

DIGITALE IMPAK - STRUKTUUR

HOOFSTUK 1: INLEIDENDE PERSPEKTIEWE

- Digitale inboorlinge vs digitale immigrante (*natives vs immigrants*)
- Omvang van die digitale invloed

HOOFSTUK 2: JONGMENSE SE KWESBAARHEID RAKENDE DIGITALE SLAGGATE

- Tradisionele hofmaak (*courting*) al meer op agtergrond
- Al moeiliker om die stroom van informasie te beheer
- Regisseur van my eie verhaal
- Verslawing
 - Verslawing aan video speletjies
 - Verslawing aan 'n selfoon
 - Verslawing aan SMS'e
 - Verslawing aan *Facebook*
- Die aantal ure voor 'n skerm (*screentime*)
 - Riglyne rondom keuses van programme
 - Aandagspan

HOOFSTUK 3: KENMERKE VAN MILLENNIALS

- Ekstreem onafhanklik
- Hulle voel bekragtig (*empowered*)
- Millennials en hul ouers
- Millennials en tegnologie
- Millennials in die werkplek
 - Vaardig in tegnologie (*tech-savvy*)
 - Gesin gesentreerd (*family-centric*)
 - Prestasie georiënteerd
 - Span georiënteerd

- Hulle smag na aandag
- Hulle neig om maklik van werk te verwissel (*job-hopping*)
- Negatiewe gevolge van oormatige blootstelling aan die Internet
 - Negatiewe fisieke gevolge
 - Breinsisteme wat negatief beïnvloed kan word
 - *Eerste sisteem: Die brein se 'plesier sentrum'*
 - *Tweede sisteem: Die brein se 'kalmering sisteem'*
 - *Derde sisteem: Die brein se 'geheue sisteem'*
 - *Vierde sisteem: Die brein se 'leer sisteem'*
 - *Vyfde sisteem: Die brein se 'binding sisteem'*
 - *Sesde sisteem: Die brein se 'geestelike sisteem'*
 - *Samevattend*

HOOFSTUK 4: 'MULTITAAKVERRIGTING' (*MULTITASKING*)

- Nadele as gevolg van multitaakverrigting
 - Multitaakverrigting verminder die kwaliteit van jou werk
 - Multitaakverrigting verander die wyse waarop jy leer
 - Multitaakverrigting lei tot 'n oppervlakke benadering
 - Multitaakverrigting mors tyd
 - Multitaakverrigting benadeel die liggaam
- Multitaakverrigting en aandagafleibaarheid
 - Moontlike verband tussen ure voor 'n skerm en ADD
 - Sekondêre aandag afleidings
 - Hoe lyk die brein van 'n '*multitasker*'?
- Multitaakverrigtig, depressie en woede
- Die invloed van multitaakverrigting op kognitiewe kontrole

HOOFSTUK 5: VERHOUDINGSVAARDIGHEDE

- Verhoudingsvaardighede
 - Liefde / affeksie
 - Desensitisering en gebrek aan empatie

- **Waardering**
- **Die bestuur van woede**
- **Om apologie aan te teken**
 - **Aanvaar verantwoordelikheid**
 - **Jou dade het 'n effek op ander**
 - **Daar is altyd reëls in die lewe**
 - **Apologieë kan vriendskappe herstel**
 - **Die vyf tale van apologie**
- **Om aandag te kan gee**
 - **Tyd voor 'n skerm is interessant**
 - **Tyd voor 'n skerm is onmiddellik**
 - **Tyd voor 'n skerm bied onmiddellike beloning**

HOOFSTUK 6: PRAKTIESE EN PASTORALE PERSPEKTIEWE

- **'n Geweldige uitdaging aan die kerk en aan ouers**
- **Wyses waarop die digitale wêreld veranderinge bring (Tony Reinke)**
 - **Eerste verandering: Ons word uiteindelik soos dit waarna ons staar**
 - **Tweede verandering: Ons ignoreer ons beperkinge**
 - **Derde verandering: Ons probeer ons aandag aan te veel dinge gelyktydig gee**
 - **Vierde verandering: Ons vergeet die vreugde van ons Godgegewe liggaamlikheid**
 - **Vyfde verandering: Ons verloor belangstelling in die onderlinge byeenkomste van die kerk**
 - **Sesde verandering: Ons raak al meer roekeloos met ons woorde**
- **Riglyne aan ouers**
 - **God se ontwerp**
 - **Wat gebeur in die prefrontale korteks tot nadeel van God se ontwerp?**
 - **Wat staan ouers te doen?**
 - **'n Gesonde brein- en verhoudingsvaardighede**
 - **Basiese Christelike vertrekpunt**

- **Gregory Jantz se tien wenke**
 - **Wenk no 1: Waak teen dubbele standarde (*practice what you preach*)**
 - **Wenk no 2: Probeer vasstel hoeveel is te veel**
 - **Wenk no 3: Onthou dat jy steeds die ouer is**
 - **Wenk no 4: Vind die af skakelaar**
 - **Wenk no 5: Kyk uit vir die kwade**
 - **Wenk no 6: Geniet die goeie**
 - **Wenk no 7: Kyk binne, en nie buite nie**
 - **Wenk no 8: Vind uit dit wat jy nie weet nie**
 - **Wenk no 9: Bid vir die beste, beplan vir die slegste**
 - **Wenk no 10: Hou jouself op hoogte van verandering en vernuwing**
- **Gary Chapman se vyf liefdestale, ter ondersteuning van die ontwikkeling van verhoudingsvaardighede:**
 - **Fisiese aanraking**
 - **Woorde van erkenning en bevestiging**
 - **Kwaliteit tyd**
 - **Geskenke**
 - **Dade van diensbaarheid**
- **'n Lewe wat tot seën is vir ander**

BYLAAG A: Toets vir multitaakverrigting verslawings

BYLAAG B: Vyf wyses om skermtyd te verruil vir dae van diensbaarheid

BYLAAG C: Stappe om *Facebook* verhoudings te voorkom

BRONNELYS