

Semealabak

GETXOKO FAMILIA ESKOLAREN ALDIZKARIA



Egunerokoa



A ze galbana ematen didan eskolara itzultzeak, oporretan horren ondo egon eta gero. Ez al dago atzera egiteko modurik? Irakasleek etxeko lan gehiegi bidali arren, nire arreba eta biok antolatu, eta dena egin nuen lehen egunetan. Beraz, gainerakoetan, libre! Gabonak benetan azkar pasatu dira, eta institutura itzuli garenetik, egunak ikaragarri luzeak egiten ari zaizkit. Ez zait batere gustatzen goiz jaikitzea eta klasera bidean hotza pasatzea. Gogoan dut konfinamenduan zehar etxeko lanak eta azterketak etxetik ordenagailu bidez egitea primerakoa zela, WhatsAppeko taldetik hitz egiten genuelako.

ordenagailuak klasera eramatera behartzen gaituzte, gauza super aspergarriak eta etxeko lan zentzugabeak egiten ematen baitugu eguna, gure artean hitz egin ezinik. Joan den egunean, adibidez, matematikako klasean geundela, ariketa batzuk egin behar izan genituen lan-plataforman, eta gainerakoek baino lehenago amaitu nituenez, partida azkar bat jokatzeko hasi nintzen. A ze zorrea nirea; klasekideek etxeko lanak egiten jarraitzen zuten, eta ni partida amaitzeaz nengoela, irakaslea hurbildu eta harrapatu ninduen. Bost axola irakasleari, nik dena amaitu nuen eta! Harrapatzen ninduten lehen aldia ez zenez, zuzendaritzara joan behar izan nuen eta gurasoak iritsi arte itxaron, ikastetxeko zuzendariarekin hitz egiteko.

Etxeko liskarra sekulakoa izan da, eta Play 5 berria erabili gabe zigortu naut hiru hilekoaren amaieran notak jakin arte. Hala ere, ezin naiz asko kexatu, ez didatelako mugikorra kendu, baina esan didate ikastetxetik beste abisu bat jasotzen badute, telefonoa ikasturte amaierara arte kenduko didatela.



Bideojokoak denbora pasatzeko gehien erabiltzen diren tresnetako bat dira, ez bakarrik gazteentzat, baita helduentzat ere; beraz, ez da harrizkoa Gabonetan edo urtebetetzeetan gehien eskatzen diren oparietako bat izatea.

Bideojokoak... mundu paraleloa

70eko hamarkadaren hasieran hasi ziren herriarren artean zabaltzen. Orduetik bideojokoak eboluzionatzen joan dira, eta gaur egun **aisiarako produktu irigarri bihurtu dira, joko-mota eta jokatzeko modu asko eta askotarikoak eskaintzen baitituzte. Bideojokoaren erabilera herritarren artean hedatu da, baina ez arriskurik gabe.**

Hala ere, ez dugu ahaztu behar jolasa haurren eskubide bat dela, Haurren Eskubideei buruzko Nazio Batuen Konbentzioak aitortua, eta, haur eta nerabeentzat, jolasteak dibertitzea edo sozializatzea ez ezik, deskubritzea, haztea eta garatzea ere badakarrela. Beraz, bideojokoek, jokoaren bai-

tako kategoria gisa, alde batera utzi behar ez diren hainbat onura eta ahalmen izan ditzakete. Azken finean, bideojokoak, definizioz entretenitzeko eta dibertitzeko gaitasuna izateaz gain, gaitasun eta trebetasun psikosozialak garatzeko, ezagutzak eskuratzea sustatzeko, balio positiboak sustatzeko edo sozializazioa errazteko aukerak ematen dituzten jokoak dira.

Hala ere, bideojokoek dituzten ahalmenetatik harago, familien kezka erabilera-denboran eta hori kudeatzeko dituzten zailtasunetan zentratzen da, baita bideojoko batzuek izan ditzaketen eduki edo balioekiko kezka ere. Hala ere, bideojokoaren erabi-

Familien kezka erabilera-denboran eta hori kudeatzeko dituzten zailtasunetan zentratzen da

lera osasungarriaren prebentzioak edo sustapenak beste erronka batzuk ere baditu, honako hauekin lotutakoak, besteak beste: bideojokoen berezko dinamika batzuek -osagai sozial edo erlazionalarekin lotutakoak- dakartzaten arriskuak, jokoen barruko erosketak eta transakzio ekonomikoak, zibersegurtasuna, eta, azkenik, bideojoko batzuen eta ausazko jokoen berezko dinamikaren artean ezarritako lotura arriskutsua.

