

internet eta teknologia berriak HITZ EGINGO DUGU FAMILIARTEAN?



internet eta teknologia berriak HITZ EGINGO DUGU FAMILIARTEAN?



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ENPLEGU ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2016

Lan honen bibliografia-erregistroa Eusko Jaurlaritzaren Bibliotekak sarearen katalogoan
aurki daiteke: <http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac>

Argitaraldia:
1.a, 2016ko otsaila

Ale-kopurua:

© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa
Enplegu eta Gizarte Politiketako Saila

www.euskadi.eus

Argitaratzailea:
Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Donostia-San Sebastián, 1. 01010 Vitoria-Gasteiz

Itzulpena:
IZO (Itzultzaile Zerbitzu Ofiziala)

Inprimaketa:
XXXXX

L.G.:
VI XXX-2016

AURKIBIDEA

SARRERA	7
DOKUMENTUAREN AURKEZPENA	9
DOKUMENTUAREN EGITURA	11
INTERNETEN ALDERDI POSITIBOAK	13
INTERNET; AUKERAZ BETERIKO ESPAZIOA	13
BEGIRADA BETI POSITIBO ETA PROAKTIBOA	14
GAITASUN DIGITALAK	15
INTERNET; FAMILIARENTZAKO IKASKETA GUNE	16
SARE SOZIALEK ESKAINTZEN DIGUTEN GUZTIA	17
KONFIANTZA OSOA IZAN DEZAKEGU INTERNETENGAN?	18
IDENTITATE DIGITALA	19
MODU POSITIBOAN AURRERATZEKO ZENBAIT JARRAIBIDE	20
EZAGUT DITZAGUN MEHATXUAK	21
BERMA DAITEKE SEGURTASUNA INTERNETEN?	21
ORRI "SEGURUAK"	22
CYBERBULLYING - ZIBERJAZARPENA	23
GURE SEME EDO ALABA ZIBERJAZARPENA JASATEN ARI DA?	24
GURE SEME-ALABA ERASOTZAILEA DA?	25
GROOMING-A - SEXU-JAZARPENA/ABUSUA	26
SEXTORTSIOA - SEXU ESTORTSIOA	27
SEXTINGA - IZAERA SEXUALEKO EDUKIAK BIDALTZEA	28
NOLA SAIHESTU ETXEAN ZIBERJAZARPEN, SEXTING ETA GROOMING EGOERAK?	29
ETENGABE GAUDE KONEKTATUTA?	30
TEKNOLOGIA BERRIEKIKO MENDEZASUNA?	31
PRIBATUTASUNA GALTZEA	32
LEGEZ KONTRAKO DESKARGAK	33
DENBORA LUZEEGIA BIDEO-JOKO BATEN AURREAN?	34
LABURPEN GISA	35
INTERNET BETAURREKO BERDEEKIN BEGIRATU DEZAKEZU	35
EDO, BESTELA, BETAURREKO GORRIEKIN	36
LABURPEN GISA ...	37
HIZTEGI LABURRA	39
SAKONTZEKO ZENBAIT ESTEKA	43
BIBLIOGRAFIA	49

SARRERA

Teknologia berriak, Internet eta sare sozialak ezinbesteko bihurtu zaizkigu gizartean. Gaur egungo haurrak teknologia berriez inguratuta jaiotzen eta hazten dira. Hala, natibo digital ere deitzen diete belaunaldi berriei. Izan ere, **zer etxetan ez dago ordenagailu bat, smartphone bat, tablet bat edo bideokontsola bat?**

Interneten sartzeko erraztasunak, bai gailu informatikoetatik, bai telefonia mugikorraren bitartez, ezinbesteko bilakatzen du tresna hori. Teknologia berriek baldintzatu egiten dute gure seme-alabek beren inguruneaz duten pertzepzioa zein beren kideekin erlazionatzeko modua.

