

FAMILIA eta ESKOLA ELKARREKIN LANEAN DU NERABEEN ONGIZATE DIGITALAREN ALDE

Azken urteotan, telefono mugikorretarako aplikazioen kopuruak nabarmen egin du gora sare sozialen gorakadarekin batera. Nerabeek beste pertsona batzuekin harremanetan jartzeko eta interesak trukatzeko erabiltzen dituzte batez ere, argazkiak, bideoak eta argitalpenetako iruzkinak argitaratuz.

Sare sozialak berehalako mezularitza pribatu baten erabilera gisa erabiltzen dituzte. Bere komunikabide nagusia da. Horrela, smartphone-a bere gorputzean ia integratuta dagoen tresna bihurtzen da, eta nahi duen pertsonarekin edo pertsona-taldearekin erraz, etengabe, merke eta berehala harremanetan jartzeko aukera ematen die.

Ez dago errezeta magikorik irakasle, familia eta/edo erreferentziazko heldu gisa laguntzeko moduari buruz, baina badakigu kontua ez dela hainbeste kontrolatzea, epaitzea edo gaitzestea. Gure lana da sare sozial horien eta, oro har, teknologiaren erabilera egoki eta arduratsua egin dezaten tresnak ematea.

ZARAOBE BHIan protokolo bat diseinatu dugu, Zainketa Digitaletako “*Familia eta Eskola Pedagogiako Plana*” deritzona.

Kontsultatu dugun bibliografian honako jarraibide hauek aurkitu ditugu:

- Erabiltzen dituzten sare sozialak kriminalizatzea saihestu behar dugu. Sare sozial horiek beren mundua aurkezten dute, eta inori ez zaio gustatzen gure mundua kritikatzeko, are gutxiago horretan sakondu gabe.
- Familia bakoitzak bere hezkuntza-estiloa izan ohi du, eta ondo egongo da, baldin eta kaltegarri diren poloetako batean ez badago: erabateko onargarritasuna edo autoritarismo errepresiboa.
- Legezko adinari baino gehiago, nerabearen ezaugarriari erreparatu beharko diegu. Bizitzako arlo guztietan erakusten duen erantzukizuna adierazle ona izan daiteke, autonomia handiagoa emateko, edo ez emateko.
- **Gure herrialdean ez da legezkoa hamalau urtetik beherakoek sare sozialetan kontu bat izatea. Izanez gero, pertsona heldu batek gainbegiratzea gomendatzen da.** Gurasoen kontrolerako programa espezifikoak daude adin horretatik beherakoentzako nabigatzaileetan.
- Eduki desagokiei buruz ere hitz egin beharko dugu, eta pribatutasunari eta intimitatearen kudeaketari buruz kontzientziatu. **Haiekin batera joan behar**

dugu, dagoeneko egin ez badute, beren sare sozialek EZARPENAK aukeran ditzuten aukera guztiak ikus ditzaten. Horrela bakarrik, beren profilen gaineko kontrol handiagoa izango dute, eta erabiltzaile eta kontu jakin batzuk jarraitzeari, isilarazteari, mugatzeari edo blokeatzeari utziko diote.

- *Like*-kontagailua desaktibatzea edo jakinarazpenak isilaraztea, aplikazioetako batean jarduera dagoen bakoitzean, positiboa da adimenerako.
- Espazio birtualean erantzunak bilatuko dituzte, eta tresnak eman behar dizkiegu gezurrak eta buloak ezagutzeko, baita informazio-iturri fidagarriak emateko ere.
- Ez da gomendagarria sare sozialek zigor gisa kentzea. Sare sozialek beren unibertso osoa adieraz dezakete, eta, bertan, adin horietan oso garrantzitsuak diren gure erreferentziazko berdinak sartzen ditugu. Batzuetan, babesteko, pentsa dezakegu azkar joatea mesedegarriena izan daitekeela, baina beste ondorio batzuk baloratu beharko ditugu; isolamendua, esaterako.
- Etxean pantailekiko esposizio-denbora bi ordutik gorakoa ez izatea gomendatzen da. Denborak negoziatu beharko dira, eta erregulazioan, antolaketan eta lehenespenean lagundu gainerako jarduerekin. Aplikazioek denbora-neurgailuak dituzte. Logeletan telebistarik ez egotea gomendatzen da, ezta tabletarekin edo mugikorrarekin lo egitea ere.
- Lo egitea bereziki garrantzitsua da adin hauetan, garapen kognitiboa abiadura handian doalako eta egunez bizi ditugun egoerekin lotutako prozesu emozional asko lotan gaudenean egiten direlako. *App*-ak ahalik eta denbora gehien pasatzeko diseinatuta daude. Jarduera fisikoa oso garrantzitsua da adin horietan.
- Duela gutxi egindako ikerketa zientifikoek erakutsi dute pantailen gehiegizko erabilerak eragina duela ikaskuntza-prozesuetan. Ikaskuntza- eta memoria-zailtasun itzulezinak antzematen ari dira. Pantailen bidez izan ditzakegun afektuez harago, kontaktu fisikoa sustatu behar dugu. Kontaktu fisikoak, norberaren aukeren eta nahien barruan, hormonak agertzea errazten du, eta horiek plazerezko sentazioak eragiten dituzte, beldurraren eta antsietatearen mailak jaisten dituztenak eta gure sistema immunea indartzen dutenak.

