GIDA PRAKTIKOA

INTERNETEN HAZI

Etapa edota adinaren arabera, mundu digitalean laguntzeko gako zein gomendioak.

Eskutik | Teknologia eta Sare Zozialak

Zer dozu gida honetan?

Gida hau, kontsulta errazteko, garapen-etapaka antolatuta dago:

- 0-3 urte: Lehen urrats digitalak – HIKTak lehen haurtzaroan
- 4-6 urte: Gainbegiratutako miaketa – HIKTak lehen haurtzaroan
- 7-9 urte: Mailakako autonomia – HIKTetan nabigatzen
- 10-12 urte: Nerabezaroaurrean konektatuta – HIKTak eta nerabezaoaurrea
- 13-15 urte: Nerabezaro digitala- Nerabezaroa eta HIKTak
- 16-18 urte: Heldu digitala- Adin nagusitasun digitalerako prestatzen

Arrisku digitalak eta mundu errealekoak ez dira hain desberdinak: gakoa laguntzea, hitz egitea eta heztea da.

Aurkezpena

Eskutik programak, haurrei, nerabeei, eta Eusko Jaurlaritzak garatutako teknologia digitalen erabilerari buruzko gomendio nagusietako batzuk bildu eta gerturatu nahi izan dauz.

Bizi garan inguruan, internet, mugikor, bideojoko eta sare sozialak, ume eta nerabeen egunerokotasunaren parte dira. Beraz, teknologia saihestu beharrean, erronka teknologiari modu kontzientean, seguruan eta garapen-etapa bakoitzera egokituta laguntzen ikastea izango da. Dokumentu honetan, familiei adingabeek ingurune digitalarekin daben harremana zelan garatzen dan hobeto ulertzen laguntzeko, adinka antolatutako funtsezko ideien, ohiko arriskuen eta gomendio praktikoen aukeraketa izango dozu.

Etapa bakoitzak beharrizan, interes eta erronka desbardinak azalduko dauz. Horregaitik izango da oraindik be, interneten hezteko baliabide garrantzitsuenetako bat, bidean lagun izatea, hitz egitea, muga osasungarriak ezartzea eta presentzia aktiboari eustea.

Eduki hau, Jaurlaritzak familiei, tutoreei eta helduei adingabeen hezkuntza digitalean laguntzeko eginiko HIKTen (Harreman, Informazio, eta Komunikazio Teknologiak) erabilera seguruari, haurtzaroari eta nerabezaroari buruzko giden bilduman oinarrituta dago.

0-3 urte: Lehen urrats digitalak

Teknologiarekin lehen harremana

Bizitzako lehen urteetan haurren ongizaterako, oinarrizko eta garrantzitsuak dira oso garapen emozionala, hizkuntza, mugimendua, eta erreferentzia diran helduekiko alkarreragina. Adin honeetan umeek, ingurua arakatuz, jolastuz, adieraziz eta ingurukoakaz loturak eginez ikasiko dabe.

Horregaitik, bai internetek, bai gailu digitalek mugatuak eta erabiltzean, laguntza izan beharko leukie. Ikerketak zein hezkuntza-gomendioak bat datoz, pantailekiko gehiegizko nahiz pasiboa dan agerpenak arreta, loa, komunikazioa edota alkarreragin soziala bezalako alderdi garrantzitsuetan eragin daikela esatean.

Azken baten helburua, teknologia goiz sartzea baino gehiago, autonomia, autorregulazioa, inguruko munduarekiko harremana pixkanaka garatzen lagunduko daben esperientziak sustatzea izango da. Horren harira, Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) bizitzako lehen urtean pantailarik ez erabiltzea eta urte horreetan be denbora digitala oso mugatua eta beti laguntzaz izatea gomendatzen dau. Oraindik, garapen osasungarrirako aliatu nagusiak, partekatutako jolasa, jarduera fisikoa, ipuinen irakurketa eta atseden egokia izango dira.

Funtsezko ideiak	Ohiko arriskuak	Gomendioak
Joko librea, mugimendua eta benetako alkarreragina lehenestea.	Gainestimulazioa izatea.	Pantaila-denbora gitxiago eta denbora gehiago partekatzea.
Etengabe lasaitzeko, pantailak erabiltzea saihestea.	Familia-alkarreragin txikiagoa izatea.	Adinari egokitutako eta errazak diran edukiak aukeratzea.
Adingabeagaz une digitala partekatzea beti.	Mugikorrak edota bideoak modu pasibo eta automatikoan erabiltzea.	Lo egin aurretik tabletak edota mugikorrak erabiltzea ekiditea.
Jatordu eta loaldietan pantailarik gabeko errutinak mantentzea.	Arreta edota atseden hartzeko zailtasunak izatea.	Pertsona heldu moduan be, eredu izatea.