Internetek, sare sozialek eta teknologia berriek hamaika aukera ematen dizkiote familia osoari gauza berriak deskubritzeko, baina, horretaz gain, arriskuen iturri ere badira, batez ere etxeko txikienentzat. Hori dela eta, **gurasook tresna horiek erabiltzen jakiteko eta ezagutzeko ahalegina egin behar dugu.** Hala, lortuko dugu gure seme-alabak hezterakoan **zentzu etiko eta morala eskuratzen dutela bermatzea, gero tresna horiek modu seguru eta arduratsuan erabil ditzaten.**

***HITZ EGINGO DUGU HONETAZ GUZTIAZ
FAMILIARTEAN?***

***GURE ETXERA IRITSI DA INTERNET.
GOZA DEZAGUN!***

DOKUMENTUAREN AURKEZPENA

Gero eta denbora gehiago igarotzen dugu sarera konektatuta; musika entzuten dugu, interesgarri zaigun gai bati buruzko solasaldi bat ikusten dugu, liburuak irakurtzen ditugu, marraztu egiten dugu, ideiak idatzi, lagunekin hitz egin, intereseko estekak partekatzen ditugu, ligatu egiten dugu eta abar. Eta jardueraz beteriko ekintza bat izanik, batzuetan gailurik eta Internetik gabe gertatzen denarekin kontrajartzen dugu, xehetasunez beteriko beste errealitate bat.

Interneti eta teknologia berriei dagokienez, gurasook ahalegin handia egin behar dugu batzuetan, gure esperientziatik eta harremanak ulertzeko modutik urrun dagoen lengoia hori ulertzeko.

Ikasketa horri hiru ikuspuntutatik begiratu behar diogu, batik bat:

- Tresna digitalak, teknologia berriak eta aplikazio digitalak ezagutzea.
- Interneti eta sare sozialei esker zer gauza aldatu diren ulertzea. Nola eraikitzen da nortasun digital bat, lehen auzoan eta eskolako patioan gertatzen ziren gauzetatik zeintzuk gertatzen diren gaur sare sozialetan (Facebook, Instagram, Twitter...).
- Teknologia berriek nola lagundu gaitzaketen ulertzea; esaterako gure seme-alaben ikaskuntza positiboak bultzatu nahi ditugunean (talde-lana, autonomia edo autoestimua).

Hiru ikuspegi
Interneten
aurrean esertzeko:
tresna digitalak
ezagutzea, gauzak
nola gertatzen
diren ulertzea eta
erabileran balio
positiboak sustatzea.

Internet, sare sozialak eta teknologia berriak plaza publiko eta global antzeko bat dira.

Gaur egun Internet, sare sozialak eta teknologia berriak plaza publiko eta global antzeko bat dira. Gure seme-alabak kalean (auzoan edo plazan) jolasten ari direnean, etengabe esaten diegu nola zaindu eta babestu behar diren, nora joan daitezkeen eta nora ez, zer adinekin joan ahal izango diren bakarrik... Badakigu zaintza horiek nola helarazi, guk ere gure gurasoengandik edo zaintzaileengandik jaso genituelako.

Teknologia berriekin ere gure laguntza behar dute seme-alabek.

Erabat debeka diezaiekezue halakoak erabiltzea (hezkuntza autoritarioa), edo, aitzitik, inolako mugarik gabe «egiten utzi» (hezkuntza permisiboegia, laxoegia). Zuen erabakia da, erabat. Dena dela, batzuetan tarteko jarrerak dira hezkuntza-esperientzia hobe izateko gakoak.

Nola bermatu **gure seme-alabei behar adinako segurtasunarekin eta askatasunarekin lagunduko diegula** esploratzeko eta esperientzia horietatik ikasteko aukera izan dezaten, baina segurtasunez?

Idea batzuk argitu diezazkiekezue tresna digital horien eta tresnok erabiltzeko moduaren atzean diren arriskuei buruz. Ondoren, zuen seme-alabek esperientzia positiboak bizitzeko duten irizpidean eta gaitasunean konfiantza izan ahalko duzue eta horiek partekatu. Nolanahi ere, zuen seme-alabekin behar adinako konfiantza eta hurbiltasuna izanda, hurbil zaudetela sentituko dute, eta haien entzuteko prest, arazorik badute edo espazio horietan mehatxatuta sentitzen badira.

Laguntza emateko ikuspegi horretatik abiatu gara dokumentu hau sortzeko. Horren bitartez, familiengana hurbildu nahi dugu Interneten, sare sozialen eta teknologia berrien mundu zirrargarri hori.

(Asier Gallastegi Fullaondok Internet Seguruaren 2015eko egunerako sorturiko testua. www.korapilatzen.com)

DOKUMENTUAREN EGITURA

Irakurleak modu erraz, arin eta azkarrean irakurtzeko moduan antolatu dugu dokumentua.

