



# SMARTPHONEAK NERABEEI EMATEKO GIDA

## 1 GOMENDATUTAKO ADINA

16 urtetik aurrera, zenbat eta beranduago hobe. Adingabeek ez dute heldutasun maila nahikoa smartphone bat modu kontzientean eta seguruan erabiltzeko. Komunikatuta egoteko alternatibak: tekladun telefono mugikorrak, familiaren WhatsApp edo Instagram kontua erabiltzea.

## 2 AURRETIKO PRESTAKUNTZA

Zenbait hilabete lehenago, komeni da elkarrizketa asko izatea telefonoa izateak dakarren guztiari buruz, arriskuei buruz eta ondo erabiltzeko moduei buruz. Prestakuntza bat: sare sozialen arriskuak, adin bakoitzean erabiltzeko aplikazioak, erabilera-denbora, komunikatzeko modu egokiak...

## 3 ITUNA: ERABILERA ARAUAK

Kontratu bat sinatzea gomendatzen da, non adingabeen eta helduen artean adostutako oinarrizko erabilera-arauak ezarriko diren: erabilera-denbora, erabilera-lekuak, adin bakoitzean erabil daitezkeen aplikazioak eta zerbitzuak. Familiak ere zalantzak argitzeko prest egoteko konpromisoa hartzen du.

## 4 GIDA AKTIBOA

Smartphonea daukatenean, gutxienez lehen urtean, familiarekin batera ezarritako denboran erabiltzea gomendatzen da. Desinformazioa, hurbilketa desegokiak, arriskuak... detektatzen irakasteko modu bakarra da.

## 5 KOMUNIKAZIOA BULTZATU

Ekintza desegoki baten atzean gaizki kudeatutako emozioa egon ohi da. Egokia ez den zerbait egiten dutenean, ondorioak izateaz gain, haiekin hitz egitea komeni da, zergatik egin duten galdetzea eta sentitzen ari ziren emozioak kudeatzeko alternatibak ematea.

## 6 EREDUA IZAN

Funtsezkoa da helduak erabilera kontzientean eredu izatea. Heldu batek gehiegizko erabilera edo erabilera desegokia egiten badu, ezinezkoa da adingabe bati ondo erabiltzen irakastea.