

# Semealabak

GETXOKO FAMILIA ESKOLAREN ALDIZKARIA



Getxo  
*bizi ezazu*

www.getxo.eus  
gizartez@getxo.eus

IRAILA  
41 Zb

2018



## Egunerokoa



Lortu dut Fortnite deskargatzea! Espero dut aitak eta amak ez jakitea, bestela sekulako errieta egingo didate jaramonik ez diedala egin jakitean. Ziur nago mugikorra kenduko didatela denbora luzerako. Baina deskargatu egin behar nuen. Ez dut ulertzen zergatik ez didaten deskargatzen uzten, doakoa da gainera! Ezagutzen ditudan guztiek dute eta jokatu egiten dute, eta nik orain arte bereiek jolasten agertzen ziren bideoak bakarrik ikusten nituen, edo El Rubiusen bideoak ikusten nituen jokatzeko ari zen bitartean. Benetan ona da!

Baina listo, eginda dago, atzo arratsaldean deskargatu nuen eta gauean, gurasoak ohera joatean, logelan jokatu nuen. Ikaragarria izan zen! Denbora luze jokatu nuen, hil ninduten arte. Orain berriz ere hasi beharko nahiz, baina ikasiko dut, praktikatzea da gauza. Gutxienez arerio batzuk hiltzea lortu nuen, eta ia-ia Leire eta Jon ere hil nituen. A ze barreak tranpa jarri nienean.

Gaur klasean horri buruz hitz egiten egon gara, eta gaur gauean berriz ere jokatzeko geratu gara.

Ea esna mantentzen naizen, logale asko baitaukat gaur. Klasean esna mantentzea kostatu zait, eta fisikako andereñoak errieta egin dit. Gainera, bihar literaturako azterketa daukagu, eta oraindik ez naiz hasi ikasten. Ea azterketako gaiak azkar irakurtzen ditudan eta gauean denboratxo bat jolastu dezakedan. Oso berandura arte ez egoten saiatuko naiz, bihar gaur bezainbesteko logalerik ez izateko eta azterketan kontzentratu ahal izateko, jokoa ikaragarria baita, imajinatzen nuena baino hobeagoa, eta guztiz harrapatuta nauka. Noski! Ez da berdina beste batzuk jokatzeko ikustea edo zuk jokatzeko.

Baina literatura gaitzen ez baldin badut errieta egingo didate etxean. Beharbada telefonoa ere kenduko didate. Uf! Amesgaizto txarrena litzateke!

Mugikorrak aukera ematen du mundu bat poltsikoan eramateko, eta nerabezara pasatzeko «erritual» berria bihurtzen ari dira. Telefono mugikor bat edo tablet bat izateak egonkortasun emozionala ematen die nerabeei erraza ez den garapen une batean. Horrelakorik ez izatea, gizartetik baztertuta egotea izan daiteke.

## ...Eta nik, zergatik ez daukat mugikorrik?



**T**eknologia berriek aukera amaigabeak eskaintzen dituzte aisialdian eta hezkuntzan, eta horregatik, ez da teknologia erabiltzea debekatu behar, baina mugak ezarri behar dira.

Adingabeei baliabideak eman behar zaizkie inguru digitalak eskaintzen dituen aukerak ahalik eta gehien aprobetxatzeko eta teknologiak gaizki erabiltzearen ondorioz sortu daitezkeen arriskuak murrizteko. Horregatik, **familiek eta eskolek** lan aktiboa egin behar dugu adingabeek Interneten gauzatzen dituzten jardueren hezkuntzari eta kontrolari dagokionez.

### Komunikatzeko modua aldatu da: aukerez betetako mundua...

IKTek guztiz aldatu dute gure gizartea, bereziki harremanak ezartzeko dugun moduan. Komunikatzeko bide berriak eskaintzen dituzte, trebetasun berriak eta ezagutza berriak sortzeko formak garatzen laguntzen dute eta gainera gure egunerokotasuneko lanak

errazten dituzte, teknologia berriak azkarrak, berehalakoak eta interaktiboak baitira. Behar psikologikoak eta emozionalak ere betetzen dituzte: aintzatespena, onarpena, lotura, afinitatea, taldearen parte sentitzea, segurtasuna, etab, eta batzuetan parekideekiko izaera berresten da.