Gainera, azalpen handiei, konplexutasunari eta teknizismoei uko egin diegu azaldutako gaietan, gure asmoa erantzun azkar eta arin bat ematea baita Internetekin, sare sozialekin eta teknologia berriekin lotuta ditugun zalantza eta galderei.

Horretarako, honela banatu ditugu edukiak:

1. **Dokumentuaren aurkezpena** eta testuinguruan jartzea. (2. or.)
2. **Alderdi positiboa** Interneten erabilera seguruari eta proaktiboari dagokionez. (6. or.)
3. Interneten aurkitzen ditugun **mehatxuak**. (15. or.)
4. Testuan jorraturikoaren **laburpena**. (30. or.)
5. **Kontzeptuak argitzen**. Hiztegi laburra (35. or.)
6. Gai honetan sakondu ahal izateko **hainbat esteka** (40. or.)
7. **Bibliografia** eta iturri dokumentalak (47. or.)

Dokumentua
bost ataletan
dago egituratuta:
sarrera, Interneten
alderdi positiboak,
sareko mehatxuak,
kontzeptuak
argitzen eta esteka
interesgarriak.

Edukiak aurkezteko unean, **Internet, sare sozial eta teknologia berriei** buruz pentsatzeko eta haiek ulertzeko dugun modua hartu dugu oinarri. Horrez gain, gai horren gainean ditugun zalantzak, beldurrak eta ziurgabetasunak ere sartu ditugu, baina mundu horri bere alderdi erakargarrietik, positiboenetik eta parte-hartzaileenetik heltzeko premia ulertuta eta partekatuta, Internet eta teknologia berriak familion eguneroko bizitzan txertatzea baita azken helburua.

INTERNETEN ALDERDI POSITIBOAK

INTERNET; AUKERAZ BETERIKO ESPAZIOA

Internetek, sare sozialek eta teknologia berriek aukera ugari eskaintzen dituzte esperientziak, pertsonak, jarduerak eta informazioa ezagutzeko, zaletasunak, interesak, iritziak, zalantzak eta informazio gehiago partekatzeko eta abar.

Garapen pertsonalerako eta kolektiborako hamaika tresna eskuratzeko aukera ematen digute: lankidetzarako plataformak, prestakuntza, gaikuntza, mundu osoko argitalpenetarako sarbidea, gure sormenak zehazten laguntzen diguten plataformak (artistikoak, ikus-entzunezkoak, musikalak...) eta munduko edozein izkinatako pertsoneri helaraztekoak...

Horrez gain, lankidetzako esparru irekiekin konektatzen gaituzte, zeinetan ezinbestekoak baitira iragazte- eta bilaketa-trebeziak, sormena, multiatzetara egokitzeko baliabideak, memoria transaktiboa, multialfabetatzea, oparotasunaren kudeaketa kognitiboa, pentsamendu malgua, gizarte-loturen aniztasuna, ingurune ludikoa, ingurune hezitzailea, ikasketaren pertsonalizazioa... Gainera, hainbat adimen motaren agerpena ere sustatzen du... Dolors Reig-ek *Jóvenes en la era de la hiperconectividad* liburuan esaten duen bezala.

Parte-hartzaileago **bilakatzen gaituzte**, ikuspegi gehiagotara ireki, pentsamendu-askatasun handiagoa eskaini, eta gure sozietate adituekin eta mundu osoko pertsonekin eraikitze bidea eman...

Zergatik ez aprobeztatu aukera horiek guztiak?

Azken batean, Internetek, sare sozialek eta aplikazio digitalek elkarrengana hurbiltzen gaituzte, eta parte-hartze eta lankidetzaren handiagoko agertokiak konektatzen.

BEGIRADA BETI POSITIBO ETA PROAKTIBOA

Ezagutzea
erabiltzeko.
Erabiltzea
partekatzeko.
Partekatzea
hazteko.

Interneten, informazio guztiak du bere tokia; informazio-gune erraldoi bilakatu da. Benetan interesgarri, baliotsu eta didaktikotzat jotzen dugun hori sailkatzen jakitea, gero gure egunerokoan txertatzeko, ezinbesteko ikasketa da pertsona guztientzat. **Informazio benetan garrantzitsua identifikatzen jakiteko gaitasunak lortzea** eta eskura dezakegun datu kopuru eskerge horrek beldurtu ez gaitzan.