BIDEOJOKOEN IZAN DITZAKETEN ARRISKU BATZUK

Harreman toxikoak, indarkeriazko jokabideak eta jazarpen-dinamikak jokalaritan anitzeko bideojokoetan

Gaur egungo bideojokoak online eta beste pertsona batzuekin batera jokatzen dira, ezagunak izan ala ez. Interakzio horretan hainbat indarkeria gerta daitezke, eta, batzuetan, detektatzen eta kudeatzen zailak dira, online jokoak dakarren anonimotasuna eta salaketa- eta kontrol-sistema urriak direla-eta. Ziberjazarpenarekin, ziber indarkeria matxistarekin, sextingarekin edo groomingarekin lotutako indarkeriez ari gara, besteak beste.

Hainbat azterlanen arabera, indarkeria are handiagoa da emakume jokalarien artean, eta hainbat formatutan agertzen da: irainak, txantxa sexistak eta/edo matxistak, jokorako dituzten gaitasunak gutxiestea edo sexu-jazarpen eta/edo -erasoak.

Ildo horretan, komenigarria litzateke seme-alabek jolasean ari direnean sortzen dituzten harreman motak eta moduak gainbegiratzea, baita familian konfiantza-espazioak sortzea ere, jolasean gertatzen diren indarkeria edo jazarpen egoerak adierazi eta salatzeke.

Nola jakin bideojoko bat egokia ote den?

Bideojoko bateko edukiak ezagutu eta identifikatu ahal izateko, erosi aurretik, funtsezkoa eta gomendagarria da “PEGI Kodea” ezagutzea. Kode hori

Komenigarria litzateke seme-alabek jolasean ari direnean sortzen dituzten harreman motak eta moduak gainbegiratzea

BIDEOJOKOETAKO EDUKIAK

Mota guztietako bideojokoak daude; batzuek jokabide ez oso etikoak, indarkeriazko jokabideak edo muturreko irudiak susta ditzakete. Beste batzuetan, aldiz, baliteke edukia adin jakin baterako egokia ez izatea.

PEGI KODEA

ADIN-ETIKETAK



EDUKIAREN DESKRIBATZAILAK



(Pan European Game Information esan nahi du siglak, ingelesez) datu fidagarrietan oinarritutako segurtasun-arau europarra da, eta joko jakin batean jokatzeke gomendatutako adinari buruzko informazioa eta iradokizuna ematen du. Adinaren gomendioa jolasean garatzen diren gaien edo alderdien arabera da, eta, beraz, informazio-erreferentzia da joko jakin bat erosterakoan edo jolastean. PEGI kodea bideojokoen karatuletan kontsulta daiteke.

Kode hori jokoaren edukiarri buruzko gida orientagarria bada ere, ez ditu jasotzen seme-alaben hezkuntzan garrantzitsuak izan daitezkeen beste alderdi batzuk. Horregatik, PEGI kodea berrikus-teaz gain, gomendagarria litzateke jokoko dinamikak ezagutzea, nola funtzionatzen duen jakitea edo jokalarien iritziak jasotzea. Hori nahiko lan erraza da, bideojoko-zaleen bideo tutorialak edo zuzenekoak ikusteko aukera baitago; izan ere, iri-

tziak partekatzen dituzte edo jokoen dinamikak azaltzen dituzte zenbait plataformatan, hala nola, “Youtube”-n edo “Twitch”-en.

Bideojokoetako erosketak eta mikroordainketak

Bideojoko batzuetan jokatzeke harpidetu eta ordaindu egin behar da, joko-plataforma batean erabiltzeagatik. Jokatzegatik ordaindu behar izatea ez da kontu berria, eta ez du zergatik arrisku handiagoa ekarri behar. Izan ere, “produktua doakoa bada, produktua zu zeu zara” esaldia iraunkorra da bideojokoen munduan. Doako bideojokoak “Free to Play” izenez ezagutzen dira. Askotan, a priori doakoak diruditen joko-plataformen atzean ezkutuko beste helburu batzuk daude, eta horietan, ziurrenik, jokalaria babesgabe egongo da.