Egunero geroz eta ume gehiagok erabiltzen dituzte teknologia berriak musika deskargatzeko, bideoak ikusteko, etxeko lanak egiteko, sare sozialetan parte hartzeko eta komunikatzeko.

Horregatik beharrezkoa da arrisku prebentzioa ematea eta umeak eta nerabeak internauta zorrotzak izateko sustatzea, eta autonomiari eta segurtasunari buruz jakin dezaten bultzatzea.

### Teknologiak gehiegi erabiltzearen arriskuak...

Telefono mugikor bat izateak ondorioak ditu, besteak beste, eskolako errendimendua jaistea edo oso zaur-

garriak diren umeen belaunaldia haztea, gainerako iritziaren eta "like"-n oso menpe daudenak hain zuzen ere.

Haurtzaroan eta nerabezaroan detektatutako arriskuen artean gizarte isolamendua, oldarkortasuna gehitzea, eskola porrota, mezu sexualak eta ziberjazarpena daude, baina EMEn arabera Interneterako menpekotasuna ez da klinikoa, eta hala ere, zenbait gaztek erabilera arazotsuak edo gehiegizkoak dituzte.

Gailu mugikorrek eta Internet erabiltzeko adin egokiena zein den adierazten duen aholku ofizialik ez dago.

Ematen du adituak eta pediatrik ados daudela adieraztean **2 urte baino gutxiagokoek** ez lituzketela tabletak eta telefono mugikorrek erabili behar, pantailak pasiboak direlako eta umei behar dutena ez dietelako ematen.

## Gainerako iritziaren eta "like"-n menpe dauden umeak hezten gaude

Bizitzako lehen bi urteetan kortex sensoriala eta motorra heltzen egoten da eta oso garrantzitsua da estimulazioa aberatsa eta anitza izatea.

Garuna interakzio sozialarekin ikasteko diseinatuta dago eta telefono mugikorrek isolatu egiten dute.

Gaur egun lanak, nekeak, joan-etorriak, konpromisoak eta abar gure seme-alabentzako geroz eta denbora gutxiago izatea eragiten dute. Gailu mugikorrek erabiltzen dira adibidez umeak distraitzeko ahia bukatzen kontzentratu behar direnean edo umeak entretenitzeko pediateraren zain egon behar direnean edo eguna bukatzean pijama janzteko esfortzua egiteko distraitzeko.

Horrelako estrategiekin zentzuduna dirudi garunak ikastea esfortzua egin behar duen bakoitzean, kontzentratu behar denean edo geldik zain egon behar denean...distraitzeko baimena duela.

Geroz eta pazientzia gutxiago duten pertsonak hezten ari gara, arreta gutxiago jartzen dutenak eta esfortzurako gaitasun gutxiago dutenak, eta horrek guztiak islatzen duena da, gurasoen belaunaldi honen, geroz eta pazientzia gutxiago duela eta gauzak astiro egiteari balio gutxiago ematen diogula.

**Bizitzako lehenengo 6 urteak** oso garrantzitsuak dira imajinazioaren garapenerako. Jolas librean zenbat eta denbora gehiago pasatu (beste pertsona batek edo gailu edo teknologiek gidatzen ez dutena), are gehiago garatuko dute imajinazioa.

Aspertzeara imajinazioa suspertzeko lehenengo pausoa da eta umeak denbora guztian entretenituta baldin badaude, ez dute aspertzeko denborarik,

## Gailu mugikorrek eta Internet erabiltzeko adin egokiena zein den adierazten duen aholku ofizialik ez dago

ezta imajinazioa suspertzeko edo jolasteko mundu propioak sortzeko denborarik ere.

**Arretaren** bitartez, garunak inguratzen duen mundua ikusten du. Arreta menperatzea eta distraitzen gaituzten bestelako estimuluak deuseztatzeko gai izatea onura asko dituzten trebetasunak dira.

