

ytú ¿ a qué juegas?

USO RACIONAL
ARRAZOTU BATEAN
NÁZ JÁVA P. LIÓZÁRÁ
ZÁHÓIÁ ÚSRÁ



USO PROBLEMÁTICO
ERABILPEN ARAZOTSUÁ

HAUEK DIRA ERABILERA EGOKI BAT EGITZEKO NIRE GOMENDIOAK

- Saia zaitetz zure lagunekin joka dezakezun jokoak aukeratzen
- 18 urte ez badituzu, makina txanponjaleak ez diren edo adin txikikoentzat debekaturik ez dauden jarduerak egiten saiatu: adibidez, kirola, lagunekin irten.
- Zure gurasoak jartzen dizkizun jarraibideak aintzat hartzen saiatu: erabilera ordutegiak, erabilera denbora, zeure adinarekin bat datozen edukiak, teknologia erosketa.
- Jokatzea, chateatzea, nabigatzea... ez diren aisialdi alternatibak bilatzen saiatu eta familiarekin edo lagunekin partekatzen saiatu.
- Jokatzean, chateatzean edo nabigatzen kezkatzen zaituen egoeraren bat sumatzen baduzu (pornografia, ausazko jokoen publizitatea, jazarpena, jokatzeko akuilua edo ezezagun batek dirua uztea...) zeure gurasoekin edo pertsona heldu batekin hitz egin ezazu.
- Diru beharrean bazaude eska iezaiozu gurasoei edo zeure familiako kideren bati eta ez jo jokora eskuratzeko.
- Arazoren bat baduzu ingurukoren batekin hitz egin ezazu eta ez ihes egin jokoaren, interneten, mugikorren... bidez.
- Arazoren bat duen inor ezagutzen baduzu bere guraso edo inguruko norbaitekin hitz egin dezan konbentzitu ezazu.
- Ez ezkutatu jokoarekin edo sarean egiten duzuna gurasoen aurrean. Arazoren bat izanez gero haiek lagunduko zaituzte ondoen.
- Chateatzerakoan edo sms mezuek bidaltzerakoan ez erabili komunikatzeko era hau soilik. Saia zaitetz lagunekin egiten, era zuzenean.

eta zertan zuzk jokatzeko duzu?

si te raya el juego
jokoak estutzen bazaitu

AUSAZKO ETA DIRU JOKOekin EDO TEKNOLOGIA BERRIEKIN KONTROLA GALTZEN BADUZU EDO GALTZEN DUEN INOR EZAGUTZEN BADUZU:

ONLINE ZUREKIN

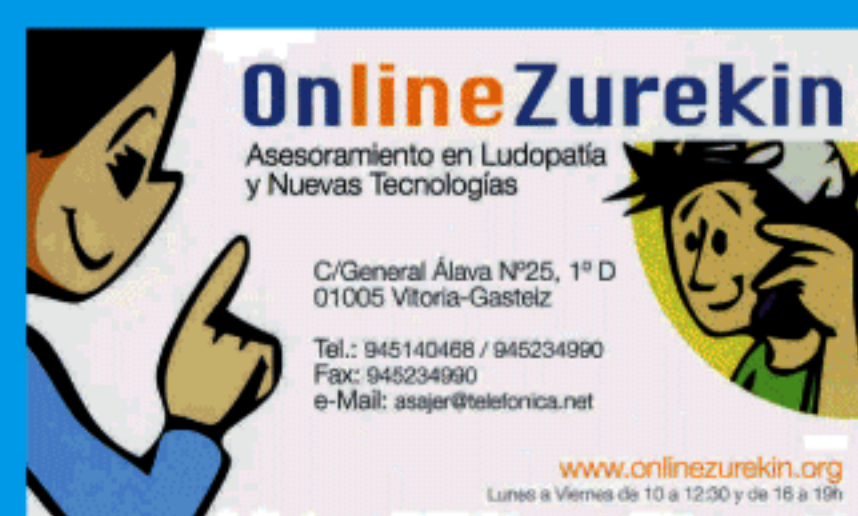
LUDOPATIA ETA TEKNOLOGIA BERRIEI
BURUZKO AHOLKULARITZA

Alaba Jeneralaren kalea , 25 1. esk.
01005 VITORIA-GASTEIZ
Tel.: 945 14 04 68/ 945 23 49 90

Organiza
Antolatzailea:



ASOCIACIÓN ALAVESA
DE JUGADORES EN
REHABILITACION
ERREABILITAZIOAN DIREN
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA



Colaboran
Laguntzaileak:

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala



Bere programa automatikoen aurrean butakan hondoratuta, belarriak aurikularren zarata limurtzaileak harrapatuta, begiak "seigarren generazioko" beira likidoko 52 hazbeteko pantailaren barrenean galduta, Andonik gozatu egiten du, sublimatu egiten da, ahantzi egiten da. Estasia eskuratzen du.

