus we should learn to utilise it as a tool for the positive development of our children. As long as you are there as a guide to help your child's growth along during their exposure to the cyber world, the benefits of the cyber-world far outweigh its dangers.

Striking a balance

Rather than thinking of restricting access to the Internet, make sure that your child is occupied with other activities such as exercising, playing and everything else. As long as your child has a healthy combination between the virtual world and real-life, there shouldn't be much to worry about.

Parents need to educate their children on the risks they are exposed to when they go online. Make sure that they are fully aware of the recently introduced section 114A of the Evidence Act of 1950, because anything they post online can get them into trouble.

Cyber – bullying

Since cases of cyber-bullying among kids are becoming more rampant these days, you need to be sensitive to changes in your child's personality. Your child's self-esteem and emotional health will be affected by cyber-bullying, so it's important to give them moral support. Reassure them that they have nothing to feel guilty about, because the fault lies with the bully and not with them.

Try blocking the person who is bullying by adjusting the settings of emails, social networking sites and instant messaging programs. Report the bullying incident

to the site administrator, and if things get out of hand, notify your child's teachers or school administrators and let them know what has been happening.

Common symptoms to watch out for are:

- Distress during or after using the Internet.
- Fiercely protective of their digital life.
- Withdraws from their friends/family.
- Shows changes in their sleep or appetite.

On the other hand, if your child is the cyber-bully, look into it immediately. Talk to your child calmly without resorting to lecturing, or patronising. Have an open and honest conversation to find out why your child has resorted to cyber-bullying. Get your child to empathise with his/her victim; ask him/her how he/she would feel if someone did the same thing to him/her instead. Once your child understands the consequences of his/her actions, get him/her to make amends by apologising to the victim. Depending on the severity of the case, you may need to contact the parents of the victim yourself in order to apologise for your child's actions, and to explain that you are also taking actions to ensure it does not happen again.

Follow up by punishing your child, either by limiting, or even completely removing all his/her access privileges to the Internet. This may even have to be extended to include the use of not just computers, but also handphones as the bullying may continue via SMS.

You will need to get the point across to your child that their access to the Internet/technology is a privilege, and if they abuse that privilege, they will lose it.

Cyber – predators

There also exist predators that prey on innocent children through the Internet. Advise them to follow the Internet Do's & Don'ts on page 8. Tell them to inform you if they ever receive any messages or have conversations that are frightening or scary in nature, especially if this happens repeatedly.

Other steps you can take include:

- Encouraging your child to use well-moderated chat rooms.
- Discourage your child from leaving the public chat area and entering private chat rooms.
- Be alert for warning signs that your child is the target of a cyber-predator.

If you learn that an online predator has indeed made your child their target, get in touch with Cyber999 right away.

On the whole, parents need to go one step beyond just monitoring their child's online activities, and instead, focus more on developing trust, establishing accountability and keeping lines of communication open between parent and child. In this way, it is possible to avoid the pitfalls of cyberspace by teaching your child how to be responsible, while being there to advise and guide them whenever they need you.

Cyber999 can be reached at 1-300-88-2999 (during office hours) or +6019-2665850 (for emergencies). For more methods of getting in touch with Cyber999, visit their website at http://www.mycert.org.my/en/services/report_incidents/cyber999/main/detail/443/index.html

Persediaan untuk Kesejahteraan dan Keselamatan Siber

Kemunculan teknologi merupakan suatu realiti yang kita perlu kendali pada masa kini, jadi kita harus belajar untuk menggunakannya sebagai alat untuk perkembangan positif anak-anak kita. Selagi anda berada di sisi anak anda untuk membimbing dan membantu perkembangannya semasa pendedahannya kepada alam siber, manfaat dunia siber adalah jauh melebihi kemudaratannya.

Mencapai Keseimbangan

Daripada berfikir untuk menyekat akses kepada Internet, pastikan masa anak anda dipenuhi dengan aktiviti-aktiviti lain seperti bersenam, bermain dan lain-lain. Selagi anak anda mempunyai kombinasi yang sihat antara dunia maya dan kehidupan realiti, ia tidak akan menjadi masalah.

Ibu bapa perlu mendidik anak-anak mereka tentang risiko apabila mereka melayari Internet. Pastikan mereka sedar akan Akta Keterangan 1950, seksyen 114A yang diperkenalkan baru-baru ini, kerana sebarang perkara yang siarkan dalam talian boleh mendatangkan masalah.