Etapa honetarako gida, hemen deskargatu

Erreferentzia: Eusko Jaurlaritzaren Haurtzaroari eta teknologia digitalen erabilera seguruari buruzko gidetan oinarrituta.

4-6 urte: Gainbegiratutako miaketa

Lehen pantailak. Lehen arauak

Dakigunez, 4 eta 6 urte bitartean, umeek autonomia irabazi, komunikatzeko gaitasuna hobetu eta hiztegia azkar zabaltzen dabe. Euren emozioak ezeze, beste batzuenak be hobeto ulertzen hasten dira, nahiz eta oraindik be mundua euren ikuspuntutik interpretatzeko joera daben. Etapa honetan, arakatzeaz, erantzukizuntxoak hartzeaz eta gai sentitzeaz gozatuko dabe. Irudimenak bere leku garrantzitsua izango dauanez, sarritan nahastuko dabe fantasia eta errealitatea. Erreferentziazko helduak, hau da, familia eta eskola, ohitura osasungarriak garatzeko nahiz ingurunea ulertzen laguntzeko, baita eremu digitalean be, funtsezkoak izango dira.

Inguruko munduarekiko autonomia eta jakin-mina handitu ahala, umeek gailu digitalekin maiztasunez alkarreragiten hasiko dira. Etapa honetan, pantailak, batez be, entretenimendu, bideo eta jokoei lotuta egongo dira. Horregaitik, erabilera orekatua, segurua eta garapenerako egokia sustatzeko, helduen presentzia eta orientazioa garrantzitsua izango da.

Nazioarteko hainbat erakundek gogorarazten dabenez, etapa honetan, haurren ongizatea pantaila-denbora, jolas, jarduera fisiko, atseden eta harreman pertsonalen arteko oreka mantentzearen mende egongo da.

Horren harira, Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) pantailen erabilera egunean, gehienez ordubetera mugatzea, egunean zehar jolasteko eta jarduera fisikoko hainbat ordu erraztea eta adin honetan 10-13 lo-ordu izaten dan atseden egokia bermatzea gomendatzen dau; helburua garapen osasungarri eta orekatua sustatzea izango baita.

Funtsezko ideiak	Ohiko arriskuak	Gomendioak
Etapa honetan, imitazioz ikasiko dabe: Helduen eredua garrantzitsua izatea.	Pantailen aurrean gehiegizko denbora emotea.	Pantailarik gabeko ordutegi eta uneak ezartzea. Kalitatezko eta egokiak diran edukiak lehenestea.
Arau argiak eta errazak behar izatea.	Emozioak lasaitzeko edota entretenitzeko erabilera automatikoa izatea.	Ikusten edota jolasten dabenaz hitz egitea.
Erabilera digitalak lagundua izaten jarraitu behar izatea.	Desegokiak diran edukietara ustekabeko sarbidea izatea.	Otorduetan zein lo egin aurretik gailuak ekiditea.
Jokoa, mugimendua eta benetako harremanak lehenestea.	Mugak edota frustazioak kudeatzeko zailtasunak izatea.	Teknologia jolas libre eta jarduera fisikoagaz txandakatzea.

Etapa honetarako gida, hemen deskargatu

Erreferentzia: Eusko Jaurlaritzaren Haurtzaroari eta teknologia digitalen erabilera seguruari buruzko gidetan oinarrituta.

7-9 urte: Mailakako autonomia

Laguntzagaz nabigatzen ikasi

7 eta 9 urte bitartean, umeek haurtzaro eta nerabezaroaurrearen arteko trantsizio-etapa hasiko dabe. Apurka-apurka, inguruko mundua ulertzeko, eguneroko egoerez hausnartzeko eta arau, emozio zein egindakoaren ondorioak hobeto ulertzeko gaitasuna handituko dabe.

Oraindik erreferente nagusia familia izan arren, lagunek eta talde bateko kide izateak izugarrizko garrantzia izango dau. Aurrekoaz gain, jakin-mina, arreta-gaitasuna eta esperientzia zein inguru barriak miatzeko interesa be areagotu egingo da.