"Garuna iltzatzea besterik ez zaizu falta dagoeneko" xuxurlatzen du amak sukaldetik. Berak ez du entzuten. Nola entzun dezake? eta zergatik entzun beharko lioke? Kanpoan, amaren madarikazioak, egiteke dauden etxerako lanak, pareko etxeko leihorik gabeko horma, asperdura, kaleko zarata eta laster aitaren ailegaera betiko kalapitarekin besterik ez daude "ezin dut jasan egun guztian zu telebista aurrean ikustea"

"Baina ondoren zu ere halaxe egongo zara eta!" erantzuten dio Andonik.

Amaiera betikoa da, ate kolpe lehorra eta gelan itxita geratzea. Eskerrak ordenagailua duen, bideojokoak, chat-a: Bestela zertan eman denbora?.

Horrelaxe ikusi nuen nire burua eta egia esan zerbait egin beharrean nengoen, egoera okerrera zihoan eta. Gazte garenean, inguruan dugun guztia frogatzeko beharra dugu eta batez ere, atsegina, ongizatea eta plazera sorrarazten digun hura. Horri debekua eransten badiogu, erakarpena are handiagoa da. Nire belaunaldiko kideok teknologia zale porrokatuak gara eta bideojokoen, interneten, mugikorren eta telebistaren kontsumitzaile sutuak gara. Ausazko jokoak adin txikikoentzako debekatuta daudelako erakartzen gaitu, izan ere, horietan arituz heldu sentitzen gara eta gainera dirua eskura dezakegu ahalegin handirik egin gabe.

Nire kasuan, nire gurasoen jokabidea ezinbestekoa izan da ausazko jokoen, diruaren eta baita telebistaren, interneten, bideojokoen eta telebistaren erabilera egokia egiteko orduan. Ludopatia eta ziberadikzioa ekiditeko beharrezkoak diren jarraibideak eman dizkidate.

ZEURE BURUA HORRELA IKUSTEN BADUZU, ERA HONETAN JOKATZEN BADUZU, ZEURE LAGUNENGAN IKUSTEN BADUZU:

- Ausazko eta diru jokoei edo teknologiaren erabilerari denbora asko eskaintzen diet (bideojokoak, telebista, internet, mugikorrak).
- Ordu askoan egoten naiz horretan pentsatuz, ikasketak, lagunak, familia eta nire zaletasunak ahazten ditudalarik.
- Lagunekin irten baino nahiago dut jokatu, chateatu edo nabigatu.
- Ikasketetan arreta jartzeko zailtasunak ditut, aspertu egiten naiz, eskolara joan baino nahiago dut jokatzeko geratu...
- Gurasoei dirua hartzen diet jokatzeko, paga guztia jokoetan eta teknologietan xahutzen dut, nire gelan ixten naiz bakean utz nazaten, nire jarrera aurpegiratzen badidate haserretu egiten naiz eta bakean uzteko erantzuten diet ate kolpea emanez. Jokatzeko edo teknologiak erabiltzeko mugarik jar nazaten ez dut onartzen.
- Suminkor nago, urduri, nekatuta. Ez dut irteteko gogorik, nire gelan geratu eta mundua eta nire arazoak ahaztea besterik ez zait axola. Gaizki lo egiten dut, lo egiten dudun bitartean hortaz pentsatzen ari naizelako eta zenbaitetan amesgaiztoak izaten ditut. Jokoan galtzen dudanean gehiegi asaldatzen naiz eta zenbaitetan galtzeak sorrarazten didan frustrazioak ordenagailua kolpatzera, gauzak lurrera botatzera eta apurtzera eramaten nau.

AUSAZKO ETA DIRU JOKOEKIN EDO TEKNOLOGIA BERRIEN ERABILERAREKIN ZERIKUSIA DUEN MENDEKOTASUN JARRERA BATEAN ZANTZUAK EGONGO LIRATEKE