



TEKNOADIKZIOAK

Irakasleentzako gida

Fundación
MAPFRE



KOORDINAZIO TEKNIKOA

MAPFRE Fundazioa
Alicia Rodríguez Díaz
Óscar Picazo Ruiz

Gida hau Polizia Nazionalak
berrikusi eta eguneratutako bertsio
bat da, MAPFRE Fundazioak 2014 an
egindakoan oinarritua.

1

SARRERA

Orri 04

2

HASIERAKO EGOERA

Orri 05

3

SINTOMA NAGUSIAK

Orri 09

4

GOMENDIOAK, ARAZOA AGERTUZ GERO

Orri 15

5

PREBENTZIOA: OSASUN DIGITAL ON BAT

Orri 19

6

IKASGELARAKO JARDUERAK

Orri 22

7

SEGURTASUNA: EGOERA ARAZOTSUAK ETA JOKATZEKO AHOLKUAK

Orri 34



1. SARRERA

Kontzientzia hartzen hasiak gara hala gehiegizko erabilerak nola “teknoadikzioak” deitutakoek izan ditzaketen ondorioez.

Inork ez ditu zalantzan jartzen IKTek (informazioaren eta komunikazioaren teknologiak) pertsonen eguneroko bizitzara ekarritako abantaila ugariak. Hainbat arlo –hala nola komunikazioarena, aisiarena, lanarena, eta abar– nabarmen aldatu dira IKTen erabilera dela medio, eta azken horiek ezin ordezkatzuko baliabide bilakatu dira gure eguneroko jardueretako asko aurrera eramateko.

Baina ez dugu guztiok IKTak era berean eta erraztasun berarekin erabiltzen. Adingabeei “natibo digitalak” esaten zaie, teknologia horiek txikitatik erabiltzen ohituta baitaude eta haien

erabilera normalizatu baitute. Hala ere, haur eta nerabeek, oro har, erabiltzen dituzten ezagutzak IKTen erabilgarritasunaren eta eguneroko erabileraren ingurukoak dira, eta hor ez da normalean sartzen segurtasunaren, pribatutasunaren, legedi aplikagarriaren edo tresnaren erabilera arduratsuen inguruko ezagutzarik.

Azken urteetan ikusi dugu nola egin duten gora erritmo berean bai adingabeek IKTak era autodidaktan erabiltzeak, bai pribatutasun- edo intimitate-galerari loturiko arazoek. Halaber, kontzientzia hartzen hasiak gara hala gehiegizko erabilerak nola “teknoadikzioak” deitutakoek izan ditzaketen ondorioez.

MAPFRE Fundazioak GIDA hau garatu du irakasleei tresnak zein baliabideak emateko helburuz, ikasleekin lan egin dezaten. Era berean, **FAMILIENTZAKO GIDA** ere garatu da, batera bultzatu beharreko lan bat da eta.

2. SITUACIÓN DE PARTIDA

Barne Arazoetarako Ministerioak ***Espainiako adingabe eta gazteek Interneten dituzten erabilera- eta segurtasun-ohiturei buruzko inkesta*** egin du 10 eta 17 urte arteko gazteen artean nahiz adin-tarte horretako seme-alabak dituzten gurasoen artean. Lorturiko emaitzetan nabarmentzen da adingabe gehienek Internet bi orduz baino gehiagoz erabiltzen dutela egunean. Hala, **15 urtetik gorako** gazteen % **83k egunero** erabiltzen du Internet, eta erabilera-maiztasun ohikoena bi orduetik gorakoa da haien arteko ia erdientzat. Sare sozialen erabilerari dagokionez, alde handiak daude adinaren arabera, eta ia % **90ekoa ere bada sare sozialen eta posta elektronikoaren erabilera 15 urtetik gorakoen artean. Adingabeen erdiek badute profil pribatu bat** (% 48), profilean beren argazkia erakutsi ohi dutenak % 65 dira, eta beren deitura, % 45.

Gazteek **Internet gehienbat eskolako lanetarako, informazioa bilatzeko eta bideoak ikusteko erabiltzen dute**, baina bat-bateko mezularitzaren erabilera oso zabaldurik dago. Hala, 11 urtetik beherako adingabeen % 18k erabili ahal ditu bat-bateko mezularitzako zerbitzu horiek gurasoen baimena gabe, eta 15 urtetik gorako nerabeen artean, % 90ek. Sarean nabigatzeari edo bideoklipak ikusteari dagokienez, ehunekoa % 35era iristen da.

Inkesta horrek agerian utzi du, bestalde, **gurasoek baimendu** egiten dutela beren seme-alabek Internet erabiltzea eta erabilera horretan **fidatu** egiten direla; hala, bat-bateko mezularitza eta Interneten nabigatzea dira gurasoek gehienetan seme-alabei



baimentzen dizkieten jarduerak. Neurri handi batean, **gurasoek ez dakite** zer profil dituzten seme-alabek sare sozialetan eta zein webgune bisitatu dituzten. Era berean, ez dute erabiltzen guraso-kontrolerako mekanismorik edo softwarerik. Nabarmentzekoa da ehuneko handi batek aholkuak ematen dizkiola seme-alabei Interneten erabilera egokiari buruz, eta seme-alabek gomendio horiei baliagarri deriztetela.

IKTen gehiegizko erabileran zentratzen bagara, 2013an azterketa bateginzen Europan, **Europako nerabeen arteko Internet-adikziozko jokabideei buruzko azterlana**, 14 urtetik 17 urtera bitarteko gazteen artean. Espainiak du lehen postua, Errumaniarekin batera, Internet-adikziozko jokabideen garapen handiena duten Europako herrialdeen artean. Espainiak du, gainera, Internet-adikziozko jokabideak garatzeko "arriskuan" dauden gazteen ehuneko handiena (% 21,3).



15 URTETIK GORAKO GAZTEEN
% 83K ERABILTZEN DU INTERNET
EGUNERO

Arazo psikologikoak

Geroagoko orrialdeetan definizio hau zabalduko dugun arren, azterlan honetan Internet-adikziozko jokabidea (IAJ) deritzo Interneten erabileraren gaineko kontrol-galera ezaugarritzat duen jokabide-eredu bati. Jokabide horrek bakartzera eraman dezake, eta harreman sozialez, jarduera akademikoez nahiz astialdiko jardueraz ez arduratzera, ez eta osasunaz eta higie pertsonalaz ere. Bestalde, jokabide-mota hori beste eredu zabalago baten barruan sartzen da; azken horri Interneteko jokabide edo portaera disfuntzionala (IJD) deritzo, eta IAJ garatzeko arriskuan dauden pertsonak ere barne hartzen ditu.

Espainiako 14 eta 17 urte arteko nerabeen ia % 30ek dio Internet erabiltzen duela beste jarduera batzuez ez arduratzeraino.

Interneteko jokabide disfuntzionalak dituzten **Europako nerabeen % 24-30ek arazoak ditu harremanetarako gaitasun eta trebetasun sozialen aldetik**, arazo psikologikoak (antsietatea, depresioa...), arreta-arazoak edo erasozko jokabideak.

Sare sozialak

Sare sozialetan **egunean 2 ordu baino gehiago** ematen dituzten Europako nerabeen % 23,7k Interneteko jokabide disfuntzionalak ditu, eta egunean 2 ordu baino gutxiago ematen dituztenen artean, aldiz, ehuneko hori % 8,1 baino ez da.



