

HAURRAK ETA PANTAILAK

Lehendik zetorren joera areagotu eta konfinamenduan pantailetara estuago lotu dira etxeko txikiak

Konfinamenduen hilabete amaigabeak amu perfektua bihurtu ziren haurrak pantailetara lotzeko. Familia askok telelana egin behar izan zuten bitartean, txikienak mugikorren, tabletan eta telebistaren babespean geratu ziren. Tresna horiek bihurtu ziren, era berean, *online* eskoletara konektatzeko eta ikasten jarraitzeko hezkuntza-baliabide nagusiak. Eta, eskola-eguna amaitzean, aisialdiko uneak (banakakoak eta familiakoak) gailu berberen bueltan gertatu ziren.

«Gehiegitxo erabili al ziren pantailak?». Segur aski bai. Manuel Armayones UOC Kataluniako Unibertsitate Irekiko Psikologia eta Hezkuntza Zientzietako irakasle eta eHealth Centerreko ikertzailearen esanetan, «ez dut uste errudunak bilatu behar ditugunik. Denok egin genuen ahal genuen ondoen. Orain, atzera begiratu besterik ezin dugu egin, eta etapa hartatik zerbait ikasten saiatu».

Azken hilabeteotan areagotu egin bada ere, pantailen abusua lehenagotik dator. «Abusua da, ez adikzioa. Gure ustez, arazo bat da bizitza pertsonalaren beste arlo batzuk desitxuratzen dituenean», zehaztu du Armayonesek. Haurren kasuan, teknologia horiekiko abusuzko esposizioak ondoeza, suminkortasuna eta isolamendua eragin ditzake. Epe luzera, jarduera sedentarioak lo-orduak ere alda ditzake eta obesitate arazoak eragin. Horrez gain, “The Lancet”

bezalako aldizkari zientifikotatik argitaratutako ikerketa batzuen arabera, adingabeek pantailak gehiegi erabiltzeak haien garapen kognitiboa oztopa dezake. Horregatik, teknologiarekiko mendekotasun-lotura etetea garrantzitsua da.

DENBORA, ADINAREN ARABERA

Pantailak erabiltzeko denbora adinaren arabera mugatzea aholkatzen dute adituek. Oro har, bi urtetik beherakoek pantailak errutinaz ez erabiltzea gomendatzen da. Hiru urtetik bostera bitartean, egunean gehienez 30 minutu erabiltzea gomendatzen da. Sei eta hamabi urte bitartean izanez gero, egunean ordubete erabiltzea gomendatzen da, asko jota. Eta hamahiru eta hamasei urte bitartean, muga egunean bi ordukoa da.

Gai horren inguruan egingadako ikerketen arabera, itxialdiaren aurretik Estatu espainolean haurrek egunero hiru ordu inguru ematen zituzten mota guztietako pantailari lotuta. Baina konfinamenduan zehar, haurren telebista kontsumoa %70 igo zen, eta, mugikorren, tabletan eta kontsoletan erabilera, %80.

Manuel Armayonesek teknologia berrien eragina ikeritu du. Ikerketa lan horren emaitza da, hain zuzen ere, “El efecto smartphone” liburua. Hartara, haurrak pantailatik urruntzeko bost aholku ematen ditu adituak.

Armayonesen hitzetan, adin txikikoen pantailen erabilera arautzeko lehen urratsa arau argiak ezartzea da. «Elkarrizketa zintzoa izan behar da, uler dezaten zergatik

HEZKUNTZA / GAUR8

Konfinamendua, telelana, hezkuntza telematikoa eta kaleko aisialdirako mugak. Aste batzuetan haurrak pantailetara lotuta egoteko baldintza perfektuak eman dira. Joera ez da berria, aurretik zetorrena areagotu baino ez da egin. Jakitun izatea eta joera neurtua izateko baldintzak jartzea garrantzitsua da.

Adituen arabera, adinaren arabera pantailadun gailuei lotuta egoteko denbora mugatzea eta negoziatzea garrantzitsua da. GAUR8

ezin duten egun osoan ‘lotuta’ egon eta zergatik jarraitu behar dituzten arau batzuk», azaldu du Armayonesek. Ildo horretan, mugikorrarekin zer egin daitekeen (eta zer ezin den egin), zenbat denbora eman dakikeen eta noiz murriztu behar den azaldu behar zaie haurrei.

«Pozoiak pozoiz dira dosiaren arabera. Teknologia berriekin gauza bera gertatzen da. Asko edo gutxi den, bizitza pertsonalean duen eraginaren arabera da. Haurren kasuan, arreta jarri behar da gailu horien erabilerak haien portaera aldatzen duen edo egiten dituzten jarduerak, bideo jokoek kasu, nolabaiteko adikzioa sortzen dieten», gaineratu du.