Umeek jolasten edo marrazten dutenean edo elkarrekin harremanetan jartzen direnean, garunak modu boluntarioan arreta pertsona edo estimulu horietan jartzen du. Alderantziz, telebistaren aurrean jartzen direnean, telebistak jasotzen du umeen arreta eta telebistak egiten du lan guztia.

Beraz, lehenabizi garunari pentsatzen irakatsi behar diogu, arreta mantentzen eta imajinatzen, eta gero erakutsiko diogu eskuragarri dituen tresnak menperatzen. Teknologiak azkarregi txertatzen baldin baditugu umeek teknologiek oso azkar konektatuko dute, baina beraien garapenerako



## Aspertzeara imajinazioa suspertzeko lehenengo pausoa da

garrantzitsuagoak diren beste gauza batzuekiko konexioa galduko dute.

Estimuluak oso biziak eta azkarrak baldin badira, bideo jokoetan bezala, geldoagoak edo hain bizkorak ez diren gauzekiko interesa galdu dezakete umeek, eta garrantzitsua da baita ere frustrazioa esperimintatzea, menperatzen ikastea, aspertzeara eta une hori igarotzeko zain egoten jakitea.

Gaur egungo umeek nagusien batezbestekoak baino azkarrago ikasi dezakete sare sozial bat erabiltzen, baina bizitzak nola funtzionatzen duen ere jakin behar dute. Ondorio teknologikoak azpimarratzen dira, baina balioei buruz gutxi hitz egiten da. Hala, gaitasun teknologiko handiekin batera heldutasun intelektuala egon behar da.

Internetekin eta teknologia berriekin lotutako arrisku jokaeren aurrean zaurgarritasun handia duen talde bat nerabeen taldea da. Adina dela eta arriskuak neurtzeko zailtasunak izaten dituzte, zauriezintasun sentazio faltsua izaten dute nerabeek eta intimitatearen beharra gehitu egiten da.

Hori guztia kontuan hartuz, "smartphone"-ak hala ere ez dira ez onak ez txarrak. Arazoa da Internet duten mugikorrek edo pantailak munduarekin harremana izateko dugun leiho bakarrak bihurtzea; eta guztia leiho horretatik ikustean mundutik isolatzea gertatu daiteke.

Hezitzaileak garen heinean, adingabeei baliabideak eman behar dizkiegu inguru digitalak ematen di-

Horrelako estrategiekin zentzuduna dirudi garunak ikastea esfortzua egin behar duen bakoitzean, kontzentratu behar denean edo geldik zain egon behar denean... distraitzeko baimena duela

tuen bitartekoak ahalik eta gehien aprobetxatzeko eta arriskuak murrizteko, nahiz eta telefonoarekin duten loturak eta pribatutasuna nahi izateak zaildu egiten duten gurasoek esku hartu ahal izatea.

## Familiak zer egin dezake horren aurrean...

Familiak ezinbesteko lana dute desegokiak diren jokaerekin lotutako arazoak prebenitzeko, eta kasu honetan, IKTekin lotutako arazoak prebenitzeko hain zuzen ere.

Umeek ispilu neuronak garatuta izaten dituzte eta ikusten duten guztia imitatzen dute. Horregatik,



## Arreta menperatzea eta distraitzen gaituzten bestelako estimuluak deuseztatzeko gai izatea onura asko dituzten trebetasunak dira

umeak heztean garrantzitsuena gurasoen erueda da, telebistaren, Interneten, lagunen eta abarren aurretik.

Prebentzioa hezkuntza prozesu bat da nagusiki, eta prozesu horretan familiek, eragile sozialek, irakasleek eta abarrek adingabeei ezagutzak, trebetasunak eta gaitasunak ematen dizkiete egunerokotasuneko zailtasunei modu egokiagoan edo desegokiagoan aurre egiteko.