Espainiako nerabeek osatzen dute sare sozialak egunero erabiltzen duen talde nagusia Europan. Sare sozialetan egunean 2 ordu baino gehiago ematen dituztenen % 39,2k Interneteko jokabide disfuntzionalak dituzte.

Sare sozialak egunean 2 orduz baino gehiagoz erabiltzeak zuzeneko lotura du Interneteko jokabide disfuntzionalak garatzearekin.

Bideo-jokoak

Espainiako nerabeek garatzen dituzte neurri txikienean Interneteko jokabide disfuntzionalak bideo-jokoen erabileraren ondorioz. Bideo-jokoak erabiltzen dituzten Espainiako nerabeen % 7,1ek agertzen du abusua (% 5,7) edo adikzioa (% 1,4).

Egunean 2,6 orduz baino gehiagoz jokatzek badu lotura Interneteko jokabide disfuntzionalak garatzearekin, bideokontsolako jokoak izan zein onlineko jokoak izan.

3. SINTOMA NAGUSIAK

Horrelako arazoei eman beharreko izendapenari buruz dauden eztabaidak gorabehera, badaukagu egiaztaturik, ordea, pixkanaka gehitzen ari dela Informazioaren eta Komunikazioaren Teknologiekiko adikzio-nahasmenduei loturiko arazoak dituzten adingabeen kopurua.

Aurrera eramaten ditugun erabilerak askotarikoak diren arren, hiru kategoria nagusi finka daitezke pertsona bakoitzak IKTein ezartzen duen harreman-motaren arabera. Banaketa hori lagungarri zaigu erabilera egokia eta desegokia bereizteko, bai eta haien ondorio negatiboak ere, halakoak dituzten kasuetan. Kategoriak hauek dira: erabilera, abusua, eta adikzioa.

3.1. ERABILERA

Erabilera aipatzen dugunean, teknologiarekiko harreman-mota horretan ez denbora-kantitateak, ez maiztasunak, ez erabiltzeko moduak, ez diote eragiten ondorio negatiborik erabiltzaileari. Esaterako, posible da ordenagailuaren aurrean 8 orduz lan egiten duen informatikari bat edo, eskolako lanak egin eta gero, lagunekin komunikatzeko egunero Internetera konektatzen den adingabe bat ondorio negatiborik gabeko erabilera bat egiten aritzea.

3.2. ABUSUA/ERABILERA DESEGOKIA

Abusua edo erabilera desegokia deritzogu, edo denbora-kantitateagatik, edo maiztasunagatik, edo erabilera-motagatik, teknologiekiko harreman-era hori erabiltzaileari eta haren inguruneari ondorio negatiboak eragiten hasia denean.

Baliteke, Internetera konektaturik, ordenagailua 3-4 orduz erabiltzea gehiegizkotzat edo kaltegarritzat ez hartzea, baina maiztasuna egunerokoa bada edo arazoak sortzen baditu ikasketetan edo aurrez aurreko harreman sozialetan, orduan oso litekeena da abusu-egoera baten aurrean egotea.

3.3. ADIKZIOA

Gaur egun badakigu jokabide oro, baldin hura gauzatzen duen pertsonari plazera sor badiezaioke, adikzio-sortzaile bihur daitekeela (erosketak egitea, lan egitea, objektuak bildumatzea...). Jokabide horiek hasieran eguneroko jarduera gisa ager daitezke, baina pixkanaka problematiko bilakatuz doaz haiekiko adikzioa garatzen hasten den pertsonarentzat.



Internet-adikziozko jokabidearen bereizgarria da, beste edozein adikzioarena bezala, hiru sintoma nagusi agertzea:

- **Tolerantzia:** pertsonak teknologia erabiltzen (ordenagailua, bideokontsola, telefono mugikorra, telebista...) ematen duen denbora luzatzeko beharra, efektu bera lortzeko. Erabilerak sortzen duen gogobetetasuna pixkanaka gutxitzen da, eta horrek berekin dakar erabiltzaileak denbora luzeagoan erabiltzeko joera har dezan, gogobetetasun-maila egoki bat lortze aldera.
- **Abstinentzia:** pertsonak nabaritzen duen sentsazio desatsegina teknologia erabili ezin duenean. Horregatik gero eta gehiago, eta modu konpultsiboan, erabiltzeko joera hartzen du, erabili ezin izateak sortzen duen ondoeza arintzeko.
- **Mendekotasuna:** pertsonak teknologia erabiltzen ematen duen denbora pixkanaka luzatzeko beharra duenean (tolerantzia) eta, gainera, erabili ezin badu gaizki sentitzen denean (abstinentzia).



Kontrol-galera eta mendekotasuna: kasu honetan, adingabeak IKTak erabiltzen ditu haiek ez erabiltzeak sortzen dion ondoeza saihesteko, hau da, ez da konektatzen bideo-joko batekin tarte atsegin bat pasatzeko, edo sare sozialeko horman zerbait idatzi dion lagun bati erantzuteko; konektatzen da, egiaz, ez konektatzeak gaizki sentiarazten duelako. Hori dela eta, maizago eta modu konpultsiboan konektatzeko joera izango du, eta ezin bada konektatu, ondorez fisiko eta psikologiko bat sentituko du (“abstinentzia-sindromea”).

Eguneroko bizitzarekiko interferentzia: aditu guztiek aditzera ematen dute ezaugarri nagusietako bat dela eguneroko bizitzarekin sortzen den interferentzia-maila. Arazoa agertzen da eguneroko jarduerak konektatuta egotearen azpitik jartzen direnean.

Hurren, muturreko zenbait kasu aipatuko ditugu, alegia:

- *Nomofobia*: telefono mugikorrik gabe, bateriarik gabe edo estaldurarik gabe egoteari beldur irrazionala izatea.
- *Infosurfing-a*: Interneteko “nabigazio” jarraitua eta luzea, helburu argirik gabekoa.
- *Gambling-a*: online jokatzeko eta apustuak egiten era konpultsiboan jardutea.
- *Vamping-a*: teknologia goizaldera arte erabiltzea, lo-orduak murrizturik.

3.4. NOLA IDENTIFIKATU ARAZOA, NOIZ KEZKATU BEHAR DUGUN

Gehienetan, nahiz eta, agian, irakasleak kezkatu egon adingabeek IKTak erabiltzeko moduagatik, ez dugu benetako adikzio-nahasmendu bat aurrean. IKTen erabilera adikzio bat izateko, beharrezkoa da prozesu bat gerta dadin. Lehen seinaleak identifikatzea funtsezkoa da:

- Gero eta **denbora gehiagoz konektatuta** egon behar du gogobeteta sentitzeko.
- **Deprimituta**, urduri edo haserre **sentitzen da**, eta Internetera konektatzen denean baino ez zaio pasatzen.
- **Denbora luzea ematen du pentsatzen** berriz noiz konektatu ahalko duen.
- **Ez du lortzen** konektatuta ematen duen **denbora** edo maiztasuna **kontrolatzea**.
- **Jarduerak** edo betebeharrak **alde batera utzi ditu** konektatuta egote aldera.
- **Bakartzea eta ziber-harremanak nahiago izatea**, harreman pertsonalak baino.

