

Semealabak

GETXOKO FAMILIA ESKOLAREN ALDIZKARIA



Egunerokoa

Egoitzek, anai nagusiak, atzo esan zidan berak eta Gotzon eta Iñigo bere lagunek 300 euro irabazi zituztela institututik gertu dagoen apustu-
etxeko makinetan jolasten. Gurasoei ezer ez esateko eskatu dit, bestela errietan egingo diotelako eta agian dirua kenduko diotelako.

Nik orain arte ez dut ezer jakin horren inguruan, baina antza aspalditik doaz horra asteburuetan; batzuetan astegunetan ere, atsedendian edo eskolak amaitutakoan.

Kontatu dit diru gutxiren truke bote ederra lortu daitekeela eta, gainera, lokaleko jabeak oso jatorrak direla eta gosaria ere ematen dizutela doan makinetan ibiltzen bazara. Dirudienez, makina askotan dirua oparitzen dizute jolasten hasteko, eta Messi agertzen den bat omen dago, zeinetan 10 euro lortu ahal dituzun opari. Hori mauka! Horrela ez duzu ezer galtzen, 10 euro horien truke irabazten duzuna jokatzeko jarraitzeko erabili dezakezulako.

Futbolari buruz dakidan guztiarekin, seguru nago ez zaidala zaila egingo kirol-apustueta dirutza irabaztea... aberastuko naiz!

Bihar, eskolan, Daniri eta Goikori galdetuko diet ea hurrengo asteburuan elkarrekin joatea nahi duten. Gosaria doan eta dirua erraz... plan itzela!



Gure seme-alaben osasuna "jokoan"

Ausazko jokoak dibertimendu-
metodoak dira, eta horietan
irabazteko edo galtzeko
probabilitateak zoriaren mende daude
soilik, eta parte hartzen dutenek
zerbait jokatu behar dute (normalean
dirua) irabaziak lortzeko, zoriari
esker irabazten badute. Gaur egun,
aukera zabala dago: loteriak, karta-
jokoak (pokerra edo blackjack-a),
dado-jokoak, bingoa, erruleta, kirol-
apustuak, txanpon-makinak, urratzeko
eta irabazteko txartelak, etab.

Ausazko jokoek historia luzea dute eta jasota dago duela 5.000 urtetik hona egiten direla. Jatorrian funtzio ludikoa zuten gehienbat, eta horrek azkar hedatzea erraztu zuen, baita sozialki onargarritzat jotzea ere, gizartean onartutako beste jokabide batzuekin gertatzen den bezala, alkoholaren kontsumoarekin adibidez.

Azken urteetan aurrekaririk gabeko erritmoan hazi dira, gero eta jarduera zabalduagoa eta ohikoagoa bihurtuz. Hazkunde azkar horri mesede egin dio balizko erabiltzaileen eskura jarritako joko-
eskaintza gero eta handiagoak, batez ere **Internet bidezko jokoan eta apustuen** hedapenari esker.

Jokabide mota horiek edo jokabide-errutina horiek, hasiera batean kaltegabeak, maiztasunaren eta intentsitatearen arabera **mendekotasuna** ekar dezakete. Kasu honetan **jokabide-adikzioez** hitz egingo genuke. Jokabide-adikzio mota horien funtsezkoena da pertsonak jardura baten gaineko kontrola galtzen duela eta jardura horrekin jarraitzen duela, horrek ondorio kaltegarri ugari eragiten dituen arren.



Ausazko jokoekin goiz hasteak nabarmen areagotzen du mendekotasun-arazoak izateko arriskua

Online jokoa, gaminga eta gamblinga

Online jokoaren hedapena oso kezagarria da, batez ere kontuan hartuta online jokalarik gehienak gazteak direla. Ebidentzia zientifikoak baieztatzen du ausazko jokoekin goiz hasteak nabarmen areagotzen duela mendekotasun-arazoak izateko arriskua (jokoarekin arazoak dituzten pertsona gehienak adin goiztiarretan hasi ziren jokatzen).

Ingelesez bi termino bereizten dira: **Gaming**, *apusturik gabeko* jokoak definitzeko, nagusiki progresioaren eta arrakastaren testuinguruko trebetasun eta adierazleetan oinarrituta, eta **Gambling**, *diru-apustuen* jokoei erreferentzia egiteko, horien emaitzak nagusiki zoriak zehazten baititu.

Bereziki garrantzitsua da **bideojokoei (gaming)** ematen zaien rola. Gaur egungo gizartean entretenitzeko modu arrunta da eta, gure herrialdean, ikus-entzunezko aisialdiko lehen aukera da, batez ere haur eta nerabeen artean (6 eta 11 urte bitartekoak), haien denboraren zati handi bat mota horretako jokoekin jolasten ematen baitute, maiz Internet bidez. Ezin dugu ahaztu bideojoko batzuk erabiltzea apustuak dituzten beste joko batzuetara sartzeko bide bat izan daitekeela.