Internet, sare sozialak eta teknologia berriak lehenengo eskutik ezagutzeak tabuak hausten, normaltasunez bizitzen eta nabigazioan eta eguneroko erabileran segurtasun-espazioak sustatzen laguntzen digu. Ikuspegi irekia izatea ezinbestekoa da, gure bizitzako esperientziak osatuko dituzten sareekin eta hezkuntza-sareekin konektatzeko.

Begirada positiboa denean, erabat aldatzen da gure ordenagailuaren edo gailu mugikorraren aurrean esertzerakoan hartzen dugun jarrera. Besteak beste, eduki-sortzaile bihurtzen gara, beste pertsona batzuek, beren esperientzien arabera, erabiliko (sarri, modu askean), osatuko, aldatuko eta hobetuko dituzten edukiena. **Ezagutzea erabiltzeko. Erabiltzea partekatzeko. Partekatzea hazteko.**

Internetek eskaintzen dituen aukerei irekita egoteak erantzukizuna jartzen du gurasoon gain. Gure seme-alabek **imitatu eta behatu egiten gaituzte**; gu gara haien eredu. Horregatik, esaten dugunaz, egiten dugunaz eta gure parte hartzeko moduz jabetu behar dugu, gu gara **haien erreferentziarik garrantzitsuena**.

Hezkuntzak, bai autoritarioegia denean, bai laxoegia denean, frustrazioa dakar, eta noraezean uzten du haurra bere hazte-prozesuan.

Hezkuntza demokratikoak, aldiz, haurren **gidari** izatera, beren beldurrak eta akatsak entzutera, beren autonomia bultzatzera, arazoak eta gatazkak konpontzera eta elkarrekiko errespetua eta lankidetzara sustatzera eramango gaitu.

Aurrez esan bezala, azken hori izango litzateke, bada, aukerarik onena.

GAITASUN DIGITALAK

Gaur egun ikasteko, partekatzeko eta lantzeko modu berriak ari dira zabaltzen hezkuntza-arloan. Bide berri horiek gailu digital berrien erabilera ekarri dute, haiei esker gazteek berehala eskura, adierazi eta parteka dezakete informazioa beren kideekin, eta horrek guztiak lankidetzat bultzatzen du eta haien autonomia eta sormena aberasten.

Oinarritzko **gaitasun digital** esaten zaie pertsona batek teknologia digitala, komunikazio-tresnak eta/edo sareak erabiltzeko dituen ahalmenei. Horien bidez, pertsonak gai dira informazioa modu etiko eta legezkoan eskuratzeko, kudeatzeko, integrazeko, ebaluatzeko, sortzeko eta komunikatzeko, Informazioaren eta Jakintzaren Gizartean modu osoan funtzionatu ahal izateko. Azken batez, sarean barrena modu seguruan nabigatuko dugula eta gure terminaletan instalatuta ditugun aplikazioak erantzukizunez erabiliko ditugula bermatzeko beharrezko tresnak eskuratzean datza.

Gaitasun digitalak gizarte-abileziak edo pertsonen arteko komunikazioa bezain garrantzitsuak dira. Haiek ezagutzea, lantzea, hobetzea eta sakontzea gomendagarria ez ezik, ezinbestekoa da gu guztiontzat.

Helduok gauza berriak ikasteko jarrera izan behar dugu, eta agertoki berri

honetan gazteei gure gidari izaten utzi behar diegu. Tresna horiek aprobetxatu behar ditugu gure seme-alabekin espazioak partekatzeko. **Aukera bikaina** da gailuen funtzionamenduagatik interesa erakusteko eta haiek nola erabiltzen dituzten ikasteko, eta haien abantailak eta aukerak ezagutzeko.

Gaitasun digitalak gizarte-abileziak edo pertsonen arteko komunikazioa bezain garrantzitsuak dira.

Gaitasun digitalen gai sakondu nahi baduzu:
<http://ikanos.blog.euskadi.net/?lang=eu>

INTERNET; FAMILIARENTZAKO IKASKETA GUNE

Gazteek
abantaila handia
dute gurekiko
esperientzian,
jakintzan,
abilezietan eta
trebetasunean.

Oso garrantzitsua da Internet, sare sozialak eta teknologia berriak seme- alabekiko gatazka-iturri gisa ez ikustea, baizik eta pertsona guztioi ikasteko, partekatzeke, elkarrekin bizitzeko eta komunikatzeko aukera ematen diguten toki gisa.