- **Gezurra esaten du** konektatuta egoten den denboraz eta maiztasunaz.
- **Ohitura-aldaketa.**
- Adingabea **ez da gai** IKTen **erabilera kontrolatzeko.**

Ikasle batek sintometako asko dituela uste badugu, aurkituko dugun oztopo nagusia izango da berak arazoa ukatuko duela. Baliteke aitzakiak bilatzea bere arazoa minimizatzeko, askotan bere konexioaren helburua dela eta: eskolako lanak egitea, lagunekin geratzeko baliabidea izatea, astialdia ematea..., baina tinko eutsi behar diogu aurkitu dugun arazoan berari laguntzeko ideiarri.

ADIKZIO BAT IDENTIFIKATZEKO,
PIXKANAKA AGERTZEN DIREN SEINALEAK
EGOKI INTERPRETATU BEHAR DIRA



4. GOMENDIOAK ARAZOA AGERTUZ GERO

Eta orain, zer egingo dugu?

Nahiz eta errazagoa den adingabeen teknoadikzio-arazoak gurasoek detektatzea, badira zenbait sintoma ikasleak horrelako arazoren bat daukela susmarazi diezaguketenak: haren eskola-errendimenduak behera egiten du; neke fisikoaren zantzuak dauzka, nahikoa lo ez egiteagatik; eta lagunekin bideo-jokoetan eman duen gauari buruzko gauzak esaten ditu. Halako kasuetan, lehenik eta behin, beste irakasle batzuekin hitz egin behar dugu, eta haren ikaskideren batekin, gure pertzepzioa egiaztatze aldera. Baldin egiaztatzen bada, ikastetxeko orientatzaileak ikaslearekin hitz egin beharko luke, bere kezkaren berri emateko eta jakiteko ea arazoaz kontziente den eta laguntza onartzeko prest dagoen. Ikasleak onartu egin behar du gurasoei arazoaren berri eman behar zaiela, baldin eta berri hori ez badute. Baliteke irekia agertzea ideia horren aurrean edo, aitzitik, jarrera defentsibo eta negatiboa hartzea. Azken kasu horretan, proposatu behar zaio berak kontu diezaiela gurasoei, gure laguntza eskainita hori egiteko, zalantzarik baldin badu gurasoen erreakzioaz.

Nolanahi ere, tinko agertu behar dugu gurasoek arazoaren nondik norakoak ezagutzeko beharraz, haiek lagundu ahal izateko; izan ere, haiek aholkatu ahalko dute bere astialdia nola antolatu eta, areago, aukera eman ahalko diote espezialista baten eskuetan jartzeko. Ildo horretan, Kimberly Young psikologo doktoreak

**FUNTSEZKOA DA ARAU
ETA MUGA ARGIAK EZARTzea, GURE
IKASLEEK IKTAK ERA EGOKIAN ERABIL
DITZATEN**

(1999) planteatzen du helburu nagusia izango dela adingabearen konexio-ohiturak haustea. Errutina berri hori abian jartzeko, honako hau proposatzen du:

- **Internet erabiltzeko uneetan duen ohitura haustea.** Esaterako, ikastetxetik iritsi orduko konektatzen bada, lehenago merienda har dezala gomendatzen da. Gerorako uzten ikastea eta ordutegi berri batera moldatzea da xedea.
- **Kanpo-etengailuak.** Egin behar dituen gauzak edo joan beharreko lekuak baliatzea, deskonektatu behar duela adierazteko seinale gisa (erlojuak edo alarmak erabiltzea).
- **Aplikazio jakin bati uko egitea.** Nerabeari arazo gehien sortzen ari zaion aplikazioa erabiltzeari utzi behar dio (esaterako, txat jakin batzuk, onlineko joko jakin batzuk...).
- **Jomugak ezartzea.** Berriz erortzea prebenitzeko, ordutegi errealista bat egin daiteke, nerabeari bere denbora gobernatzea eta kontrol-sentsazio handiagoa izatea ahalbidetzeko modukoa.
- **Gogorazteko txartelak erabiltzea.** Eskatu behar zaio Internet-adikzioak sortzen dituen 5 arazo nagusien zerrenda egin dezala, eta beste bat, konektatuta ez egoteak edo aplikazio bati uko egiteak sortzen dituen onura nagusiena.
- **Internet informaziorako eta prestakuntzarako iturri gisa erabiltzeko heztea,** eta ez aisiarako tresna gisa.
- **Inbentario pertsonal bat taxutzea.** Internet gehiegi erabiltzeagatik egiteari utzitako gauzak idatzi behar ditu, eta honela

**EGOERAREN GAINEKO KONTROLA
GALDU BADUGU, EDO ARAZOA BERANDUEGI
IDENTIFIKATU BADUGU, ESPEZIALISTA BATI
KONTSULTATU BEHAR DIOGU**



sailkatu: “oso garrantzitsua”, “garrantzitsua”, “ez oso garrantzitsua”; eta aztertu egin behar ditu.

- **Prebentziozko tresna eta baliabideei buruzko informazioa biltzea.** Esaterako, guraso-kontrolerako programak, eduki-iragazkiak eta beste erabiltzea, konexio-denbora eta eduki kaltegarrietan sartzeari mugatzeko.
- **Laguntza-talde batean sartzeari.** Antzeko egoerak bizitzen ari diren beste pertsona batzuekin lan egitea oso lagungarria izan daiteke.
- **Nerabearekin Interneti buruz hitz egitea.** Internet erabiltzearen abantailak eta eragozpenak erkatzea, nerabeek egin ohi duten Internet-erabilerari buruz balorazio negatiborik adierazi gabe. Garrantzitsua da indargarri positiboak erabiltzea berarekin Interneten inguruko arazo baterako laguntza eskatzen duen guztietan.

- **Interneten gehiegizko erabilera ondoez psikologikoaren aurrean erreakzionatzeko modutzat hartzea.** Aisiarako eta harremanetarako denbora Interneten zentratzeko arazoak zein diren planteatzea. Entzute aktiboko jarrera hartzea haren bakartzearen aurrean.
- **Familia-terapia.** Garrantzitsua da egiaztatzea familia-harremana ere kaltetu den. Horrela, familia bere osotasunean hezten da, eta, ondorioz, nerabeak bere jokabideagatik duen errudun-ustea gutxitzen da, arazoak jatorritik aztertzea sustatzen da, eta elkarlanera animatzen da.

Nora jo?

Denbora batez behaketa egin eta gero, susmatzen badugu ikasle batek arazoak dituela IKTen erabilerarekin, onena da aditu batengana jotzea.

Hezkuntza, Kultura eta Kirol Ministerioak badu laguntza-telefono bat, "Plan Estratégico de Convivencia Escolar" delakoan («Eskola Bizikidetzako Plan Estrategikoa»): **900 018 018**.

Deiei erantzuten psikologiako profesionalak, juristak, soziologoak eta gizarte-langileak arituko dira. Telefono-zenbaki hori ez da fakturan agertuko, eta doakoa da.

Barne Arazoetarako Ministerioak ondorengo helbide hau sortu du, "Plan Director para la Convivencia y Mejora de la Seguridad en los Centros Educativos y sus Entornos" deritzonaren barruan («Ikastetxeetan eta haien inguruetan bizikidetzaren sustatzeko eta segurtasuna hobetzeko plan gidaria»): **seguridadescolar@policia.es**; haren bidez, poliziarekin harremanetan jar daiteke, eskola-inguruneke arazoak direla eta.