Ausazko jokoaren eta bideojokoaren mota batzuen artean mugak gero eta lausoagoak direla esan behar da. Horrek normalizatzen laguntzen du eta jarduera egoki eta onargarriztat jotzen dira, eta haur eta gazte batzuk ausazko jokoetan eta apustuetan interesa garatzera bultzatzen ditu. Azterlanen arabera **gero eta zailagoa da biak bereiztea**; izan ere, gero eta ohikoagoa da joko elektronikoko oso elkar-eragileak edo diru-apustuak dituzten

Ezin dugu ahaztu bideojoko batzuk erabiltzea apustuak dituzten beste joko batzuetara sartzeko bide bat izan daitekeela

bideojokoak aurkitzea, eta baita bideo-jokoaren ezaugarriak hartzen dituzten ausazko jokoak ere. Horrelako bideojokoetan maiz jolasten diren haur eta nerabeek uste dute jolas-jarduerak honako premisa honen arabera zuzentzen direla: "Trebetasun eta praktika espezifikoak arrakastaren sortzaileak dira, eta lortzen duten trebetasunek ausazko jolas baten emaitzan eragin dezake".

Bideojoko horiek, beren zerbitzuen artean, eros-teko aukerak eskaintzen dituzte (oro har, txikiak), "mikrotransakzio" izenekoak, jokatzekeo sariak edo eduki osagarriak lortzeko aukera ematen dutenak -adibidez, elementu birtualak, jantziak/maskarak, txanponak edo nibelak- (horren adibide dira **Candy Crush, Fortnite edo FIFA**). Duela gutxiko berrikuntza bat dira "loot boxes" edo "botin-kutxak": jokoaren barruan integratutako sari-sistema bat, benetako diruarekin eros daitekeena -itxuraz behintzat- artikulu birtualen ausazko hautaketa bat lortzeko. Ikerketa ugari diote "botin-kutxek" ezaugarri psikologikoak eta egiturazkoak partekatzen dituztela ausazko jokoarekin eta, horregatik, horiek arautzea gomendatzen dute, joko-arazo bat garatzeko arriskua saihesteko.



Lehentasunezkoa da ausazko jokoaren eta apustuen eraginpean ez egoteko neurriak hartzea

Publizitatea eta erregulazioa

Internetarako sarbide erraza eta ausazko jokoak entretenimendu dibertigarri gisa iragartzeko publizitate zabala direla-eta (horrekin, gainera, irabaziak lortzen dira eta lagunekin partekatu daiteke), gazteenek ausazko jokoekiko mendekotasun-jokabideak garatzeko aukera oso handia dute.

Publizitateak gazteen gainean duen boterea handia da: Neymarrek, Cristiano Ronaldok edo nazioarteko beste kirolari askok online joko mota hau iragartzen dute: "Erregistratu orain eta lortu 10 € jolasteko!" Ezin da errazagoa izan.

Futboleko lehen mailako 20 taldeetatik 19k akordioak dituzte apustu etxeekin eta Ligak berak ere sektore horretako enpresa baten babesa du. Saskibaloiko taldeetan ere oso gertutik ikusten dugu: RETAbet Bilbao Basket, KirolBet Baskonia...

Joko horien publizitateari buruzko araudi zorrotzik ez egoteak eta joko-enpresen irabazien gai-

netik adingabeen osasun mentala zainduko duten politikak ez egoteak, joko problematikoa sustatzen du. Marketin estrategiak beren idoloak protagonista gisa aukeratzen dituzten gazteenei zuzenduta daude, eta horrek jokabidea normalizatzen laguntzen du, baita haiek bezalakoak izan nahi izatea ere.

Komunikazio Komertzialen Errege Dekretuak kirol-apustuen publizitatea mugatzen badu ere, iragarleak eta web-orriak behartzen ditu adingabeei jokatzekeo debekuari buruzko ohartarazpenak sartzera, publizitate mota hori ordu-tarte batzuetara mugatzera, eta, halaber, debekatu egiten du apustuei buruzko publizitatean pertsonaia ospetsuak agertzea, arrazoiren batengatik, **ez da aplikatzen**.

Komunikabideetan egiten den zabalkuntza eta hedapena oso garrantzitsua da: OCUk (2018) ohartarazten du gora egin duela 2013 eta 2017 artean online joko-iragarkien emisioak, hau da, 128.000 milioi eurotik 2,7 milioi eurora igaro baita denbora-tarte horretan. Halaber, online jokoaren eta apustuen tipologiari buruzko iragarkien %45,3 Estatuko hamar telebistatan eman ohi dira, adingabe-

entzako ordutegi babestuan, eta gehien erabiltzen den tekniketako bat gazteen artean pertsonaia ospetsuak edo idoloak erabiltzea da.

