

Acompanyem als i les adolescents en l'ús de pantalles



Quan les pantalles entren a les vides dels nostres fills i filles, tot són preguntes: a quina edat li compro un mòbil? És inofensiva la tauleta? Quanta estona és normal que passi amb els e-jocs? Hi ha tants riscos com diuen? Per què s'han convertit en una font de conflicte?

Sobre “Pantalles”

Entenem com a “pantalles” aquells dispositius electrònics i/o aplicacions telemàtiques que es troben en el nostre quotidià i que tenen un ús essencialment recreatiu i relacional (videojocs, televisió, ordinador, tauletes, etc.), especialment aquelles que ens generen problemàtiques deguts als usos intensius i la sobreexposició.

Consideracions prèvies! O dificultats

- Creixement vertiginós → Es tracta d'un àmbit que ens genera inseguretat i que transmet la sensació que va molt “ràpid”.
- De l'especificitat a la integració i multifunció → La tendència d'un aparell = una funció ha canviat i ara tots els aparells fan múltiples funcions; importància de la connectivitat.
- Diferents usos [infants / adolescents / joves / adults / gent gran] → Les pantalles es fan servir de manera diferent segons l'edat.
- Hi ha un mandat tecnològic: han “vingut per quedar-se”. Podem dissentir? → Fins a quin punt estem “obligats/des” a tenir tanta tecnologia?
- Quin paper hi tenim com agents actius? I com a referents adults?

Com a famílies, podem abordar les pantalles de diferents maneres: proposem fer-ne un abordatge educatiu. Quina és la nostra postura educativa sobre les pantalles?

Pregunta clau: primer posem les “pantalles” a casa i després pensem què hem de fer amb elles a nivell educatiu? Ens ho plantegem només quan ens comencen a donar problemes?

Acompanyem als i les adolescents en l'ús de pantalles



Reflexionem!

On ens situem respecte les pantalles? Quina posició tenim?

Les "pantalles" són neutres?

Hem de prendre consciència del lloc / rol que ocupem? També en som usuaris/es? Quin modelatge oferim?

A tenir en compte:

- Hem de treballar amb la por i el desconeixement → Si eduquem des de la por, sovint afectem la comunicació.
- Es pot ajudar a fer-les servir → Sempre se segons les capacitats de cadascú; l'acompanyament pot ser de molts tipus i maneres.
- Diferenciar entre el que es desitja i es necessita.
- Hem de desmuntar mites al voltant de les pantalles. → Hi ha massa coses que es donen per suposades i ens les hem de replantejar constantment.
- Hem de treballar els valors i el sentit crític.
- Distingir quan les pantalles són el símptoma d'un altre problema i quan són la causa d'aquest problema. → Sovint les pantalles centren l'atenció, quan realment assenyalen a altres problemes.
- Treballar en el pas del control extern a l'autocontrol. Fomentar els pactes. → I els pactes, s'han d'acomplir per les dues parts.
- Treballar a fomentar les alternatives i el cara-a-cara. → Quan un infant té una vida rica, deixa menys espai per a les pantalles.

Acompanyem als i les adolescents en l'ús de pantalles



Resumint:

- Quan més tard, millor; quan menys millor.
- Les més adients en funció de l'edat
- Usos sempre moderats i responsables
- Posar límits al consum i al temps
- Procurar que es comparteixin i s'ubiquin en espais comuns
- Si les volen, que se les guanyin!
- Revisar també la nostra manera d'emprar-les
- Compartir informacions!

Ajudant a que s'utilitzin bé

- **Incorporar el pensament crític**
- **Propiciar altres lleures**
- **Fomentar l'autonomia**
- **No som perfectes, podem treballar des de la reflexivitat!**