5. PREBENTZIOA: OSASUN DIGITAL ON BAT

Informazioa da prebentzio eta babeseko ildo onenetako bat arriskuen aurrean. Haien jokabideek ekar ditzaketen arriskuak ezagutzen dituzten pertsonak zuhurtzia handiagoz jokatu ohi dute.

Osasun digital on bat garatzeko eta IKTekiko adikzio posible bat prebenitzeko, bai eta lotutako bestelako arazo batzuk ere, garrantzitsua da zenbait gomendio aintzat hartzea:

- **Adingabeek IK Tetan ematen duten denbora mugatzea:** haiek erabiltzeko tokiak, uneak eta denbora-tarteak ezartzea.
- **Ez onartzea IK Tak hesia izan daitezzen helduen eta adingabeen artean.** Ahalik eta gehiena egunean egoten saiatzea haiek erabiltzen dituzten tresnen inguruan.

- **IKTen erabilerarako arauak ahalik eta adostuenak izan behar dute.** Ideia ona da erabilera-arau horiek idatziz jasotzea.
- **IKTenerabilerak gainbegiratu eta egon behar du.** Adingabearen adina eta heldutasuna zein diren, gainbegiratze hori neurri handiagokoa edo gutxiagokoa izango da. Gure gomendioa da 14 urte bitarte gainbegiratze presentziala izan dadin. Gero, adingabeari pixkanaka emango zaio autonomia gainbegiratu bat.
- **Hutsarteak betetzeko ordenagailua, mugikorra, tableta edo bideo-jokoak erabil ditzaten saihestea.** Astialdia planifikatzen laguntzea.

**EGURE IKASLEEK ERABILTZEN DITUZTEN TRESNEN
INGURUAN EGUNEAN EGOTEA FUNTSEZKO
DA HAIK ORIENTATU AHAL IZATEKO**



- **Garrantzitsua da txikienek ICTak etxean guztiena den leku batean erabiltzea**, beren logeletan bakartzea saihesturik horrela. Bereziki, arratsaldeko azken orduan. Tresnak kendu behar dira, lo egiteko orduetan erabil ditzaten saiheste aldera.
- Saiatzea ICTak erabiltzeari lotutako jarduerak egin ditzaten baldin eta **aurretik beren ardurak bete badituzte**.
- **Animatzea gurasoek seme-alabekin ICTak erabiltzeko denbora partekatzerara**. Haiekin nabigatzea eta noizean behin haien gogoko bideo-jokoetan aritzea. Horrek familia-inguruneko komunikazioa erraztu eta hobetu egingo du.
- **Adingabeei azaltzea ezezagunekin harremanetan jartzeko arriskua. Oso erabilgarriak izan daiteke** bititza errealarekin konparazioak egitea, sarearen barruan zein kanpo izan ditzaketen arriskuez kontzientziatuz.
- **Beren pribatutasuna babesten irakastea. Garrantzizkoa da** datu pertsonalak zer diren azaltzea (argazkiak haien artean daudela), bai eta datu horiek ezezagunekin partekatzeak zer arrisku dakartzan ere.
- **Gurasoei transmititzea guraso-kontrolerako sistemak erabiltzearen garrantzia**, adingabeentzat gomendaturik ez dauden webguneetan sartzea nahiz ezezagunekin harremanetan jartzea saihesteko. Hori egin beharko litzateke ICTak erabiltzen diren lehen urteetan behintzat.
- **Ez ahaztu zu eredu bat zarela.**

NABIGATU HAIKIN ETA NOIZEAN
BEHIN HAIEN GOGOKO BIDEO-JOKOETAN
ARITU. HORREK IRAKASLEEN ETA IKASLEEN
ARTEKO KOMUNIKAZIOA
ERRAZTUKO DU

6. IKASGELARAKO JARDUERAK

(1) BIZITZA DIGITALAREKIKO ADIKZIOA

Zer ari naiz galtzen?

Denbora: Ordubete (1 h)	Adinak: 12-15 urte
Helburuak	Edukiak
<ul style="list-style-type: none">Gure jokabide sozialari buruzko gogoeta egitea.Gomendioak ematea adikzio-arazo baten aurrean.	<ul style="list-style-type: none">Interneten erabilera egokia.Internet-adikzioaren ezaugarriak.



Baliabide materialak eta giza baliabideak

Baliabide materialak	Giza baliabideak
<ul style="list-style-type: none">Internetera konektaturiko ordenagailuak.Kartoi meheak eta errotuladoreak.	<ul style="list-style-type: none">Irakaslea.

Garapena

Ikasleek aldez aurretik informaziorik jaso gabe, bideoa proiektatuko zaie: www.youtube.com/watch?v=l80SCITa6E

Ikusi ondoren, bi galdera errazi erantzuteko eskatuko zaie:

- Zer sentrazio daukazu gure gaur egungo jokabideaz?
- Zer egin dezakegu "burua altxatu" eta ingurura begiratzeko?

Irakasleak edo ikasle batek, sentrazioak adierazi ahala, arbelean idatziko ditu, bi galderetan seina puntura murriztu arte. Ikasgelan adosturiko hamabi puntuak bi kartoi mehe bereizitan jasoko dira. Alde batetik, lehen seiak, telefono mugikor eta bizitza digitalarekiko adikzioaren inguruko esaldi sentzibilizatzaile gisa; eta, beste aldetik, beste seietan, ikasleek aholkuak emango dituzte telefono mugikor eta bizitza digitalarekiko adikzioa prebenitzeko.

Kartel horiek ikastetxe barruan jende asko igarotzen den toki batean jar daitezke.

(2) TEKNOADIKZIOA PREBENITZEA

Denbora: Ordubete (1 h)	Adinak: 11-12 urte
Helburuak	Edukiak
<ul style="list-style-type: none"> Gure jokabide sozialari buruzko gogoeta egitea. Jarraibideak ezartzea Interneten erabilera desegokia ez egiteko. 	<ul style="list-style-type: none"> Interneten erabilera egokia. Internet barruko zenbait testuinguru.



Baliabide materialak eta giza baliabideak

Baliabide materialak	Giza baliabideak
<ul style="list-style-type: none"> Kartoi meheak eta errotuladoreak. Bolaluma eta papera. 	<ul style="list-style-type: none"> Irakaslea.

Garapena

Jarduera honetan, irakasleak bosna edo seinak kideko taldeetan banatuko ditu ikasleak.

Ikasleei Internet barruan adikzioa susta dezaketen zenbait testuingurutan pentsatzeko eskatuko zaie.

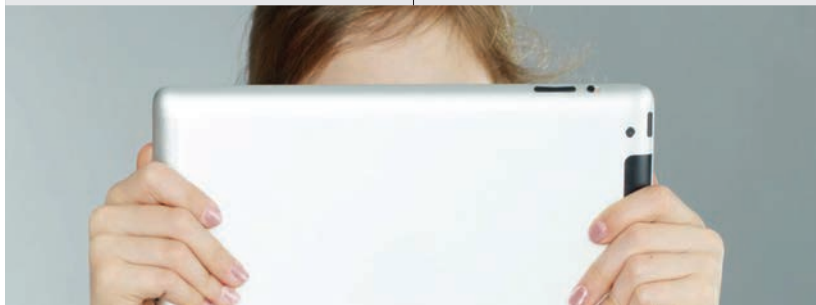
Bateratze-lana egingo da gero, eta –testuinguruak argi daudela– eslogan bat eskatuko da haietako bakoitzerako, publizitate-kanpaina baten antzera.