Aurreko guztia kontuan hartuta, eta haur eta nerabeak mendekotasun-arazoetan bereziki zaurgarriak direla aintzat hartuta, **lehentasunezkoa da ausazko jokoaren eta apustuen eraginpean ez egoteko neurriak hartzea**.

Online jokalarien ezaugarriak

Online apustua egiten duen ohiko jokalarik nerabearen profila 14 eta 17 urte bitarteko mutil batena da, 10 urte bete baino lehen hasi zena internet erabiltzen, eta egunean 2,2 eta 3,5 ordu bitartean igarotzen dituen batez beste interneten.

Hasieran diru kopuru txikiak galtzen dituzte eta familiek ez dute antzematen. Dagoeneko adinez nagusiak direnean, diru gehiago jasotzen dutenean eta desinhibituago daudenean sortzen da alarma.

Honako hauek dira haurrak eta nerabeak ausazko jokoetan eta apustuetan hasteko laguntzen duten faktore pertsonal nagusietako batzuk: estrategia motaren bat behar duten apustuak nahiago izatea –euren trebetasunak ausazko jokora transferituko direlako uste irrazionalarekin batera–, erabakiak hartzeko joerak, inpulsibotasuna eta sentsazioen bilaketa, sozializazioa, motibazioa, norberaren gogobetetzea, aurre egiteko estilo disfuntzionalak, auto-erregulazio arazoak edo arazo edo gogo-aldarte disforikoen aurrean ihes egiteko bidea.

Online jokoetan, *latentzia-aldia* –norbait jokatzeko hasten denetik jokabide patologiko bat izatera iristen den arte igarotzen den denbora– **urte eta erdikoa** izaten da, aurrez aurreko jokoen aldean, bigarren hauetan batez bestekoa bost eta zazpi urte bitartekoa denean.

Gaur egun adingabeek ausazko jokoekiko mendekotasun-jokabideak garatzeko aukera oso handia dute.

Ausazko jokoen industriak merkatu-nitxo bat du gaur egun haur eta nerabeen artean eta, horregatik, nerabeentzako ausazko jokoak sortzen dituzte

euren pertsonaia gogokoekin, gazte horiekiko atsegin izateko eta erakartzeko, etorkizuneko bezero potentzialak izanik eta bezero gatibu bihurtzeko dagoeneko mendekotasuna sortu den kasuetan.

Familiek jakin behar dutena

Garrantzitsua da familiek etengabeko elkarrizketa hezitzailea izatea seme-alabekin online ausazko jokoen arriskuei eta ondorioei buruz. Gazteek erabiltzen dituzten kontuak etengabe ikuskatu eta kontrolatzea eta interneterako sarbidea mugatzea dira arazo horretatik aldentzeko armarik indartsuenak.

Gurasoen kontrola eta gobernu-planak ezinbestekoak dira gizarte-laguntza eta beste aukera batzuk barne hartzen dituzten prebentzio-programak garatzeko, adinarekin bat datozen dibertsiorako, aisialdirako eta entretenimendurako beste aukera batzuk bilatzera bultzatzeko.

Askotan jokoak familia-nukleoan hasten da, bertan, bingo, erruleta eta antzeko mahai-jokoetara jolasten denean. Ingurune seguru baten barruan badaude ere, zer den lehen pertsona jakiteko moduak dira horiek. Baina, askotan, etxeko jokoak nerabearen bizitzako beste eremu batzuetara ere zabal daiteke; horregatik, beharrezkoa da zenbait seinale ezagutzea jakiteko nerabe batek noiz dituen jokoarekin lotutako arazoak.

Gazteek erabiltzen dituzten kontuak etengabe ikuskatu eta kontrolatzea eta interneterako sarbidea mugatzea dira arazo horretatik aldentzeko armarik indartsuenak



Zure semeak edo alabak ausazko jokoetan parte hartzen duenaren seinaleak

Kontzentratzeko zailtasuna, lo egiteko arazoak eta ohi baino neke handiagoa.

Depresioa, antsietatea eta ezegonkortasun emozionala.

Lagunekin gatazkak izatea. Aurrez aurreko harremanak galtzea, eta horrek berekin dakar gaitasunak, komunikatzeko trebetasunak, interakzioak eta abar galtzea.

Klasera ez joatea eta/edo kalifikazio txarrak edukitzea.

Etxean objektuak edo dirua faltatzea, edo mailegatutako dirua maiz eskatzea, eta diru-kopuru handiak gastatzen ditu, zuk zertarako den jakin gabe.

Gatazkak familia-bizikidetzan, isolamendua.

Etenik gabe mugikorrean edo interneten apustu-orriak begiratzea.