Bigarren aholkua, negoziatzea. Armayonesek gogorarazi du ez dagoela «mugikorrak erabiltzeko urrezko araurik». «Haur bakoitza ezberdina denez, baldintzak negoziatu daitezke». Horregatik da garrantzitsua erabilera-denbora negoziatzea. «Haur bat ondo portatzen bada eta eskola-errendimendu ona badu, batzuetan mugikorra beste tarte



batez utz diezaiokegu. Beste kasu batzuetan, tresna horiek erabiltzeak arazo bat sortzen duela ikusten dugunean, garrantzitsua da erabilera murriztea», azaldu du adituak. Era berean, argitu behar da itundutako denbora ere alda daitekeela egoeraren arabera.

Alternatibak eskaintzea ere interesgarria da. Mugikorraren erabilerari buruzko mugak eramangarriagoak izan daitezke trukean beste aukera bat eskaintzen bada. Aire zabaleko jarduerak, adibidez, funtsezkoak dira haurren garapenerako. Eta horietan ez dago inolako elementu teknologikoren menpe egon beharrik. «Haurrek ez dute inoiz mugikorra eskatzen hondartzan edo parkean daudenean, ondo pasatzen ari direlako eta entretenitu-

tuta ibiltzen direlako. Baina eskatzen dute, adibidez, bazkaltzera goazenean eta helduen elkarrizketekin zeharo aspertzen direnean. Horrek pentsarazi beharko liguke», azaldu du. Mugikorraren alternatibak askotarikoak izan daitezke: aire zabalean jolastu, kirola egin, margotu, eskulanak egin, ipuin bat irakurri edo familian denbora pasa. «Bizitza osoan egin dena da. Ez du sekretu handirik».

Laugarren aholkua: eredia eman. Ez dute ezertarako balio mugikorraren erabilera egokiari buruzko aholkuek, haurrek ikusten badute gurasoek justu kontrakoa egiten dutela. Predikatu aurretik, beraz, hobe da eredia ematen saiatzea. «Umeei askoz gauza gehiago irakasten dizkiegu ezer irakasten saiatzen ez garenean, egiten saiatzen garenean baino», esan du Armayonesek. «Umeei pantaila baten mende egon behar ez dutela erakutsi nahi badiegu, ezinbestekoa da nagusiok gauza bera erakustea gure ekintzekin». Gogorarazi du, gainera, pantailak gehiegi erabiltzeak kalte handia egiten diela helduei ere. Izan ere, helduek mugikorra hamar minutuero begiratzen dutela uste da. Eta 25 urtetik beherakoek, zazpi minututik behin.

Azkenik, aditu horren ustez haurrek erabiltzen dituzten mugikorrek gainbegiratuta egon behar dute, eta, beraz, ez da pasahitzik egon behar. Eta hobe da atek itxita ez erabiltzea. «Umeen segurtasuna pribatutasuna baino askoz garrantzitsuagoa da. Horregatik, funtsezkoa da mugikorra nola erabiltzen duten eta zer egiten duten jakitea», azaldu du. Horretarako, guraso-kontrolerako diseinatutako aplikazioak ere gomendatzen ditu adituak.



Ikasturtea oso modu ezohikoan hasi da aurten. Luis JAUREGIALTZO | FOKU

SOZIALIZATZEA ETA BIZIPENAK PARTEKATZEA OSASUNGARRIA DA

Babes distantziarekin, musukoarekin, eskuak garbitzeko gelarekin eta burbuiletan banatuta, baina haur eta gazteak eskolara bueltatu dira. Horrek osasun krisian izan dezakeen eragina aparte utzita, garbi geratu da sozializazioak mesede egiten diela haur eta gaztetxoei. Adituen esanean, Haur Hezkuntzako eta Lehen Hezkuntzako haurrentzat eskolara joatea trebetasun sozialak entrenatzeko modu egokia da: «Guraso-figurekin lotura egonkorra dutenean, prozesu garrantzitsu bat dago: beste pertsona batzuekin loturak ezartzea. Eskolan beste heldu erreferente batekin –irakaslearekin– zein haien adineko haurrekin lotzeko aukera dute, eta hori onura handia da ikuspuntu emozionaletik. Lehen Hezkuntza osoan saiakera sozialak egiten dituzte, gatazkak kudeatzen ikasten dute, euren ikuspuntua defendatzen, amore ematen, irizpide propio bat eraikitzen». Gainera, gurasoengandik bananduta denbora pasatzeak haurren autonomia sustatzen du.

Nerabeei dagokienez, «berdinen eta lagunen taldea are garrantzitsuagoa da», nabarmendu dute adituek. Izan ere, «hor beren nortasuna eraikitzen joateko nukleo bat aurkitzen dute, gurasoez bestelako erreferenteak izateko, eta hori da bilatzen dutena». Horren harira, adituen esanetan nerabeak konfinamendu hilabeteetan teknologiak salbatu ditu, «baina aurrez aurre egotea oso onuragarria da: kontuan izan behar dugu hitzik gabeko komunikazioa komunikazioaren %93 dela».