Kartoi mehean informazio hori guztia idatziko da: testuingurua (mugikorra, sare soziala, bideo-jokoa...) letra handietan, izenburu gisa, eta eslogana haren azpian.

Kartel horiek ikastetxe barruan jende asko igarotzen den toki batean jar daitezke.

(3) INTERNET-ADIKZIOA

Denbora: Ordubete (1 h)	Adinak: 11-15 urte
Helburuak	Edukiak
<ul style="list-style-type: none">• ElInterneten gehiegizko erabilera zer den azaltzea.• Jarraibideak ematea Interneti lotutako abusu-jokabideen seinaleak identifikatzeko.	<ul style="list-style-type: none">• IKTekiko adikzioaren ezaugarriak.• Nola prebenitu adikzioa.• Interneten erabilera egokia.



Baliabide materialak eta giza baliabideak

Baliabide materialak	Giza baliabideak
<ul style="list-style-type: none">• Binetak.• Arkatza eta papera.	<ul style="list-style-type: none">• Irakaslea.

Garapena

Jarduera honetan, irakasleak bi taldetan banatuko ditu ikasleak, eta marra batez bereizitako hiru bineta bikoitz banatuko zaie bakoitzari:

- 1. binetan mutil bat ageri da (Óscar), ohean eserita eta mugikorrari begira. Kontrajarrita, mutil-talde bat ageri da, espaloian eserita, barrez eta hizketan.
- 2. binetan Óscar haserre ageri da, anaia nagusia ordenagailuan ari delako. Kontrajarrita, lagun-talde bat ageri da, kalean zehar.
- 3. binetan, Óscar ordenagailuan ari da azkenik, bideo-joko batekin. Kontrajarrita, haren lagunak zinema barruan daude, film bat ikusten.

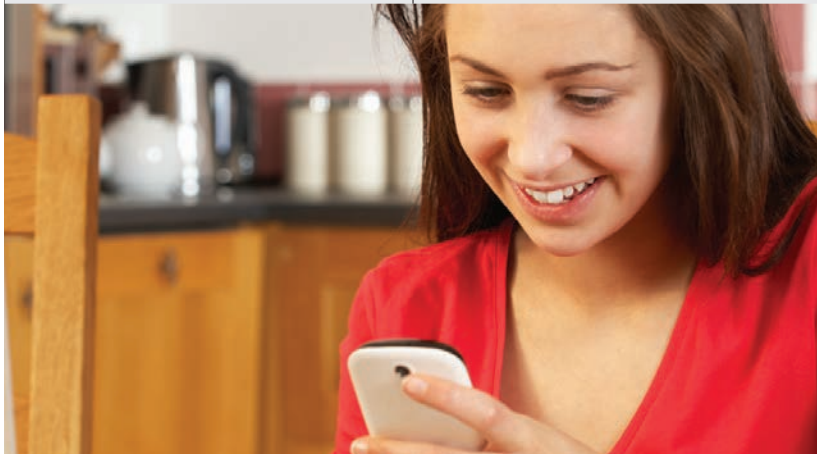
Ikasleei gogoeta egiteko eta ondorioak idazteko eskatuko zaie.

Bateratze-lana egingo da taldeek idatzitakoaren inguruan.

(4) TELEFONO MUGIKORRAREKIKO ADIKZIOA

Kezkatu behar dut?

Denbora: Ordubete (1 h)	Adinak: 11-14 urte
Helburuak	Edukiak
<ul style="list-style-type: none">• Ulertzea zer alde dauden erabileraren, abusuaren/erabilera desegokiaren eta adikzioaren artean.• Jakitea ikasle bakoitza continuum horretako zein puntutan dagoen.	<ul style="list-style-type: none">• IKTekiko adikzioaren sintomak.• Erabileraren, abusuaren/erabilera desegokiaren eta adikzioaren arteko aldea.



Baliabide materialak eta giza baliabideak

Baliabide materialak	Giza baliabideak
<ul style="list-style-type: none">• Galdera-sorta.• Bolaluma.	<ul style="list-style-type: none">• Irakaslea.

Garapena

Ikasle bakoitzak galdera-sorta bat beteko du mugikorrak egiten duen erabileraren inguruan, eta zer puntuazio duen begiratu du.

Hezitzaileak emaitza posibleak aipatuko ditu, eta debate bat sortuko du ikasleen artean, ea ikasle bakoitzak zer egin ahal/behar duen, ateratako puntuazioaren arabera. Iradokizunak egin ditzake, puntuazio-tarte bakoitzerako ematen diren jarduteko jarraibideak oinarri harturik.

	Inoiz ez	Inoiz ez	Batzuetan	Askotan	Beti
1. Maiz begiratzen duzu mugikorrean, ea aldatarik dagoen sare sozialetan, edo WhatsApp-eko mezu berririk, derigaldirik...?					
2. Lagun eta gurasoek mugikorrari "lapatuta" zaudela esaten dizute?					
3. Erosoago sentitzen zara lagunekin mugikorraren bidez komunikatuz, "aurrez aurre" baino?					
4. Deprimita, urdui edo umore txarrean sentitzen zara ezin baduzu mugikorra erabili?					
5. Mugikorra gutxiago erabiltzen saiatu zara eta ez duzu lortu?					
6. Gai zara etxetik mugikorririk gabe irteteko?					
7. Gezurrik esaten duzu mugikorra erabiltzen duzun denborari buruz?					
8. Gai zara lagunekin hizketa batean egoteko, mugikorrean jasotzen ari zaren mezuak begiratu gabe?					
9. Mugikorra erabiltzen duzu debekaturik edo mugaturik dagoen tokietan, hala nola ikasgelan, zinemetan, antzokian...?					
10. Uste duzu mugikorra gutxiago erabili beharko zenukeela, "lapatuta" zaudela pentsatzen duzulako?					
11. Nahiago duzu ez joan edo saihestu mugikorra erabili ezingo duzun tokiak, estaldurarik ez dagoela eta?					
12. Mugikorra etxean uzten baduzu, gaizki sentitzen zara mezu berririk izango duzun ala ez pentsatuz, edo deituko ote zizuten ala ez, berehala erantzuteko aukerarik gabe?					
13. Mugikorra deskonektatzen duzu ikasten ari zarenean, lo zaudenean...?					
14. Egunean egiten duzun lehen eta azken gauza mugikorra begiratzea da?					
15. Aplikazio bat instalatu aurretik, irakurtzen dituzu eskatzen dizkizun baimenak, jakiteko ea zure mugikorreko zer informaziotan izango duen sarbidea?					
16. Zenbat aplikazio deskargatu dituzu, mugikorrean aurretik instalaturik zetozenak kontatu gabe?					
17. Zenbat aplikazio erabili ohi dituzu egunero?					
18. Inteneten informaziorik edo aholkurik bilatu duzu, mugikorrean zure datu pertsonalak zaintzeko moduaren inguruan (kontaktuaren zerrenda, argazkiak, mezuak)?					
19. WhatsApp-eko zenbat taldetan parte hartu ohi duzu?					
20. WhatsApp-eko talde bat sortzen duzunean, sartzen dituzun lagunak talde horretatik joan ohi dira?					