Bere gizarte-ingurunetik isolatzea.

Gezurak esatea behin eta berriz.

Zer egin zure semeak edo alabak ausazko jokoein arazoak baditu

Lehenik eta behin, komeni da zuk gainbegiratzea eta informazioa izatea bertaratzen den lekuei buruz, norekin joaten den eta etxetik zertarako irteten den. Ikuskapen hori bera mundu birtualari dagokionez.

Hitz egin berarekin eta eskaini zure laguntza; saiatu beregana modu irekian hurbiltzen, epaitu eta mehatxatu gabe, beldurrik gabe hitz egiten uzteko.

Konta iezaiozu zer ondorio izan ditzakeen jokatzen jarraituz gero; agian ez daki jokoak mendekotasuna ekar dezakeela.

Etxean ausazko jokoein zerikusia duen edozein jolas-jarduera ezabatu.

Zure ustez zaila bada bere kabuz irtetea, ez izan zalantzarik laguntza bilatzeko.

Nerabeei online apustuak egiteak dakartzan arriskuei eta horrek osasunean dituen ondorioei buruzko informazioa ematea funtsezkoa izango litzateke gaur egun egoera horretan dauden gazteen kopurua murrizteko eta joko arduratsuen



erabilera sustatzeko. Era berean, adikzio-jokabideen eta joko konpulsiboaren sentsibilizazio- eta prebentzio-kanpainak egitea, bai haurrei eta nerabeei, bai haien familiei zuzenduta.



Baliabideak [Gomendioak]

Jokover

JOKOVER bideo-jokoaren helburua ausazko jokoei lotutako arriskuak murriztea eta horien gaineko sentsibilizazioa bultzatzea da; bideo-joko hori hezkuntza-tresna bat da, Eusko Jaurlaritzako Joko eta Ikuskizun Zuzendaritzak nahiz Etorkintza fundazioak egina. Ikuspuntu ludiko batetik abiatu da eta 13 eta 22 urte arteko gazteei zuzenduta dago; hala, bereziki nabarmentzen ditu erabilera arduratsua eta erabakiak hartzeko prozesuak dakartzan eragin positibo zein negatiboen ezagutza.



<http://www.euskadi.eus/informazioa/jokover/web01-a2joko/eu/>



EKINTZA ALUVIZ

AYUDA A LUDOPATAS DE BIZKAIA • BIZKAIKO LUDOPATENTZAKO LAGUNTZA

San Juan, 26 (Lonja) - 48901 Barakaldo
T.: 944 388 665 - Posta-kutxa: 224

ekintza.aluviz@telefonica.net

ekintza-aluviz@fejar.org

www.ekintza-aluviz.org

EKINTZA ALUVIZ

Ekintza Aluviz irabazi-asmorik gabeko laguntza-elkartea da, eta 1989. urtetik ari da lanean ludopatía eta substantziarik gabeko beste adikzio batzuk dituzten pertsonak errehabilitatzeko eta gizarteratzeko.

Getxoko Familia Eskola

Jardueren egutegia 2020 Urtarrila-Maiatzak

GAIA	DATA	ORDUA	IKASTETXEA
Hezkidetzak: berdintasunean hezten (Euskaraz)	Urtarrilak 14, 21, 28	17:00-18:30	San Nikolas Ikastola
Hitz egingo dugu drogei buruz?	Urtarrilak 15, 22, 29	15:00-16:30	Geroa LHI
Nerabezaroan taldeko presioari aurre egiteko baliabideak	Otsailak 3, 10, 17	17:30-19:00	Ntra. Sra. Europa
Substantziarik gabeko adikzioak: (bideo-jokoak, apustuak) eta adingabeak	Otsailak 6, 13, 20	17:00-18:30	Romo LHI
Nola hitz egin behar da sexualitateaz umeekin (haur eta lehen hezkuntzan)	Otsailak 28 / Martxoak 6, 13	15:00-16:30	Ntra. Sra. Europa
Nola hezi behar da IKTak modu seguruan erabiltzeko?	Martxoak 16, 23, 30	17:30-19:00	Santísima Trinidad
Nola egin ahal zaio aurre nerabezaroari familiarrean?	Apirilak 22, 29 / Maiatzak 6	18:00-19:30	Julio Caro Baroja BHI
Gure seme-alabak adimen emozionalean oinarrituz hezten	Maiatzak 8, 15, 22	14:30-16:00	Zabala LHI
“Ez dut eskolara joan nahi” Bullying (Euskaraz)	Maiatzak 13, 20, 27	18:00-19:30	Aixerrota BHI

- 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 elektronikoa bitartez. Baita gurasoeskolakgetxo@gmail.com bitartez.
- Saioak gauzatzeko gutxienez 6 pertsonen izena eman beharko dute. Gutxienezko 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.

info+
94 466 01 51