Bilakaera hau, teknologiarekin dauan harremanean be islatuko da. Adin honeetan, ume asko internet, bideojoko eta gailu digitalak erabiltzeko autonomia irabazten hasiko da.

Edukiak euren kabuz bilatuko dabez, entretenimendu plataformak maiztasun handiagoz erabiliko dabez eta inguru digitaletan alkarreraginean hasiko dira. Horregaitik, irizpide, ohitura osasungarri eta teknologiarekiko harreman orekatua garatzen laguntzeko, familiaren laguntza ezinbestekoa izango da.

Teknologiari eta gailuei jagokenez, xedea, apurka-apurka, ingurune digitalean seguru mugitzen irakastea, arauak ulertzea, pentsamendu kritikoa garatzea eta zerbaitek kezkatzen edo deseroso sentiarazten dauazanean laguntza eskatzeko beharrezkoa dan konfiantza sentitzea izango da.

Funtsezko ideiak	Ohiko arriskuak	Gomendioak
Internet jakin-min handiagoz arakatzen hastea.	Eduki desegokietarako ustekabeko sarbidea izatea.	Pantailarik gabeko espazioak eta ordutegi argiak ezartzea.
Oinarrizko arau digitalak ikasi behar izatea.	Bideojoko edota bideoen gehiegizko erabilera egitea.	Pribatutasunaz eta online errespetuaz erraz hitz egitea. Zenbait une digital alkarrekin partekatzea.
Helduen laguntza ezinbestekoa izatea.	Gainbegiratzerik gabeko lehen online alkarreraginak izatea.	Bideojoko, txat eta kontsumitzen dabezan edukiak gainbegiratzea.
Online bideojokoek eta lagunek eragin handiagoa izatea.	Frustazio eta denborak kudeatzeko zailtasunak izatea.	Zerbaitek deseroso sentiarazten badauz, laguntza eskatu daikiela irakastea.

Etapa honetarako gida, hemen deskargatu

Erreferentzia: Eusko Jaurlaritzaren Haurtzaroari eta teknologia digitalen erabilera seguruari buruzko gidetan oinarrituta.

10-12 urte: Nerabezaroaurrean konektatuta

Lehen mugikorra, lehen sareak eta autonomia digital handiagoa

10 eta 12 urte bitartean, nerabezaroaurrearen hasierak markatutako aldaketa handiak izango dauzan etapa hasiko da. Haurrek autonomia irabaziko dabe, hausnarketarako gaitasun handiagoa garatuko dabe eta identitate (nortasun) zehatzagoa eraikitzen hasiko dira.

Lagunekiko harremanak gero eta garrantzi handiagoa hartuko dau, onartuak izateko zein talde bateko kide izateko beharrak gero eta garrantzi handiagoa hartuko dau. Norberaren irudiarekiko kezka be areagotu egingo da, eta zelan ez, baita besteek zelan ikusten edota hartzen dabezan be. Helduen laguntza eta gida behar daben arren, independentzia handiagoa eta norberaren espazioak eskatzen hasiko dira.

Bilakaera hau, teknologiarekin dauan harremanean be islatuko da. Adibidez, ume askok izango dabe lehen mugikorra edota erabiliko dabe internet autonomia handiagoz. Sare sozialak, online bideojokoak, mezularitza-taldeak eta bardinekiko alkarreragin digitalak ugaritu egin dira. Ingurune digitala, pixkanaka, harreman-, ikaskuntza- eta aisialdi-espazio bihurtuko da.

Etapa honetan, laguntzea ezinbestekoa izango da. Helburua, etengabe zaintzea baino gehiago, irizpide, erantzukizun eta ohitura digital osasungarriak garatzen laguntzeko, konfiantza-eta alkarrizketa-giroa sortzea izango da eta.

Interneten egiten dabenaz hitz egiteak, akordio argiak ezartzeak eta pentsamendu kritikoa sustatzeak, nerabezaroan aurkituko dabezan erronkei segurtasun handiagoz aurre egiteko modua emongo deutse.