Puntuazioa: Inoiz ez: 0 puntu. Ia inoiz ez: 1 puntu. Batzuetan: 2 puntu.
Askotan: 3 puntu. Beti: 4 puntu.

16. eta 17. galderak: 0-10: 0 puntu. 11-20: 1 puntu. 20tik gora: 2 puntu.

19. galdera: 0-5: 0 puntu; 6-10: 1 puntu; 10etik gora: 2 puntu.

0 ETA 25 ARTEAN

Zorionak!! Mugikorraren erabilera egokia egiten duzu. Pertsona osasuntsua zara, telefono mugikorra haren funtzioa oso argi edukiz erabiltzen duena: bizitza errazago egitea, komunikatzea eta ongi pasatzea!

Badakizu nola erabili mugikorra modu seguru eta arduratsuan, zure pribatutasunari eragin gabe eta zure familia-bizitzan, eskolakoan, bizitza sozialean eta aisialdikoan interferentziarik sortu gabe. Adibidez, ez zara gai lagunekin batera pelikula on bat ikustea galtzeko, etengabe telefono mugikorra begiratzen egotearren, ikasten duzunean tiradera batean gordetzen duzu, eta ez zara zorutzen egun batean mugikorrik gabe irten zarelako.

Hori bada zure kasua... bejondeizula!! Konektagarritasun mugikorrek eskaintzen dizkizun abantailak aprobetxatzen dituzu, eta zeure burua babesten duzu adikzio posible baten aurrean, mugak jartzen dituzu eta.

26 ETA 52 ARTEAN

Garaiz zabilta okerrak zuzentzeko! EOrro har, ongi erabiltzen duzu mugikorra, baina arazoren bat agertzen hasia da. Egoera horretan egonez gero... arriskuan zaude!!... Zure mugikorra gehiegikeriaz erabiltzen hasi zara, eta litekeena da horrek ondorio desatseginak ekartzea zuretzat... Agian, halakoren bat bizitzen ariko zara dagoneko: errieta egiten dizute gurasoek beti mugikorrari lapatuta egoten zarelako?; "bost minutu gehiago bakarrik" edo antzekoak esaten dituzu eta gero askoz denbora gehiago izaten da?; maiz begiratzen duzu ea zenbat bateria geratzen zaizun eta larriagotu egiten zara bateriarik gabe geratzen zaren neurrian?...

Antza denez, mutazioa hasia da, baina lasai! Garaiz zabilta gelditzeko, zeure burua erregulatzeko eta mutazio-prozesua ez burutzeko.

53 ETA 77 ARTEAN

Kontuz ibili! Adikzio baten sintoma guztiak dituzu!!: denbora asko pasatzen duzu mugikorrari begira eta modu mekanikoan eta gehiegikeriaz erabiltzen duzu, borondaterik izango ez bazenu bezala: haren soinuek zure arreta kontrolatzen dute eta erabakiak hartzen dituzte zure orde.

Oso daitekeena da zu bakarrik ezin atera izatea egoera honetatik, eta, horregatik, laguntza eskatu behar duzu. Eskatu orain!!

(5) ONLINEKO MULTIJOKALARI-JOKOEKIKO ADIKZIOA

Jokalaririk onena?

Denbora: Ordubate (1 h)	Adinak: 12-14 urte
Helburuak	Edukiak
<ul style="list-style-type: none">• Bideo-jokoezikiko adikzioaren arazoaz kontzientziatzea.• Adikziozko jokabideen sintoma nagusiak ezagutzea.• IKTekiko adikzioa prebenitzeko jarraibideak aintzat hartzea.	<ul style="list-style-type: none">• IKTekiko adikzioaren ezaugarriak.• Erabilerearen, abusuaren/erabilera desegokiaren eta adikzioaren arteko aldea.• Nola prebenitu IKTekiko adikzioa.



Baliabide materialak eta giza baliabideak

Baliabide materialak	Recursos humanos
<ul style="list-style-type: none">• Paularen istorioa.• Arkatza eta papera.	<ul style="list-style-type: none">• Irakaslea.

PAULAREN ISTORIA

Paula 13 urteko neska bat da, ikastuna eta saskibaloizalea. Nahiz eta ikastea asko ez gustatu, beti nota onak ateratzen ditu, eta badaki nola bateratu saskibaloiko entrenamenduetara joatea eta lagunekin geratzea.

Haren lagun askori bezala, berari ere bideo-jokoak gustatzen zaizkio, eta noizean behin tabletaren bidez aritzen da joko horietan. Arazoa hasi da Pedrok, Paularen lagun batek, bideo-joko berri baten berri eman dioenean, jokoaz oso ongi hitz egin diote eta. Paulak, irrikaz, arratsalde horretan bertan tabletara jaitsi du, eta partida bat jokatzu ongi pasatu du. Onlineko jokoak da, eta Pedrorekin eta txataren bidez ezagututako jendearekin aritzen da. Hasieran, Paula apur batez baino ez zen ibiltzen jokoan, eskolako lanak egin eta gero; hain zuzen, Pedrorekin batera jokatzu zuen, eta biharamunean partidaren gorabeherak komentatzen zituzten.

Paula aditu bihurtu da joko horretan, eta azkar lortu du puntu gehiago irabaztea eta puntu horiekin jokoaren aukera aurreratuago batzuetarako sarbidea izatea. Paula ongi sentitzen da jokatzu, badaki ona dela eta lagunek ere hala esaten diote. Paularen gurasoek egunean ordubetez baino gehiagoz jokatzu uzten ez diotenez, ezkutuan jokatzu hasi da... Erraza da gurasoei sinetsaraztea lo dagoela, baina egiatan ia gau osoa ematen du jokoan. Paulak dio oso jende interesgarria ezagutu duela jokoaren bidez, eta batzuekin gauetan baino ezin du jokatu.

Paulak saskibaloiko entrenamenduak utzi ditu, bideo-joko partidak irabazteko "entrenatzeko". Gurasoek ez dakite zer egin, Paula erasokor bihurtu delako, baita neba-arrebekin ere. Lagunek ez diote jada deitzen arratsaldeetan kalera jaisteko haiekin, badakitelako ezetz esango duela.

GALDERAK

- Uste duzu Paulak bideo-jokoekiko adikzio-arazo bat daukala?
- Zein ezaugarri edo sintoma direla eta, susmatuko zenuke zure lagun batek arazo hori daukala?
- Zure ustez, zer egin behar dute Paularen gurasoek?
- Zer esango zenioke Paulari, haren laguna bazina? Nola lagunduko zenioke?
- Eta zu Paula bazina, nola uste duzu ohartu zinatekeela arazoaz?

(6) ERABILERA-ABUSUA/ERABILERA DESEGOKIA-ADIKZIOA

Ez dira gauza bera...

Denbora: 45-50 minutu

Adinak: 11-14 urte

Helburuak

- Erabileraren, abusuaren/erabilera desegokiaren eta adikzioaren ezaugarriak ezagutzea.
- Abusuaren/erabilera desegokiaren eta adikzioaren alarma-seinaleak izan daitezkeenak identifikatzea.

Edukiak

- Teknoadikzioen identifikazioa.
- Abusuaren/erabilera desegokiaren ezaugarriak.
- IKTekiko adikzioaren ezaugarriak.