Horrek ez du esan nahi ez diogunik garrantzirik ematen **mugak ezartzeko beharrari**. Hitzartutako eta partekatutako mugak **komunikazio, enpatia, segurtasun eta konfiantzarako** jarraibideak dira. Hala, adingabeak sarea ikasteko eta bilatzeko leku gisa erabiltzeko giro egokia sortuko dugu.

Teknologia berriak guztiontzat kontu berria direla ulertu behar dugu, baita gure seme-alabek gurekiko abantaila handia dutela ere. Esan genezake ikasteko, komunikatzeko eta harremanak ezartzeko modu berri horrekin jaio direla eta hala ari direla garatzen. Abantaila handia dute gurekiko esperientzian, jakintzan, abilezietan eta trebetasunean.

Teknologia berri horiek nola erabiltzen dituzten gurekin partekatzen uztea garrantzitsua da beren ekarpena baliotsua eta aberasgarria dela senti dezaten (azken batean, zuri ere irakats diezazuketela). Lengoia desberdin eta berritzaile horrekin komunikaziorako giroa sortzea aukera paregabea da familiarentzat.

SARE SOZIALEK ESKAITZEN DIGUTEN GUZTIA

Sare sozialak, funtsean, beste pertsona batzuk ezagutzeko eta haiekin hartu-emanak izateko sortutako lekuak dira. Pertsonak elkartzeko, haien artean komunikazioa errazteko eta munduak, uneak, egoerak, albisteak eta abar hurbiltzeko diseinatuta, pentsatuta eta eraikita daude.

Facebook, Instagram, Twitter eta LinkedIn bezalako sare sozialei esker, munduarekin partekatzeko eta harekin harremanetan izateko aukera dugu, baita gure sormena piztekoa eta garatzekoa eta nahi duguna ikusteko espazioak aurkitzekoa edo sortzekoa ere.

Ikuspegi positibo eta konstruktibo batetik, sare sozialek gure hurbileko zirkuluarekin ez ezik, beste batzuekin harremanetan jartzen gaituzte, haiekin interesak eta zaletasunak partekatu ahal izateko. Sare sozialek sare pertsonalak ehuntzen laguntzen digute, gero haiek sare kolektibo bihurtzeko.

Familiok gure seme-alabek trebezia handiarekin erabiltzen dituzten sare sozial horiek ezagutu behar ditugu. Tresnara hurbiltzea da hura hobeto erabiltzen ikasteko lehen urratsa. Zer testuingurutan erabiltzen den, zer aukera teknologiko eskaintzen dituen, hura modu positiboan eta negatiboan erabiltzeko moduak eta abar ezagutzeak **haiek behar bezala eta arduraz erabiltzen irakasteko aukera** emango digu.

Sare sozialek
sare pertsonalak
ehuntzen
laguntzen digute
gero haiek
sare kolektibo
bihurtzeko.

KONFIANTZA OSOA IZAN DEZAKEGU INTERNETENGAN

Internet konfiantzazko eremua da, prest egonez gero gozatzeko, ikasteko, sortzeko, partekatzeko, errazteko eta bultzatzeko.

Internet abiadura handian mugitzen den tresna da. Batzuetan ez dugu lortzen berehala antzematea tresna horrek dituen aldaketak eta eskaintzen dituen aukerak, eta horrek segurtasun-eta konfiantza-falta eragiten du gudan. Dena dela, gozatzeko, ikasteko, sortzeko, partekatzeko, errazteko eta bultzatzeko prest gaudenean, konfiantzazko eremua dela esan dezakegu.

Baina, etengabeko aldaketetara egokitzeak sarean eta hark eskaintzen dituen aukera amaigabeetan sakontzeko jarrera eta gogoia izatea eskatzen digu, eta hala, ezinbestekoa da ahal bezain bizkor galtzea baliabide guztiak modu egokian kontrolatu ezin ditugun sentrazioa.

Konfiantzak tresna digitalen ezagutzan du oinarria, hala gure seme-alabei lagundu ahal izan diezaiegun erabilera seguru eta arduratsurako prozesuan.

Familiok **jardunbide egokien** mugimendu horretako parte izan behar dugu, lasaitasuna eta konfiantza eragiteko pertsona guztiei. Hori aurrera eramateko errespetuzko ekintzak gauzatu beharko ditugu eta besteak entzun, inor ez dadin sentitu inbadituta edo bere bizitza pribatuaz hitz egitera behartuta.