Fenomeno berriagoa eta arriskutsuagoa da **jokoaren barruko mikro transakzioa edo mikro ordainketa**. Hau da, jokoetako elementuak edo osagarriak benetako diruarekin erostea. Eros daitezkeen elementu batzuk jokoko pertsonaiaren osagarri estetikoekin lotuta daude. Beste batzuk, ordea, estrategiarekin lotuta daude, eta horiek erosteak abantailak edo trebetasunak lortzea ahalbidetzen du, mailaz pasatzeko edo jokoak irabazteko. Prezioak ez dira oso altuak izaten, baina arazoa da joko askotan erosketak mugagabeak direla. Gainera, kreditu-txartela jokatzen ari den gailuari lotuta badago, erosketak erraztasun handiagoz eta kontrolik gabe egiteko arriskua dago.

PEGI kodeek, halaber, erosketek jokoaren barruan duten presentziari buruzko informazioa ematen dute.

Sorpresa-kutxak edo “loot box”-ak eta ausazko jokoak bideojokoetan

Loot boxak, altxor-kaxak edo sari-kaxak, izenak adierazten duen bezala, jokoaren barruan eros daitezkeen kutxak dira, baina, kasu horretan, erosi nahi den elementua ezin da erabaki, baizik eta ausaz lortzen da. Itsu-itsuan egindako erosketak da, eta inoiz ez dakigu kutxak zer izango duen. Jokoko pertsonaiaren itxura aldatzeko osagarri bat izan dezake, edo jokoko objektu edo tresna bat, edo partidak irabaztea bermatzen duen eta lortzen oso zaila den objektu bat. Sorpresa-kutxan beste ezaugarri bat da ez direla jokoaren barruko sari gisa eskuratzen, transakzio ekonomiko baten bidez baizik.

Betidanik jokatu den kromo-bildumaren antzeko zerbait da, baina aldea da kromo-bilduma mugatua dela eta kromoak trukatu daitezkeela. Bideojokoetako objektu desiragarriek, ordea, ez dute trukeak egiteko aukerarik ematen. Gainera, jokoak etengabe berritzen eta eguneratzen direnez gero, beti dago objektu gehiago lortzeko eta nahi izateko desira, eta, beraz, erosteko beharra eta aukera amaigabea da. Beraz, kromo-bilduma baten antza izan baino, “harraskatu eta irabazi” modukoa da, edo **bideojokoaren testuinguruko txanpon-makina**. Izan ere, **sorpresa-kutxan arriskuak bat da ausazko jokoaren mekanismo berberekin funtzionatzen dutela, baina produktu horiek haur eta nerabeek kontsumitzen dituztela.**

Gehiegizko erabilera-denbora

Etxe askotan, bideojokoaren gehiegizko erabilera benetako arazoa da. Konfinamendu-garaian, pertsonen arteko interakziorik ezak bideojokoetan jolasten emandako denbora handitzea ekarri zuen. Horren ondorioz, areagotu egin zen nahasmenduak edo jokabide arriskutsuak zituzten nerabeen kopurua, eta horrek eragin zuzena izan zuen beren osasun fisikoan eta emozionalean.

Familiei kezka handia sortzen dien gaia izan arren, joko-denborak lotura eztabaidagarria du bideojokoaren ondoriozko nahasmenduarekin. Gainera, ez dago gehiegizko joko-denboraren definizio adosturik, eta, beraz, ezin da baieztatu joko-denbora bideojokoekiko adikzioa garatzeko arrisku-faktorea denik.

Hala ere, gehiegizko joko-denbora hainbat ondorio dituen jokabideetat har daiteke, hala nola: zeregin akademikoetan edo erantzukizunekoetan



arretarik eza, isolamendu soziala, ohitura sedentarioak, loditasun-arazoak, patologia muskuloeskeletikoak edo ikusmen-osasuneko arazoak.

Dena den, jokabide bat arriskutsua den edo ez baloratzen, jolasean emandako ordu kopuruaz harago, interesgarriagoa izan daiteke egunean zehar zer unetan jolasten den ikustea. Hau da, zer unetan jokatzen den eta zeregin, betebeharrak edo ohitura osasungarrietan nola eragin dezakeen.

Jolasteko uneak eta espazioak elkarrekin adosten eta aukeratzen diren bizikidetzak-esparrua ezartzeak, ordu kopurua modu naturalean mugatzen ez ezik, familietan krisi- edo gatazka-egoerak saihesten ere laguntzen du.

