Càpsules formatives per a famílies

Gestió familiar de les pantalles

Taller per a famílies sobre usos, mals usos i riscos en els medis i entorns digitals.

Càpsula per a famílies amb infants de 6 a 12 anys

Quan les pantalles entren amb (més o menys) intensitat a les vides de fills, filles o persones menors que conviuen amb nosaltres, tot són preguntes: a quina edat li compro un mòbil? És inofensiva la tauleta? Quanta estona és normal que passi amb els videojocs? 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 la nostra vida quotidiana i que tenen un ús essencialment recreatiu i relacional (videojocs, televisió, ordinador, tauletes, etc.), especialment les que ens generen problemàtiques degudes 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 per a una funció ha canviat i ara tots els aparells fan múltiples funcions. Convé remarcar la 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-ne? Fins a quin punt estem obligats a tenir tanta tecnologia?
- Quin paper hi tenim com a 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 posició sobre les pantalles des del punt de vista educatiu?

> *Pregunta clau: primer posem les pantalles a casa i després pensem què hem de fer-ne com a educadors? Ens ho plantegem només quan ens comencen a donar problemes?*

Coneixem les recomanacions sobre pantalles? I el seu per què?

- En aquesta franja d'edat, l'exposició ha de ser limitada, acompanyada i progressiva.
- No es recomana l'ús de telèfons mòbils i de xarxes socials (no autoritzat tampoc per llei).
- El temps màxim d'ús és d'una hora diària. Però aquest temps, és orientatiu (no obligatori) i cal supervisar la necessitat o no d'ús de la pantalla, a la vegada que adaptar-ho al desenvolupament de l'infant.
- Es recomana no utilitzar pantalles en àpats, activitats d'estudi en que no es necessitin, moments de descans o previs al descans. Tampoc en moments que interfereixin les relacions socials o les activitats de lleure.

> *A partir d'una hora diària s'evidencien efectes negatius conseqüència del seu ús. Però més enllà d'això, també hem de tenir en compte que les pantalles poden desplaçar prioritats rellevants.*

Reflexionem!

On ens situem respecte a les pantalles? Quin posicionament tenim? Les pantalles són neutres?

Hem de prendre consciència del lloc o rol que ocupem. També en som usuaris? Quin model oferim?

Com tenim en compte les recomanacions i com les apliquem de forma conscient i realista?

Què hauríem d'estar treballant?

- ✓ Gestió del temps.
- ✓ Usos i espais en els que s'utilitzen.
- ✓ Gestió de les emocions.
- ✓ Processos cognitius (concentració, profunditat...).
- ✓ Avorriment!
- ✓ Empatia.
- ✓ Relacions saludables, foment del "cara a cara".
- ✓ Gestió de la imatge (del *sharenting* a la petjada digital).

Què cal tenir en compte

- Hem de treballar amb la por i el desconeixement. → Si eduquem des de la por, sovint afectem la comunicació.
- Podem ajudar a utilitzar-les millor. →Sempre segons les capacitats de cadascú; l'acompanyament pot ser de molts tipus.
- Hem de desmuntar mites al voltant de les pantalles. → Hi ha massa coses que es donen per suposades i les hem de replantejar constantment.
- Cal diferenciar entre el que es desitja i el que es necessita.
- Hem de treballar els valors i el sentit crític.
- És important 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 altres problemàtiques.
- Cal que fomentem les alternatives i les relacions cara a cara. → Quan un infant té una vida rica fora de les pantalles, els deixa menys espai.
- Hem de treballar el pas del control extern a l'autocontrol, fomentar els pactes. → I els pactes, els han d'acomplir les dues parts.

Resumint

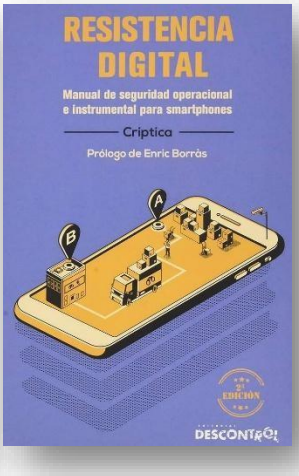
- Com més tard millor; com menys millor.

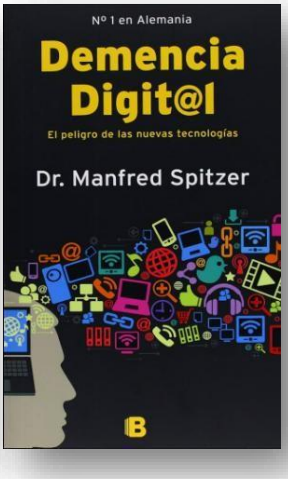
- Les més adequades en funció de l'edat.
- Usos sempre moderats i responsables.
- Posar límits al consum i al temps.
- Procurar que es comparteixin i se situïn en espais comuns.
- Si les volen, que se les guanyin!
- Revisar també la nostra manera d'utilitzar-les.
- Compartir informacions!

Ajudant que s'utilitzin bé

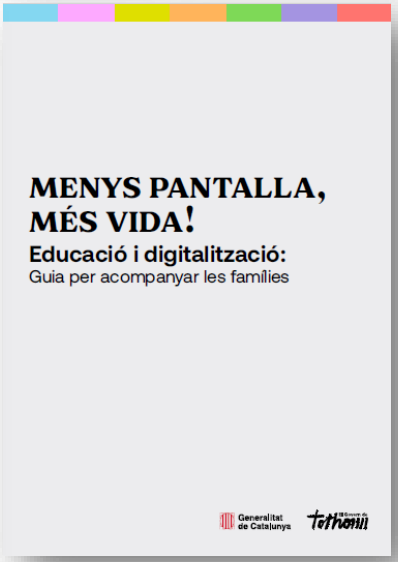
- Incorporar el pensament crític.
- Propiciar altres lleures.
- Fomentar l'autonomia.
- No som perfectes, podem treballar des de la reflexivitat!

Alguns llibres per consultar





Algunes guies per aprofundir



Alguns webs on es pot trobar més informació

- EdPAC (Educació per a l'Acció Crítica)
  http://edpac.cat
- GENERALITAT DE CATALUNYA. Gencat. Relació famílies i escola. Educació en l'ús de les tecnologies
  http://familiaiescola.gencat.cat/ca/educar-creixer-en-familia/educacio-us-tecnologies/
- INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD. Internet segura for kids https://www.incibe.es/menores/familias/formacion/
  https://www.incibe.es/menores/familias/control-parental
- Pantallas amigas
  https://www.pantallasamigas.net
- Reiniciem-nos - Guia per a famílies
  https://reiniciemnos.wordpress.com/category/guia-per-a-families/