Lehenik eta behin, kontuan hartu behar da gailuetan Internetek duen segurtasuna:

- Aparatu teknologikoen gurasoen kontrolak izan behar dituzte.
- Adingabeentzako egokiak ez diren webguneetan sartzeari saihesteko, eskuragarri dauden babes sistemak erabili behar dira.
- Ordenagailuei software on bat eta antibirus bikain bat jarri behar zaizkie.
- Segurtasunerako gainerako aukerak baloratu behar dira, gailu motaren arabera.
- Internet erabiltzeko ohituren berri izan behar da (gainbegiratu egin behar dira, zein sare sozial erabiltzen duten galdetu, zein lagun dituzten, zertarako erabiltzen dituzten sare sozialak, etab).
- Naturaltasunez hitz egin behar da Internetek ematen dituen aukerei buruz, eta aholkuak eman behar zaizkie.
- Interneten agertzen den guztia ez sinesteko esan behar zaie, eta ez erantzuteko ezezagunen mezuei edo gaizki sentiarazten dituzten mezuei.
- Sare sozialetan argitaratzen dutenaren inguruan ondo pentsatzeko esan behar zaie, baita edozein

pertsonak informazio hori eskuratu dezakeela ere, eta ezezagunei informazio pertsonalik ez emateko eta antzeko mezuak helarazi behar zaizkie.

Bestalde, familiek beti ardura hartu behar dute eta seme-alabek Interneten pasatzen duten denbora gainbegiratu behar dute:

- Arauak ezarri behar dituzte eta teknologia berriak erabiltzeko espazioak eta denborak arautu behar dituzte.
- Elkarrekin akordioak lortu behar dira, eta teknologia berrien abantailei eta desabantailei buruz negoziatu eta elkarrizketan jardun behar da. Are gehiago, batzuetan alderdi biek bete beharreko arauak jasotzen dituen kontratu bat egitea ere gomendagarria da.
- Familiarekin daudenean (bazkaltzen, afaltzen, etab.) telefono mugikorra, ordenagailua eta abar ez erabiltzen erakutsi behar zaie, eta denbora hori elkarrekin komunikatzeko erabiltzea garrantzitsua dela esan behar zaie.



- Gauean Interneten konektatzea saihestu behar da, aurretik lo hartzeko adierazitako zailtasunak direla eta.

Garrantzitsua da muga horiek adosten ikastea errespetuz, argitasunez eta modu ulerkorrean. Sekula ezingo dugu mugarik ezarri etengabe kon-

## Garrantzitsua da baita ere frustrazioa esperimentatzea, menperatzen ikastea, aspertzea eta une hori igarotzeko zain egoten jakitea



traesanetan bagaude eta nola sentitzen garenaren arabera jokatzeko ohitura hartzen baldin badugu. Koherenteak izan behar gara beti, eta ezin dugu eskatu egin ezin dezakegun zerbait. Erueda praktikan jartzea da ikaskuntzarik onena.

Familiakoek beti nahi dugu seme-alabentzako onena, eta beraz, ezinbestekoa da Internet erabiltzeko prestakuntza ematea, garai honetan bizitzea tokatu zaielako; baina eskuragarri ditugun aurrerakuntza teknologikoak zentzuz erabili behar ditugu, ez erosotasunagatik eta laguntza, konfiantza, ulermena, errespetua eta maitasuna eman behar diegu seme-alabei.

Horrekin, bide erdia eginda dugu; gainerakoa berriek egin behar dute...

”Smartphone”-ak ez dira onak ez txarrak; arazoa da munduarekin harremana izateko dugun leiho bakarra bihurtzea eta guztia leiho horretatik ikustean mundutik isolatzea



## Hauek dira bereziki nerabeei eragiten dieten eta teknologia berriekin lotuta dauden arazoak

### Bestelako jarduerekin interferentzia egotea

(ikasketak, aisialdia, elkarrizketak...) edo eskolako eta etxeko lanak albo batera uztea.

### Pribatutasun falta eta datu pertsonalak behar ez bezala erabiltzea,

eta ondorioz, intimitate falta izateko arriskua gehitzea.

### Gehiegizko informazio eskuragarria,

batzuetan baita informazio desegokia ere.

### Informazioaren egiazkotasuna ziurtatzeko zailtasunak

(seguruak ez diren edukiak, indarkeria, arrazismoa,...).