**Etxe askotan,
bideojokoaren gehiegizko
erabilera benetako
arazoa da**

Adikzio bat sortzeko arriskua

Bigarren hezkuntzako ikasleei egindako ESTUDES 2021 azken inkestaren arabera, 14-18 urteko ikasleen % 85,1ek bideojokoetan jokatu zuen azken urtean; ehuneko hori handiagoa zen mutiletan (% 96,9) nesketan baino (% 3,1). Gainera, gehienek egunean batez beste bi ordu jokatzen zituzten. Hala ere, inkestako datu kezgarrienetako bat da 14-18 urteko ikasleen % 7,1ek bideojokoak erabiltzeagatik nahasmendua izan zezakeela, DSM-V irizpideetan oinarritutako eskalaren arabera.

Duela gutxi, Munduko Osasun Erakundeak bideojokoak erabiltzeagatik nahasmendua sartu zuen GNS-11n (Gaixotasunen Nazioarteko Sailkapena), adikzio-portaerei buruzko kapituluan. Bertan, bi kategoria diagnostiko daude: Ludopatia eta Bideojokoaren ondoriozko nahasmendua.

GNS-11k honela definitzen du Online jokoaren ondoriozko nahasmendua: bideojokoaren erabilerraren portaera-patroia, honako ezaugarri nagusi hauek dituen:

1. Jokoaren kontrolean defizita (maiztasuna, intentsitatea, iraupena, hasiera, amaiera, testuingurua).
2. Bideojokoei emandako lehentasuna areagotzea. Askotan, beste eguneroko jarduerak batzuen eta beste interes batzuen gainetik jartzen da.
3. Jarduerarekin jarraitzea, ondorio negatiboak izan arren.

Beraz, oso garrantzitsua da prebentzioa eta erabilera osasungarriko hezkuntza oso gaztetatik bultzatzea; hain zuzen ere, jokoaren gehiegizko erabilera edo jokabide arriskutsuak saihesteko. Hala ere, kontrolik gabeko egoera bat detektatzen denean eta egoera hori kudeatzeko zailtasun nabarmenak daudenean, komenigarria da osasun mentaleko profesionalengana jotzea, diagnostiko egokia egin dezaten eta esku-hartzeak bidera ditzaten.

Zer egin dezake familiak bideojokoaren erabilera arduratsuan hezteko?

Ez da erraza bideojokoaren erabilera egoki eta osasungarrian hezteko. Helburua da arriskuak murriztea eta aukerak optimizatzea, kontuan hartuta bideojokoaren sektoreak ezaugarri duela aurrera egiteko azkartasuna, proposamen berri eta askotariko bidez. Ondorioz, sarritan familiak galduta sentitzen gara.

Bideojokoei dagokienez, alorra eta joko-arauak ezagutzeko da gurasotasun positibotik abiatuta hezkuntza-prozesu bati ekin ahal izateko lehen baldintzetako bat. Hala ere, ez da betekizun bakarra izango, ezta garrantzitsuena ere; izan ere, hezkuntzak beti du norberaren familia-jokabideen eta -dinamiken autobehaketarekin eta hausnarketarekin lotutako osagai bat.

Gainera, haurrek familia-sistemetan ezartzen diren jokabideak behatuz eta imitatuz ikasten dute.



Horregatik, gomendagarria da gurasoek oro har teknologiekkin eta, bereziki, bideojokoekin ezartzen dituzten dinamikei eta harremani buruzko autobehaketa eta introspektzioa egitea. Kontua da honako galdera hauei zuhurtasunez, autokritikaz eta proaktibotasunez erantzutea:

- Zenbat denbora ematen duzu mugikorren etxean zaudenean?
- Zenbat denbora ematen duzu egunero bideojokoetan, minijokoetan barne?
- Familia-elkarrizketa bat erdizka utzi ohi duzu premiazkoa ez den dei bati erantzuteko?
- Zenbat aldiz eskatu dizute jolasteko, eta, hori egin ordez, bideojokoetan jolastea utzi diezu beste zeregin batzuk egiten dituzun bitartean?

Erabilera arduratsuan hezteko, honako hauek egin behar dira

1. Arauak eta mugak ezartzea. Gomendagarria da ordutegiak, erabilera-maiztasuna, lekuak eta jolasteko uneak adostea eta ezartzea. Batzuetan arauak eta mugak adostu daitezke, baina beste batzuetan ezarri egin behar dira. Hala ere, arauak ez betetzearen ondorioak ere jakin eta aplikatu behar dira.