Funtsezko ideiak	Ohiko arriskuak	Gomendioak
Independentzia digital handiagoa bilatzea.	Bideojoko edota mugikorraren gehiegizko erabilera egitea.	Ordutegi eta mugikorraren erabilera akordio argiak ezartzea.
Lagunek eta taldearen presioak garrantzia hartzea.	Adienerako egokiak ez diran edukietara sarrera izatea.	Oraindik heldutasun nahikorik izan ezik, sare sozialetan sartzea atzeratzea.
Identitatea (nortasuna) garatzen hastea eta besteek eurei buruz daben irudiaz kezkatzea.	Talde, txat edota sareetan lehen gatazkak izatea.	Pribatutasun, arrisku eta online errespetuaz, naturaltasunez hitz egitea.
Muga argiak izateaz gain, konfiantza eta alkarrizketaren beharra be izatea.	Ziberjazarpen, presio sozial edo gainestimulazioaren eraginpean egotea.	Etxean pantailarik gabeko une eta tokiak izatea.
Pribatutasun, errespetu eta autokontrola lantzeko une garrantzitsua izatea.	Emozioak online kudeatzeko edo deskonektatzeko zailtasunak izatea.	Inbaditu barik, laguntzea: konfiantzatik eta alkarrizketatik gainbegiratzea.

Etapa honetarako gida, hemen deskargatu

Erreferentzia: Eusko Jaurlaritzaren Haurtzaroari eta teknologia digitalen erabilera seguruari buruzko gidetan oinarrituta.

13-15 urte: Nerabezaro digitala

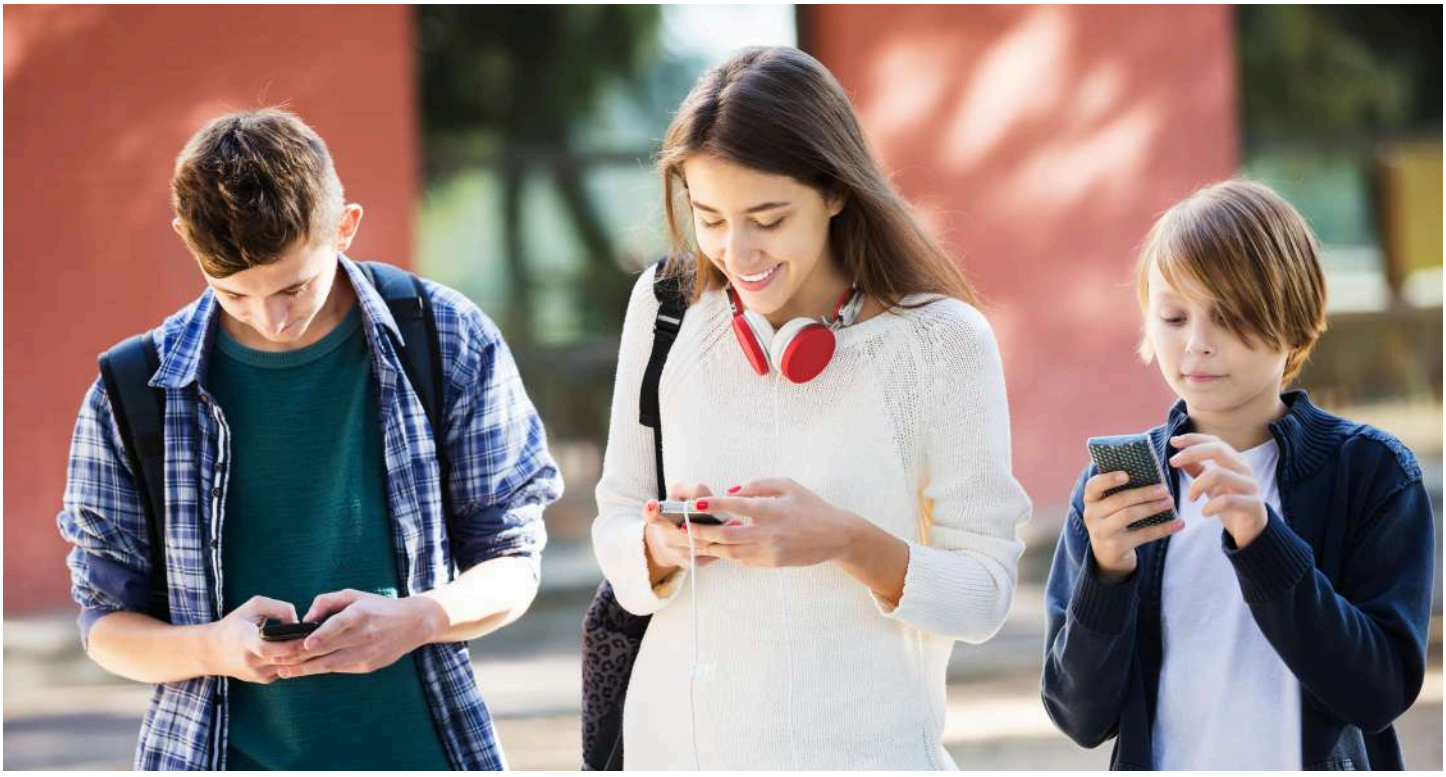
Autonomia, identitatea (nortasuna) eta laguntza