Zure semearekiko edo alabarekiko **enpatia** izateak haren bizitza modu naturalagoan ezagutzeko aukera emango dizu, hura izango baita bere kezkek eta esperientziak zurekin partekatzea erabakiko duena. Pertsona guztien alderdi pribatuaren, publikoaren eta familiarrekoaren artean oreka egotea da gure xedea.

NORTASUN DIGITALA

Pertsonak ez gara desberdinak Interneten eta «egiazko bizitzan». Pertsona bera gara, gure gabeziekin, bertuteekin, ilusioekin, akatsekin, itxaropenekin eta abarrekin.

Gure seme-alabek agerian jarriko dute beren nortasuna sarea erabiltzerakoan, eta diren bezala agertuko dira beren bizitza digitalean. Hezkuntzak, hortaz, gaitasun jakin batzuk eman behar dizkie adingabeei beren bizitzako alderdi guztietan mugitzen jakin dezaten.

Nor da zure alaba edo semea sarean? Ziur aski egunero etxean ikusten duzun pertsona hori bera izango da. Gogoratu harengan izugarrizko eragina duzula.

Errespetuan hezi baduzu, Interneteko gainerako erabiltzaileak errespetatuko ditu. Irakurtzea gustuko badu, irakurtzeko erabiliko du Internet. Zaletasunak baditu, zaletasun berak dituzten pertsonak bilatuko ditu eta haiekin harremanetan jarriko da sare sozialei esker... eta hala gertatuko da pertsona horren ezaugarri guztiekin.

Nortasun digital bat eraikitzea Interneten zintzilikatzen dugun informazioaren eta komunikazioaren kudeaketarekin lotuta dago. Familia funtsezko zutabea da garapen-bide horretan.

Europar Batasunak 2015eko martxoan argitaratutako *Net Children Go Mobile* txostenetik hartutako zenbait datu:

1. Etxeen % 70ek baino gehiagok du Interneterako konexioa. Biztanleriaren % 65,3k erabiltzen du Internet.
2. 10-15 urteko adingabeen artean % 92,5ek erabiltzen ditu ordenagailuak eta % 91,8k Internet.
3. 12 urteko neska-mutilen % 70ek dauka telefono mugikorra. 14 urtera arte, % 83ra igotzen da aurreko datua.
4. 11 eta 14 urte arteko gazteen % 76 dira WhatsAppen erabiltzaile.
5. 11 eta 14 urte arteko neska-mutilen % 23k argazkiak eta bideoak jartzen dituzte maiztasunez Interneten. Adin horietako gazteen % 52,5ek maiztasunez jolasten dute telefono mugikorrarekin. % 52k ez die inoiz baimenik eskatzen gurasoei aplikazio bat deskargatzen dutenean.
6. Adingabeen % 31ek (% 40 smartphone baten erabiltzaile badira) badaki nola sortu blog bat.

Pertsonak ez gara desberdinak Interneten eta «egiazko bizitzan». Gabezia, bertute, ilusio, akats, itxaropen berberak ditugu.

MODU POSITIBOAN AURRERATZEKO ZENBAIT JARRAIBIDE

Modu positiboan aurreratzeak Internet, sare sozialak eta teknologia berriak erabiltzeko moduan erantzukizuna izatea esan nahi du. Familiok gazteen bidelagun izan behar dugu prozesu horretan.