Baliabide materialak eta giza baliabideak

Baliabide materialak

- Galdera-sorta.
- Bolaluma.
- Irakaslearentzako informazioa jasotzen.

Giza baliabideak

- Irakaslea.

IRAKASLEARENTZAKO INFORMAZIOA

Adierazi ea hurrengo gai hauek zerikusirik duten erabilerarekin, abusuarekin/erabilera desegokiarekin edo adikzioarekin:

1. Egunero konektatzen naiz Internetera.
2. Lagunekin aritzen naiz onlineko joko batean eta egunero konektatzen gara.
3. Asko gustatzen zait onlineko joko batean parte hartzen dut, non oso ona naizen, eta gauetan jaiki egiten naiz nire aurrerapena ikusteko eta partida eguneratzeko.
4. Ikasten ari naizenean, sare sozialeko profila irekita edukitzea gustatzen zait, horrela zalantzak galdetu ahal dizkiodalako ikaskideren bati.
5. Ez naiz normalean joaten Internetera konektatzerik ez dudan tokietara.
6. Mugikorrean mezu baten soinuak jotzen badu, beti berehala begiratu behar dut, zerbait garrantzitsua izan baitaiteke, eta ezin badut begiratu, urduri jartzen naiz.
7. Uste dut hobe dela lagunekin Internet bidez hitz egitea, aurrez aurre baino.
8. Bideo-jokoei lapatuta nagoela esaten didate, baina ez diot ezer txarrik ikusten jokatzeari, baldin nire betebeharrak betetzen baditut. Nire deskonexio-unea da, eta nahiago dut bideo-jokoetan aritu lagunekin kirol-partida bat jokatu baino, lehen bezala.
9. Gurasoek ordenagailurik gabe zigortu naute hilabeterako. Sasieskola egiten harrapatu naute, lagun batekin ziberkafetegi batera joaten nintzelako, onlineko bideo-joko batean aritzera.
10. Lagunek eta mutil-lagunak etengabe esaten didaten eguna mugikorrari lapatuta ematen dudala, arazo bat dudala... Gauzak puztu egiten dituzte!

II. Eranskina

IRAKASLEARENTZAKO INFORMAZIOA

1. Adikzio-arazo baten bereizgarriak kontrol-galera eta mendekotasuna dira, bai eta eguneroko bizitzarekiko interferentzia ere. Posible da pertsona batek Internet egunero erabiltzea eta arazorik ez edukitzea, modu egokian erabiltzen duelako.
2. Printzipioz, egunero bideo-joko batean aritzeak ez du zertan arazorik sortu, denbora mugaturik badago, interferentziarik sortzen ez badu beste jarduera batzuekin (ikasketak, loa...), eta egunen batean jokatu ezin izateak adingabeari larritasunik eragiten ez badio.
3. IKTekiko adikzioaren ezaugarri nagusietako bat da pertsonaren bizitzan interferentzia sortzea. Lo-falta dela eta, nekatuago egoteaz gain, adingabeak errendimendu txikiagoa izango du, eta haserrekorrago egongo da.
4. Gazteen uste faltsua izaten da arreta aldi berean pantaila batean baino gehiagotan jar dezaketela, edo ikasteko gai direla mugikorreko mezuei erantzuten dieten bitartean edo gogoko kantak entzuten ari diren bitartean. Alabaina, gauza jakina da, nerabe bat ordenagailu aurrean lau pantaila zabalik dauzkala eserita dagoenean, egiatan ez dela aldi berean lau zeregin egiten ari; ondorioz, askoz denbora gehiago erabili behar izaten du eta zailtasun handiagoak izaten ditu egiten ari dena ulertzeko.
5. Internetera konektatzerik ez izateko aukera dela eta, adingabeak jarduera jakin batzuk egiteari uzten badio, hori abusuaren edo Internet-adikzioaren sintoma bat izan daiteke.
6. Ez begiratzeak eragin lezakeen ondoeza arintzeko, mugikorra begiratzeko beharra "abstinentzia-sindromearen" barruan sar liteke.
7. Lagunekin hitz egiteko, teknologia erabiltzeak ez lituzke ordezkatu beharko "aurrez aurreko" harremanak, osagarri bat izan beharko luke.
8. Kontuz ibili behar da, baldin IKTen erabilera eguneroko bizitzarekin interferentziak sortzen hasten bada.
9. IKTak erabiltzeak ez du interferentziarik sortu behargure betebeharretan.
10. IKTen abusuzko edo IKTekiko adikziozko arazo bat dagoenean, pertsona kaltetuak egoera hori ukatu ohi du.

(7) BIDEO-JOKOEKIKO ADIKZIOA

Denbora: Ordubete (1 h)	Adinak: 11-14 urte
Helburuak	Edukiak
<ul style="list-style-type: none">Bideo-jokoekiko adikzioari dagozkion alarma-seinaleak identifikatzea.	<ul style="list-style-type: none">Internet-adikzioaren ezaugarriak.Nola prebenitu Internet-adikzioa.
Baliabide materialak eta giza baliabideak	
Baliabide materialak	Recursos humanos
<ul style="list-style-type: none">Bolaluma eta papera.	<ul style="list-style-type: none">Irakaslea.
Garapena	

Jarduera honetan, irakasleak bi ikasleri eskatuko die hurrengo bi berri hauek irakurtzeko, bideo-jokoekiko adikzioaren ingurukoak:

1. berria

Perth-eko (Australia) 15 urteko mutil batek sasieskola egitea erabaki zuen, onlineko jokoetan aritzeko, egunean 16 ordutan, hiru astez jarraian. Nola lortu zuen hori egitea? Goizero, eskolako uniformeak jantzi, eta ama lanera joan arte itxaroten zuen. Ama etxetik irten eta gero, arropa erosoagoa jantzi, eta jokatzeari ekiten zion. Ama etxera itzultzean, bera hantxe zegoen, ustez ordurako eskolatik etorria zelako. Eskolako hutsegiteak zurrizkoak, irakasleei esan zien ebakuntza kirurgiko bat egingo ziotela. Gurasoek azkenean guztiaren berri izan zuten, eskolako agintariek dei egin zietenean, mutila zer moduz zegoen jakiteko.

2. berria

Beijingeko mutil bat World of Warcraft jokoarekin hainbeste obsesionatu zen, non su-azti bihurtu (bere buru barruan behintzat), eta gelakide bati su eman baitzion.

Irakurketan oinarriturik, berri bakoitza guztien artean analizatuko da, ildo hauen arabera:

- Eskola-errendimendua jaitea.
- Errealitatetik ihes egitea.
- Gezurrak.
- Konponbidea.

7. SEGURTASUNA: EGOERA ARAZOTSUAK ETA JOKATZEKO AHOLKUAK

Ikasleek Interneten nabigatzen dutenean, daitekeena da egoera arazotsu jakin batzuetan nahastea, eta egoera horietako batzuek ondorio larriak eragin ditzakete. Garrantzitsua da informatzea, prebenitzeko eta nola jokatu jakiteko, egoera horietakoren bat gertatuz gero.

'CYBERBULLYINGA'

Eraso psikologiko bat da, denboran jarraitua eta errepikatua, banako batek edo batzuek beste batzuen kontra gauzatutakoa, teknologia berriak baliaturik horretarako. Hauek egin ohi dira halako kasuetan:

- Mezu mehatxagarriak bidali, hertsatu edo zurrumurruek zabaldu, bat-bateko mezularitzako zerbitzuak eta abar erabiliz.