13 eta 15 urte bitartean, nerabezaroa oso fase bizian sartuko da. Aldaketa fisiko, emozional eta sozial handiko garaia izango da; neska-mutilek aurrera egingo dabe, identitatea (nortasuna) eraiki eta autonomia handiagoa bilatuko baitabe.

Lagunek berebiziko garrantzia izango dabe eta talde bateko kide izan beharrak, euren erabaki, interes eta portaeretan eragin handia izango dau. Kontraesan, umore-aldaketa, segurtasunik eza edota pribatutasun-premia handiagoa agertzea eta aldi berean, nor diran eta euren lekua zein dan aukitzen ahalegintzea ohikoa izango da.

Bilakaera hau teknologiagaz daben harremanean be islatuko da. Sare sozialek, mezularitzak, online bideojokoek eta ingurune digitalek eure gizarte-bizitzan ezinbesteko lekua hartuko dabe. Internet harremanak izateko, adierazteko, interesetan arakatzeko, irudia eraikitzeko zein bardinen arteko errekonozimendua bilatzeko gune izango da.

Etapa honetan, eten barik kontrolatu beharrean, erronka konfiantza, alkarrizketa eta interneten bizi dabenarekiko interesa mantentzea izango da. Entzutea, dabezan kezkak ulertzea eta akordio argiak ezartzea, azalpenik gabeko arauak ezartzea baino eraginkorragoa izango da. Hezkuntza digitala, euren garapen pertsonaleko unerik garrantzitsuenetako arrisku, emozio, harreman eta mugak kudeatzen laguntzeko funtseskoa izango da.



Funtsezko ideiak	Ohiko arriskuak	Gomendioak
Online harreman sozialek garrantzi handia hartzea.	Mugikorraren zein sare sozialen gehiegizko erabilera egitea.	Interneti nahiz sare sozialei buruzko alkarrizketak sarritan izatea.
Pribatutasun eta autonomia digitala bilatzea.	Etenbako autoestimu- edo konparazio- arazoak izatea.	Aldez aurretik negoziatutako eta berrikusgarriak diran muga argiak ezartzea.
Taldearen eragina eta jende aurrean agerian jartzea areagotzea.	Ziberjazarpena, sextinga edota online presio soziala jasatea.	Bere aplikazio, joko eta erreferente digitalez interesatzea.
Pentsamendu kritikoa eta erantzukizun digitala garatu behar izatea.	Eduki desegokien eta informazio ezaren eraginpean egotea.	Pribatutasun, aztarna digital eta online errespetuaz hitz egitea.
Identitate pertsonala (nortasuna) eta digitala eraikitzea.	Deskonektatzeko eta behar dan moduan atseden hartzeko zailtasunak izatea.	Gehiegizko kontrolaren aurretik, konfiantza eta laguntza lehenestea.

Etapa honetarako gida, hemen deskargatu

Erreferentzia: Eusko Jaurlaritzaren Haurtzaroari eta teknologia digitalen erabilera seguruari buruzko gidetan oinarrituta.

16-18 urte: Heldu digitala

Autonomia digital arduratsurantz

Nerabeek 16 eta 18 urte bitartean, autonomia personal handiagoa lortuko dabenez, etorkizunari buruzko erabaki garrantzitsuagoak hartuko dabez. Harreman afektiboak sakonagoak izango dira, identitate (nortasun) zehatzagoa garatuko dabe eta hausnartzeko, iritziak arrazoitzeko zein erantzukizunak hartzeko gaitasun handiagoa erakutsiko dabe. Bizitzan, oraindik, lagunek garrantzia izango daben arren, ikasketa, lan, harreman pertsonal eta etorkizuneko proiektuekin lotutako beste interes batzuk agertuko jakez.