Siber Buli

Oleh sebab kes-kes siber buli dalam kalangan kanak-kanak menjadi semakin berleluasa pada masa kini, anda perlu memberi perhatian kepada perubahan peribadi anak anda. Keyakinan diri dan kesihatan emosi anak anda akan terjejas akibat siber buli dan penting untuk memberi sokongan moral kepadanya. Yakinkan mereka bahawa mereka tidak perlu berasa bersalah kerana pembuli itu yang melakukan kesalahan, dan bukannya diri mereka.

Cuba sekat pihak yang membuli dengan melaraskan tetapan e-mel, laman rangkaian sosial dan program penghantaran mesej segera. Laporkan kejadian membuli itu kepada pentadbir laman, dan jika keadaan menjadi tidak terkawal, beritahu guru-guru anak anda atau pentadbir sekolah dan biar mereka tahu perkara yang telah berlaku.

Tanda-tanda biasa untuk diperhatikan:

- Kelihatan sedih semasa atau selepas menggunakan Internet.
- Terlalu berselindung terhadap alatan digitalnya.
- Menyisihkan diri daripada rakan-rakan/ ahli keluarga.

- Menunjukkan perubahan dalam tabiat tidur atau selera makan.

Sebaliknya, anda perlu menyiasat serta-merta jika anda mendapati bahawa anak anda merupakan pembuli siber. Bincanglah dengan anak anda dengan tenang tanpa berkhutbah atau merendah-rendahkannya. Adakan perbualan terbuka dan berterus-terang untuk mengetahui mengapa anak anda mengambil jalan keluar dengan membuli dalam talian. Biarkan anak anda berasa empati terhadap mangsanya; tanyakan perasaannya jika seseorang melakukan perkara yang sama terhadapnya. Apabila anak anda memahami kesan daripada tindakannya, dapatkannya untuk menebus kesalahannya dengan memohon maaf kepada mangsa tersebut. Bergantung kepada keseriusan kes, anda mungkin perlu menghubungi ibu bapa kepada mangsa untuk memohon maaf atas tindakan anak anda, dan jelaskan bahawa anda juga mengambil tindakan untuk memastikan perkara ini tidak akan berulang.

Selain itu, hukum anak anda sama ada dengan mengehadkan atau menghentikan penggunaannya kepada Internet. Ini juga mungkin melibatkan penggunaan telefon bimbit kerana pembulian boleh disusuli melalui khidmat pesanan ringkas.

Anda juga harus memastikan anak anda sedar bahawa akses kepada Internet/ teknologi adalah suatu kebebasan, dan jika mereka menyalahgunakan kebebasan tersebut, mereka akan kehilangannya.

Pemangsa Siber

Wujud juga pemangsa yang mencari mangsa dalam kalangan kanak-kanak yang tidak berdosa melalui Internet. Nasihatkan anak-anak anda untuk mengikuti perkara yang patut dan tidak patut dilakukan semasa penggunaan Internet pada muka surat 9. Arahkan mereka untuk memaklumkan anda jika mereka menerima

sebarang mesej atau mempunyai perbualan yang menakutkan, terutama sekali jika ini berlaku berulang kali.

Langkah-langkah lain yang anda lakukan termasuk:

- Galakkan anak anda menggunakan laman sembang yang sesuai.
- Ingatkan anak anda untuk tidak meninggalkan laman sembang awam dan memasuki ruang sembang peribadi.
- Perhatian untuk sebarang tanda yang menunjukkan bahawa anak anda adalah sasaran pemangsa siber.

Jika anda mendapat tahu bahawa pemangsa dalam talian sedang menyasarkan anak anda, hubungi Cyber999 dengan segera.

Secara keseluruhannya, ibu bapa perlu mengambil langkah selanjutnya dan bukan hanya mengawasi aktiviti dalam talian anak mereka malah beri tumpuan kepada membina kepercayaan, mewujudkan rasa tanggungjawab dan mengekalkan komunikasi terbuka antara ibu bapa dan anak-anak. Dengan cara ini, perangkap ruang siber boleh dielakkan dengan mengajar anak anda bertanggungjawab, dan anda berada di sisi untuk memberi nasihat dan membimbing mereka ketika diperlukan.

Cyber999 boleh dihubungi di talian 1-300-88-2999 (waktu pejabat) atau +6019-2665850 (untuk kecemasan). Untuk maklumat lanjut tentang cara untuk menghubungi Cyber999, sila layari laman web http://www.mycert.org.my/en/services/report_incidents/cyber999/main/detail/443/index.html

