



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Kezkaren jokoak

Nik beti esango dut jolasik hoberena kanpoaldean egiten dena dela, beste adineko haurrekin egotearekin batera mugimendua eskatzen

duena. Jolasa trebetasun eta mota guztietako gaitasun kognitiboak ikasteko biderik aproposena da, gaitasun sozialak barne. Hala ere, gailu elektronikoekin batera azaldu den bideo-jokoaren bilduma errealitate hutsa da eta ez hutsala. Heldu ugariren arretaz gain, haur eta nerabe frankorena ere bereganatzen dute, horrek suposatzen duen denbora metarekin. «Fenomeno» dei dakioken hau gure artean gelditzera etorri da. Larrubizirik harrapatu gaitu eta errealitatea zenbat eta lehenago onartu, orduan eta denbora gehiago izango dugu ezagutzaren bitartez geureganatu eta gaiak sortzen dizkigun kezkak eta beldurrak baretzeko.

“Kanpoaldea” jolastoki bezala aipatu dut, baina inguruko haurren errealitatea hau da, beti ere testuinguruaren arabera, haurrek 8 urtera arte etxean sartuta ematen dituztela aisialdiko ordu gehienak. Helduok beraiekin jolastera joateko lanpetuegi gabiltzanez, haurrei nahitaezko gainbegiratze obsesiboa exijitzen diegu. Hori dela eta, haur askok etxean igarotzen dituzte aisialdiko ordu luzeak eta horietako askok bideo-jokoekin jolasean pasatzen dituzte.

Aipatu beharra daukat gaur egun heldu eta guraso garenon zati handi batek haur edo nerabe ginenean, alde batetik, ez genuela bideo-jokoetan ibiltzeko aukera handirik eta, bestetik, ibiltzeko aukerak eta gailuak ez zirela gaurkoak bezain ugari eta ezberdinak. Hori, zientzia eta teknologia hain azkar garatzen den gizarte honetan, helduontzat eremu ezezaguna bihurtzen ari da, edo bihurtu da, hobeto esanda. Gure haur eta nerabeek mundu digitalean, bideo-jokoetan bereziki, ematen duten denbora

gure ulermenik ezaren adinakoa da eta hori arrakala bihurtzen da helduen eta haurren arteko ulermenean.

Isolamendu soziala, loaren galera, gizentasuna, arreta nahasteak, bortizkeria areagotzea eta beste ondorio larri posible batzuk datozkigu burura helduoi, bideo-jokoaren erabilerarekin lotuta. Horren aurrean esan beharra dago hainbat ikerlanek baieztatu dutela bideo-jokoetan ibiltzeak ondorio positiboak ere badituela. Horien artean: irudimena eta sormena piztea, jokoan azaltzen diren erronkak gainditzeko; aldi berean, antsietatea murriztu dezakete, jokoaren bitartez eguneroko tentsioak arinduz, eta, kontraesana iruditzen arren, komunikazioa eta talde lana indartu dezakete, joko askok, sarean, beste pertsona batzuekin jokatzea baimentzen baitute.

Dibertitzeko ez ezik, askok lagunekin komunikatzeko eta elkarrekin zerbait egiteko erabiltzen dituzte bideo-jokoak. Lasai sentitzen gara gure haurrek logelari bakarrik orduak ematen dituztenean irakurtzen, baina bakarrik daudela

ordu horiek bideo-jokoetan ematen dituztenean, isolamendu sozialaren beldur gara. Adibide bera jar daiteke komiki edo pelikuletan agertzen diren biolentzia eszenekin; bideo-jokoekin, ordea, alarma pizten zaigu.

Bideo-jokoak ez dira aisialdi soila; liburuek eta filmek bezala, gudan emozioak sortzen dituzte. Horiek eragin egiten diguten arren, ez dute gure jokabidea erabakitzen. Gainerako guztiarekin bezala, haur eta nerabeen garapenean funtsezkoa izango da inguruan dituzten helduen erreferentzia, emozioak kudeatu eta bideo-jokoaren erabilera sano eta positiboa egin ahal izateko ere. Aurretik esan bezala, aukera bat den desafio honetarako, teknologia berrietan eta sare sozialetan trebatu beharra dugu helduok. Era horretan, haur eta nerabeen mundura hurbildu eta hobeto ulertzeaz gain, mugak bere lekuan jarri eta mitoak hausteko aukera izango dugu, eta, noski, horrekin batera burua ere lasaiago izango dugu... *ooooom.* •



Funtsezkoa dute haurrek inguruko helduen erreferentzia, bideo-jokoak erabiltzeko. Jon HERNÁEZ | FOKU