Bilakaera hau teknologiarekin daben harremanean be islatuko da. Interneta, sare sozialak eta gailu digitalak eguneroko bizitzaren parte dira. Beraz, harremanetan jartzeko, ikasteko, informazioa jasotzeko, adierazteko eta identitate digitala eraikitzeko tresna izango dira. Nahiz eta adin honeetan, ingurune digitaletan autonomia handiz moldatu, pentsamendu kritikoa garatzen ezezik, erantzukizun arduratsuak hartzen be lagunduko deutsien erreferenteak beharko dabez.

Etapa honetan, familien zeregina kontrolatzea baino gehiago, konfiantza osoz laguntzea izango da. Autonomia digital osasungarria alkarrizketari eustea, euren kezkez arduratzea, pribatutasuna errespetatzea eta bizitza digitala atsedena hartuz, harreman pertsonalez, ikasketez eta ongizate emozionalez orekatzen laguntzea, oinarrizkoa eta garrantzitsua izango da.

Funtsezko ideiak	Ohiko arriskuak	Gomendioak
Internet espazio sozial, akademiko eta pertsonal moduan erabiltzea.	Mugikor eta sare sozialekiko gehiegizko erabilera edota mendekotasuna izatea.	Interneti eta sareei buruzko iritzirik gabeko alkarrizketa zabalak izatea.
Autonomiaz gain, erreferenteak eta helduen laguntza be behar izatea.	Informaziorik ezaren edota eduki kaltegarrien eraginpean egotea.	Lagundutako autonomia eta erabaki arduratsuak hartzea sustatzea.
Identitatea (nortasuna) eta ospe digitala eraikitzen hastea.	Pribatutasun eta gehiegizko esposizio digitaleko arazoak izatea.	Pribatutasun, izen on eta etorkizuneko ondorio digitalei buruz hitz egitea.
Funtsezkoa izango da pentsamendu kritikoa eta online erantzukizuna sustatzea.	Gizarte-presioa, etenbako konparazioa eta emozio eragina izatea.	Atsedena, ikasketak, harremanak eta online denbora orekatzen laguntzea.
Bizitza digitala, atseden, osasun eta etorkizuneko proiektuekin orekatzen ikastea.	Online arrisku-jokabideak edota aztarna digitalari buruzko kontzientziarik ez izatea.	Independentzia handiagoa behar izanda be, bertan egon eta jarraitzea.

Etapa honetarako gida, hemen deskargatu

Erreferentzia: Eusko Jaurlaritzaren Haurtzaroari eta teknologia digitalen erabilera seguruari buruzko gidetan oinarrituta.

Laguntzen jarraitzeko

Eskutik proiektutik, gida honek ume eta nerabeek garapen-etapa bakoitzean teknologiarekin daben harremana zelan doan ulertzen laguntzea espero dogu. Mundu digitalean laguntzeak ez dau dana jakitea esan nahi, bertan egotea, hitz egitea, esperientziez interesa adieraztea eta alkarrekin ohitura osasungarriak hartzea baino.

Orrialde honeetan jasotako gomendioak haurtzaro, nerabezaro eta Eusko Jaurlaritzak eginiko Harreman, Informazio eta Komunikazio Teknologien (HIKT) erabilera seguruari buruzko gida-bilduman oinarritu dira baita ongizate digital, online bizikidetza, ziberjazarpen, interneten erabilera arduratsu eta familia-laguntzari buruzko erreferentziazko ikerketa eta argitalpenetan be.

Erabilitako iturrien artean, honeexek dira nabarmenenak: Sonia Livingstonek haurtzaroari eta interneti buruz eginiko lanak, *Net Children Go Mobile Europako ikerketak,* PantallasAmigasek , Atresmedia Fundazioak eta Save the Childrenek eginiko ikerketak eta cyberbullyingean zein guraso-bitartekaritzan espezializatutako ikerketa-taldeak.

Gai honeetako edozeinetan sakondu nahi badozu, erantsitako jatorrizko gidak begiratzera animatzen zaitugu. Bertan izango dozuz bibliografia osoa, baliabide interesgarriak eta familian ikasten jarraitzeko material osagarriak.

Oraindik, mundu digitalean heztea, batez be, bizitzan hezteko modua dalako.

Erredakzioa eta analisia:
Zaira Vicente · EDUCAIDEAko zuzendaria
ESKUTIK Proiektua · Begoñazpi Ikastola