- **Komunikazio afektiboa:** Familiarteko komunikazioa ezinbestekoa da haurrei autoestimua sendo bat, nortasun osasungarri bat eta gizarte-harreman onak garatzen laguntzeko. Entzuten eta ulertzen ditugula sentituko dute.
- **Geure jarrerarekin erakutsi behar diegu** beren sentimenduak erakusten. Horrek ez du gatazkan konpontzen lagunduko, baina bai haiei heltzea ahalbidetuko duen giro bat sortzen.
- **Kalitatezko denbora:** Eskaini denbora seme-alabei; gutxi bada ere, kalitatezkoa behar du izan.
- **Gatazkekin ohitu:** Horiei aurre egin eta erantzuten jakin behar dugu, eta gertakari natural gisa hartu behar ditugu. Pertsonen arteko harremanek berezko dute gatazka.
- Eta aurrekoarekin oso lotuta, **erakutsi hitzarekin bere burua defendatzen** eta asertibotasunez erantzuten beregan eragina duen eta partekatzen ez duen edozer erabakiren aurrean.
- **Indartu haren autoestimua;** baloratu eta indartu bere ezaugarri onak.
- Gogoraz iezaiozu **laguntza eska diezaiokeela konfiantzazko norbaiti** (ama, aita, irakasle bat, beste lagun batzuk), beti aurkituko baitu entzungo duen eta bere egoeratik arduratuko den norbait.
- **Emaiozu babesa eta segurtasuna** han zarela eta arreta eskaintzen diozula erakutsita. Agertu bere beharrekiko eta harremanekiko interesa.
- **Saia zaitetz Interneti buruz gutxieneko ezagutza batzuk izaten**, baita sareari buruz ere, eta ez utzi teknologiekin loturiko guztiaren gaineko erantzukizuna zure alabaren edo semearengan.
- Hitz egin harekin Interneteko profiletan **datu pertsonal desegokiak** ez argitaratzearen garrantziari buruz. Azaldu pasahitzak oso garrantzitsuak direla eta leku seguru batean gorde behar direla.

EZAGUT DITZAGUN MEHATXUAK

BERMA DAITEKE SEGURTASUNA INTERNETEN?

Internet seguruagoa edo arriskutsuagoa izango da pertsonak sarea erabiltzen duten moduaren arabera. Hortaz, haren segurtasuna erabiltzaile bakoitzaren asmoekin, beharrekin, zaletasunekin, erreakzioekin eta bizitza ulertzeko moduekin egongo da lotuta. Tira, bizitza bera bezalaxe.

Hortaz, Internet segurua den galdetzea hiri bat bere biztanleentzat erabat segurua den galdetzea bezalakoxea da. «Egiazko bizitzan» pertsonak elkarri eragiten diote etengabe, onerako edo txarrerako. Zentzu horretan, Internet bizitzaren ispilua paregabea da.

Beraz, gure seme-alabak Interneten seguru ibiltzea nahi badugu, babestu nahi baditugu, bizitzarako nola prestatu ditugun galdegin beharko diogu geure buruari.

Heziketaz eta bizikidetzako, errespetuzko, zentzu komunezko espazioez hitz egin genezake, edo eskaintzen dizkiguten materialen eta baliabideen erabilera egokiari, harremanetan dugun **erantzukizunari**, zintzotasunari, gardentasunari, argitasunari eta abarri buruz, edo baita **tresnen ezagutzari buruz** ere.

Nola babestu ditzake seme-alabak sareko mehatxuetatik?

Sortzen zaizkien ustekabeei normaltasunez erantzun ahal izateko tresnak erabiltzen jakiteko moduan hezita. Bidean haien lagun izanda, elkarrekin sarearen errealitateak ikasita. Haien ibiltzen diren espazio digitalak ezagututa. Zentzu komuna pertsonok ditugun zentzuetan onena dela ulertuta. Denbora eta ahalegina eskainita gure gazteentzako jardunbide egokien eredu izateari.

Heziketaz eta bizikidetzako, errespetuzko, zentzu komunezko espazioez hitz egin genezake, edo eskaintzen dizkiguten materialen eta baliabideen erabilera egokiari, harremanetan dugun erantzukizunari, zintzotasunari, gardentasunari, argitasunari eta abarri buruz, edo baita tresnen ezagutzari buruz ere.

ORRI «SEGURUAK»

Gero eta gehiago egiten ditugu ohiko eragiketak Internet bidez. Gure informazio pertsonalera sartzen bagara, edo erosketaren edo transakzioen bat egiten badugu, ezinbestekoa da orri faltsu baten aurrean ez gaudela egiaztatzea. Tamalez, gero eta iruzur gehiago egiten da orri «ez seguruen» edo baliatu nahi ditugun guneen «kopien» bitartez. Phishing-aren biktima izan gitezke.

Phishing: Datu-pertsonalen lapurreta itxuraz fidagarriak diren iturrien bidez. Orri horiek faltsututako guneak izaten dira eta erabiltzaileak bertan sartzen ditu bere datuak.

Phishing:
Datu-
pertsonalen
lapurreta itxuraz
fidagarriak diren
iturrien bidez.
Orri horiek
faltsututako
guneak izaten
dira eta
erabiltzaileak
bertan sartzen
ditu bere
datuak.