### Gizartetik isolatzea eta gaitasun sozialak atzerapenarekin garatzea.

### Apatia, inguruarekiko pasibotasuna.

### Arazoak familian.

### Jazarpenerako bide berriak.

### Sedentarisismoa eta gainpisua.

### Loa aldatzea edo lo egiteko arazoak izatea.

Zuzenean lotuta daude loaren kalitatea eta higiena eta teknologia berriak gaizki erabiltzea.



## Baliabideak [Gomendioak]



## Internet segura for kids

Internet Segura for Kids (IS4K) izena du Interneten dagoen Segurtasun Zentroak; espainiar estatuko adingabeei zuzenduta dago, eta bere helburua Interneten eta teknologia berrien erabilera segurua eta arduratsua sustatzea da.

Atari horretan informazio orokorra dago, familientzako gida-liburuak, baliabideak, guraso kontrolerako tresnak, material didaktikoak eta baita online laguntzako zerbitzu bat ere.

<https://www.is4k.es/>



## Guraso bitartekotza gida

### Egilea INCIBE

Gida horren helburua adingabeei laguntzea eta familia bitartekaritza sustatzea da, Internet modu seguruan eta arduratsuan erabiltzeko prestakuntza eskaintzeko.

- Gainbegiraketarako, orientaziorako eta laguntzarako estrategiak ematen dira seme-alabek Internet erabiltzeari dagokionez, eta mugak eta arauak ezartzeko estrategiak ere jasota daude.
- Guraso bitartekaritza jarraibideak ditu adingabeen adinaren arabera, eta horiek garatu egin behar dira adingabeen behar eta heldutasunarekin bat eginez.
- Interneten modu egokian jarduteko aholku espezifikoak, jazarpena prebenitzeko, pribatutasuna eta izaera digitala modu egokian kudeatzeko eta birusen eta iruzurren aurrean babesteko.
- Interneten zerbait gertatuz gero zer egin: ziberjazarpena, identitatea ordezkatzea, irudi konprometituak filtratzea (sexting).

## Getxoko Familia Eskola

Informazio gehiago nahi baduzu:  
**94 466 01 51**

### Jardueren egutegia 2018 Urria-Abendua

GAIA	DATA	ORDUA	IKASTETXEA
Familiako komunikazioa gatazkak konpontzeko tresna bezala	Urriak 4, 11, 18	16:00-17:30	Zubileta HLHI
Inteligentzia anitzak	Urriak 10, 17, 24	15:00-16:30	Geroa LHI
Sexualitatea nerabezeroan (euskaraz)	Urriak 23, 30 / Azaroak 6	17:00-18:30	San Nikolas ikastola
Hezkidetzak familian eta eskolan	Azaroak 8, 15, 22	18:30-20:00	Romo LHI
Hezkuntza estiloak familian	Azaroak 16, 23, 30	15:00-16:30	Madre del Divino Pastor
Menpekotasun emozionala nerabeen harremanetan	Azaroak 19, 26 / Abenduak 3	17:00-18:30	Stma. Trinidad

- Familientzako eskola saioak doakoak dira eta Getxoko familia guztiei zuzenduta daude. Ez da beharrezkoa seme-alabak saioak emango diren zentroetako ikasleak izatea.
- Aurretiaz izena eman beharko da online inprimaki baten bitartez, zuen AMPAK edo eskolak bidaliko dizuen mezu elektroniko bitartez. Baita [gurasoeskolakgetxo@gmail.com](mailto:gurasoeskolakgetxo@gmail.com) bitartez.
- Saioak gauzatzeko gutxienez 6 pertsonen izena eman beharko dute. Gutxieneko parte-hartzaileak ez baldin badago, izena eman dutenei saioa bertan behera geratu dela jakinaraziko zaie.
- Ikastaroen hiru saio izango dituzte, taulan adierazitako egunetan.
- Lehenengo egunean ezin baldin baduzue joan, hurrengo saioetara joateko aukera izango duzue, baina izena eman beharko da horretarako.