- Internetera beste pertsona baten ospea kaltetzen duen informazioa igo.
- Bestea mespretxatzeko argazkiak zabaldu.
- Pasahitzak lapurtu eta ikaskide baten identitatea modu falt-suan ordezkatu.

Jarduera-protokoloa

Gurasoak honako hauetaz informatzea:

- Frogak gordetzeko garrantziaz.
- Webguneko edo sare sozialeko administratzailearekin harremanetan jartzeko beharraz, edukiak blokeatzeko eta/edo ezerezteko eskatze aldera.

Eskola Jazarpeneko Jarduera Protokoloa abian jartzea:

- Salatzaileari harrera egiteko / kasua hautemateko fasea.
- Berehala arreta emateko fasea.
- Ikertzeko eta diagnostikoa egiteko fasea.
- Erabakiak hartzeko fasea.
- Esku hartzeko fasea.
- Hezkuntza, Kultura eta Kirol Ministerioaren laguntza-telefonora jotzea: **900 018 018**; Telegram: **600 909 073** eta Skype: **acosoescolar** (desgaitasuna duten pertsonentzat).

Deiei erantzuten profesionalak arituko dira, eta haiek orientazioa eman diezagukete prozesu guztian zehar, konfidentziasunez eta doan.

seguridadescolar@policia.es postaren bidez, poliziarekin harremanetan jar zaitezke, eskola-inguruneko arazoak di-rela eta.



'GROOMINGA'

Heldu batek adingabe batengana, helburu sexual nabarmen batekin, gauzatzen duen ekintza-multzo bat da, teknologia berriak baliaturik. Azken helburua izan daiteke adingabearen irudiak lortzea egoera pornografikoetan edo, orobat, adingabe horrekin kontaktu fisikoa ezartzeko aukera.

Zer egin behar dugu irakasleok ikasleak 'groominga' jasaten badu?

1. Ikaslea ohartarazi behar dugu zer arrisku dauzkan ezezagunei sentimenduak adierazteak; izan ere, jazarleek "sarbide" hori baliatu ohi dute adingabearen konfiantza berenganatzeko.
2. Mezu sexual edo pornografikoak arbuizatzerantz animatzea.
3. Argazki bat argitaratzen edo bidaltzen dutenean, ziurtatu behar dute ez daukala batere konnotazio sexualik.
4. Beren sare sozialetan ez dituzte onartu behar benetan ezagutzen ez dituzten pertsonak.
5. Jazarpen-egoera gertatuz gero, funtsezkoa da ahalik eta froga gehienak gordetzea eta xantaiaren aurrean EZ etsitzea.

6. Salaketa penala jartzea Estatuaren Segurtasun Indar eta Kidegoen aurrean: Polizia, Guardia Zibila, adingabeen fiskaltza, edo dagokion guardiako epaitegia.

'SEXTINGA'

Sextinga da bidaltzaileak berak sortu dituen eduki sexualeko irudien bidalketa (argazkiak eta/edo bideoak), teknologia berriak baliaturik (telefono mugikorrek, etab.). Hauek dira haren arrisku nagusiak:

- Intimitaterako eskubidearen urraketa.
- *Cyberbullyinga*.
- *Groominga*.
- Haur-pornografiaren banaketa.

Jarduera-protokoloa

Hautemateko fasea: informazio-bilketa

- Biktima berehala babestea: informazioa biltzea eta gurasoekin harremanetan jartzea.
- Tartean diren ikasleak identifikatzea: biktima (irudiaren bidaltzailea), erasotzaileak, irudiaren zabaltzaileak eta ikusleak.
- Tartean diren ikasle, familia, irakasle eta abarrekin elkarrizketak egiteko erabakia hartzea edo ez, eta haiek planifikatzea.

Ikertzeko fasea:

- Tartean direnekin elkarrizketak egitea.
- Txosten bat osatzea.
- Bizikidetzatza Batzordea eta, hala badagokio, Hezkuntzako Ikus-katzailetza jakinaren gainean jartzeko aukera aztertzea.

Esku hartzeko fasea. Geroko jazarpena egiaztatzen bada:

- Hezkuntzaren eta/edo diziplinaren arloko neurriak hartzea.
- Fiskaltza edo Estatuaren Segurtasun Indar eta Kidegoak jakinaren gainean jartzeko aukera aztertzea.

Prebenitzea

Beharrezkoa da adingabeei guk geuk bizitzan izaniko esperientzia transmititzea. Erakutsi behar diegu orain ditugun adiskideak, eta gure uste osoko pertsonak, ez direla duela hamar urteko pertsona berak, edo txikitan genituenak. Adiskideak aldatu egiten dira, baita bikotekideak ere. Bada garrantzitsua, halaber, EZETZ esaten irakastea. Bi pertsona adiskideak izan daitezke, baita bikotekideak ere, batek besteak eskatzen dion guzti-guztia onartu gabe.

SARE SOZIALETAKO PRIBATUTASUNA

Adingabeek sare sozialetan sarbide masiboa izatean, batzuetan haien intimitatea eta pribatutasuna murriztu egiten dira. Haiek berek argitaratzen dituzten datu pertsonal eta argazkien kantitate handiak arriskuan jar ditzake; hori dela eta, beharrezkoa da beren intimitatea babesteko beharraz sentsibilizatzea.

Garrantzitsua da

- Ahalik eta datu pertsonal gutxienak emateko aholkatzea (izen osoa, helbidea... eman dezaten saihestea).
- Partekatzen dituzten **ARGAZKIEKIN** kontuz ibiltzeko abisatzea, haiek arriskuan jartzeko moduko informazio handia daukatelako. Gainera, argazkiak kopia, manipulatatu eta banatu egin daitezke sarean hainbat urtetan zehar.
- Besteen argazkiei dagokienez, gogorarazi behar zaie Datu Pertsonalak Babesteari buruzko Legean badaudela ezarrita isun ekonomikoak beste pertsona batzuen informazioa/irudiak haien baimena gabe erabiltzeagatik.

- Argazki bat igo edo argitaratzeko, baimena eskatu beharko liekete (eta idatziz bada, hobe) bertan ageri diren pertsoneri. Pertsona horiek 14 urtetik beherako adingabeak badira, gurasoen baimena beharko da.
- Identitatea faltsuki ordezkatzeari loturiko arazoak saihesteko, **PASAHITZ** konplikatua eta sekretuak erabili behar dituzte.
- **WEB-KAMERA** kontuz erabili behar dute: erabiltzen ez dutenean estalita edukitzea eta aurrez aurre ezagutzen dituzten pertsonekin bakarrik erabiltzea.
- Beti **PRIBATUTASUN**-mailarik handiena erabiltzea sare sozialean, eta benetan ezagutzen dituzten pertsonak bakarrik onartzea.
- Kontuz ibili behar dute, halaber, esaten dituzten gauzekin. Webera igotzen dituzten testu eta irudiak haien identitate digitala osatzen dute.
- Saihestu behar dute esteka susmagarrietan edo URL laburretan klik egitea, eduki gaiztoko webguneren batera eraman dezakete eta.



Fundación **MAPFRE**



Jarraitu gaitzazu



www.fundacionmapfre.org

Tel. (+34) 91 602 52 21