2. Gainbegiratzea eta guraso-kontrola. Guraso-kontrol sistema bat instalatzea tresna prebentibo eta eraginkorrenetako bat izan daiteke. Gailu teknologikoetan instalatuta dauden guraso-kontrolako tresna espezifikoek kontrollean laguntzen dute, baina ez dute bideojokoaren erabilera arduratsu eta kritikoa hezten. Horregatik, ezinbestekoa da gurasoek gainbegiratzea. Gainbegiratzeko modu bakarra seme-alabei jolasean behatzea, haiekin jolastea eta laguntzea da. Gainera, partidan zehar se-

me-alabei laguntzea eta haiekin jolastea, gainbegiratzeko laguntzeaz gain, familiako kideen artean komunikazio eta batasun handiagoa sortzeko aukera ere ematen du.

3. Jarrera kritikoa garatzea. Komeni da familiek familia-dinamikei buruzko jarrera zuhurra eta kritikoa izateko hezteko, baina baita bideojokoek dagokienez ere.

4. Pantailen ordezkari aukerak eskaintzea. Bideojokoak aisiarako produktu irigarriak dira, eta ia etxe guztietan daude eskuragarri. Gainera, ukazina da gozamen eta atsegina emateko duten boterea. Jokoa debekatu beharrean, hobe da aisialdirako bestelako jardueretan parte hartzea eskaintzea eta animatzea. Jarduera horietan, teknologiak ez luke presente egon beharko, eta beste pertsona batzuekin harremanak ezartzea ahalbidetu beharko lukete.

Informazioa eta laguntza

Web-orri informatiboak

PANTALLAS AMIGAS: www.pantallasamigas.net

INCIBE: ZIBERSEGURTASUNEN INSTITUTU NAZIONALA: www.incibe.es

INTERNET SEGURA FOR KIDS: www.is4k.es

INSAFE/INHOPE SAREA: www.saferinternetday.org

Erakundeak



ETORKINTZA FUNDAZIOA. Osasun mentaleko arazoak eta adikzioak dituzten pertsonen prebentzioan, laguntzan eta gizarteratzean espezializatutako erakundea.

Jon Arrospide 24, 48014 Bilbo
fundación@etorkintza.org

Tel.: 944 444 249 / Faxa: 94 421 06 19

Getxoko Familia Eskola

Jardueren egutegia
2023 Urtarrila-Maiatza

GAIA	DATA	ORDUA	TOKIA
Drogen prebentzioa. Zer detektatzen ari gara ikasgeletan, eta nola prebenitu daiteke familiarik ere	Urtarrilak 24, 25	16:00 -18:15	Gobela Polikiroldegia
Zer egiten dute pantailen atzean?	Otsailak 8, 9	17:00 -19:15	Algortako Gizarte Zerbitzuak (Urgull)
Ziberjazarpena. Zer den eta nola prebenitu daiteke	Otsailak 27, 28	17:00 -19:15	Gobela Polikiroldegia
Haur-etapan nola sustatu autonomia	Martxoak 6, 7	16:30 -18:45	Algortako Gizarte Zerbitzuak (Urgull)
Lehen hezkuntzan nola sustatu autonomia	Martxoak 27, 28	17:00 -19:15	Villamonte Kultur Etxea (Algorta)
Arratsalde guztia bideojokoetan jolasten pasatzen du	Apirilak 17, 18	17:15 -19:30	Gobela Polikiroldegia
Ezin dute apusturik egin, baina egiten dute.	Apirilak 25, 26	16:30 -18:45	Villamonte Kultur Etxea (Algorta)
Pornoa ikusten harrapatu dut. Eta orain zer?	Maiatzak 3, 4	17:00 -19:15	Algortako Gizarte Zerbitzuak (Urgull)
Irudi pertsonala nerabezaroan duen garrantzia <i>Normala dena eta arazoa izan daitekeena bereizteko gakoak</i>	Maiatzak 17, 18	17:15 -19:30	Villamonte Kultur Etxea (Algorta)

- Familia eskoletako saioak dohainik dira eta Getxoko familia guztiei zuzenduta daude.
- Aldez aurretik eman behar da izena online inprimaki baten bidez. Inprimaki hori posta elektronikoz bidaliko zaizue zuen guraso-elkartearen edo ikastetxearen bidez, edo QR kodearen bidez.
- Gutxienez 6 pertsona behar dira Familia Eskola aurrera eramanez ahal izateko. Eskatutako gutxienez iristen ez bada, izena eman dutenei saioa bertan behera geratu dela jakinaraziko zaie.
- Ikastaroa ondoz-ondoko bi saiotan gauzatuko da eta datak taulan adierazitakoak dira.

info+

gurasoeskolakgetxo@gmail.com

94 444 42 49