Hori guztia egin nahi badugu, ezin dugu ahaztu **gakoa haiengana hurbiltzeko jarrera izango dela**. Epaietarik gabeko entzute aktiboa proposatzen dizuegu, zuen seme-alabak eroso eta seguru senti daitezen eta zuen mundura hurbil daitezen.

NABIGAZIO SEGURU BATERAKO

“Oraindik ez dut Sare Sozialetan kontua izateko adina, eta, beraz, horietan egiten dudan jarduerak nire gurasoek baimenduta eta gainbegiratuta egon behar du. Interneten ordenagailua, tableta edo *smartphone*-a erabili nahi dut, baina salbu eta onik mantenduz. Badakit egin behar dudanari buruzko arau batzuk daudela. Beteko ditudala adierazten dut, eta gurasoek hitz ematen didate lagunduko didatela.”

1. Ez dizkiot inori emango Interneten nire datu pertsonalak, ez nire lagunena, ezta nire familiarena ere.
2. Sarean pertsona batzuek beste pertsona batzuk direla esaten dute. Batzuetan, haurrak dirudite, baina, egia esan, adineko pertsonak dira. Interneten ezagutzen dudan jendeaz hitz egingo dut gurasoekin, eta abisatuko diet pertsona horien mezuak jasotzen baditut.
3. Ez dut Internet bidez ezer erosiko edo enkargatuko gurasoei baimenik eskatu gabe, eta ez dut gure kreditu-txartelen daturik emango.
4. Ez dut nire buruari edo nire familiari buruzko datuak eskatzen dizkidan Interneteko formulariorik beteko, gurasoen baimenik gabe.
5. Ez naiz Interneten borroketan sartuko. Norbait nirekin eztabaidan hasten bada, ez diot erantzun eta gurasoei esango diet.
6. Ikusten badut gustatzen ez zaidan zerbait, edo badakit gurasoei ez litzaiekeela gustatuko nik ikustea, atzera joateko botoiari emango diot, edo deskonektatu egingo naiz.
7. Ikusten badut jendeak beste neska-mutil batzuei buruzko gauza desatseginak egiten edo esaten dituela Interneten gurasoei jakinaraziko diet.
8. Ez dut gurasoekin Interneten egiten dudanari buruzko sekreturik izango.
9. Norbaitek argazkiak edo posta mezuak bidaltzen badizkit hizkuntza desegokia erabiliz, gurasoei esango diet.
10. Norbaitek eskatuko balit ustez egin behar ez dudan zerbait egiteko, gurasoei jakinaraziko diet.
11. Ez diot zuzenean deituko Interneten ezagutu dudan inori, gurasoen baimenik gabe.

12. Internet bidez ezagutu dudan inorekin ez naiz aurrez aurre geldituko, bertara gurasoek laguntzen ez banaute.
13. Ez diot ezer bidaliko Internet bidez ezagutu dudan norbaiti, nire gurasoen baimenik gabe.
14. Interneten ezagutu dudan norbaitek zerbait bidaltzen badit gurasoei esango diet.
15. Interneten aurkitu ditudan gauzak ez ditut erabiliko nireak balira bezala.
16. Ez dut inori buruz gauza txarrik esango Interneten eta errespetuz jokatuko dut.
17. Ez dut hitz desegokirik esango, eta ez dut Interneten hizkera txarrik erabiliko.
18. Nire gurasoek Interneten seguru nagoela ziurtatu nahi dute, eta kasu egingo diet Interneten zerbait ez egiteko eskatuko didatenean.

Dokumentu honen helburua zaintza digitalei buruzko elkarrizketa bultzatzea da. Adostu ondoren, akordioak idatzi edota nolabait ordezka ditzakezue, sinatu eta etxeko ageriko lekuren batean utzi.

Zentzuzkoa litzateke kontratu hau etxekoen unitate bakoitzaren egoeretara eta adingabearen adinera eta estilora egokitzea.

* Acercarse a la GENERACIÓN Z. Egungo gazteak aurreiritzirik gabe ulertzeko gida praktikoa. Isa Duque