Nola jakin dezakegu gure bat ofiziala, ez ofiziala edo faltsua den?

- Egiaztatu URLa zuzena dela.
- Ikusi ea **giltzarrapo** bat ageri den. Gune bat segurua denean giltzarrapo bat agertzen da webgunearen ezkerrean, https delakoa idatzita dagoen lekuan.
- Gaur egun **sare sozialek** pertsonen parte-hartzea sustatzen dute. Erraz aurkituko dituzu hainbat webguneri buruzko besteen iruzkinak.
- Informazio pertsonala eman behar baduzu, eragiketa egiteko ezinbestekoa dena baino ez eman.
- Izan konfiantza zure **zentzu komunean**. Hori izaten baita «alarmarik» onena halako orriak antzemateko garaian.
- Irakurri webgunearen Politika edo Pribatutasun Adierazpena.
- **SecurityByDefault** gunean webgune bat ofiziala den ala ez jakiteko modu erraz eta azkarrago bat proposatzen dute. Nola? Sartu desenmascara.me orrian eta itsatsi egiaztatu nahi dugun webgunearen esteka. Orri horretan esango diguten ofiziala, ez-ofiziala ala faltsua den.

Informazioan sakontzeko Internautaren Segurtasunerako Bulegoaren webgunean (www.osi.es) sar gaitzke, edo beste honetan: www.pandasecurity.com

CYBERBULLYING - ZIBERJAZARPENA

Cyberbullying edo ziberjazarpena berdinen arteko ekintza oldarkor eta nahitakoa da, behin eta berriz eta etengabe eginikoa denboran. Jazarpen eta abusu psikologiko bat jasaten da: mehatxuak,

Ziberjazarpenari aurre egiteko eskola-protokoloaren arabera (EMICIk egina Hezkuntza Departamentuaren laguntzarekin):

Hauek dira ziberjazarpenaren ezaugarri nagusiak:

- Agertoki tradizionalaz harago doazen agertoki birtualak
- Anonimotasuna
- Espazio publikoen eta pribatuen arteko txandakatze
- Errepikatzea
- Nahitakoa
- Parte-hartzaileen rol ugari eta anitzak
- Jazarpena egiteko hainbat bitarteko erabiltzea
- Adierazteko hainbat modu (erasotzea, baztertzea eta manipulatzeari).
- Aurreikus ezin daitezkeen ondorioak
- Aktibo eguneko 24 orduetan, sarearen hedapen-gaitasunari esker

Ziberjazarpena:
jazarpen
eta abusu
psikologikoa
kideen artean,
horretarako
mehatxuak,
erasoak eta
umiliazioa
eraginda
Internet, sare
sozial eta
mezularitza
mugikorreko
aplikazioen edo
bideo-jokoen eta
abarren bitartez.

Nola eragiten da presioa biktimarengan?

- Irudi konprometituak.
- Lotsaraz dezaketen datu delikatu eta pribatuak.
- Profil faltsuak biktimaren izenean haren baimenik gabe.
- Iruzkin iraingarriak foroetan eta sareko difusio-guneetan.
- Biktimaren emaila nahierara zabaltzea. Haren pasahitza usurpatzea bere postan sartzeko.
- Jendaurreko probokazioak sarean.
- Mezu mehatxatzaileak bidaltzea sare sozialen bitartez.
- WhatsAppeko taldeetan biktima alboratzera bultzatzea.
- Bestelako ekintza batzuk.

GURE SEMEA EDO ALABA ZIBERJAZARPENA JASATEN ARI DA?

Zibererasoen
aurrean, familia
bilakatzen da
euskarri nagusi.

Antzeman daitezkeen zenbait ezaugarri:

- Aldaketak izan ditzake izaeran eta nortasunean; gerta liteke bat batean isil, ahul eta otzan agertzea.
- Gehiegizko urduritasuna nabari zaio berez halakorik eragin beharko ez luketen familiako bizikidetzako egoeratan.
- Gatazken aurrean isolatu egiten da eta etsia hartzen du, bere biktima rola onartuta.
- Sarritan gertatzen ari zaiena merezi dutela pentsatzera ere iristen dira.
- Ikasten duen tokiko beste gazteekin harremanak asko murrizten dituzte, familiarean geratu ohi da eta babestuago sentitzen da ikastetxearekin zerikusirik ez duten jardueretan.
- Batzuetan nabarmen jaisten da haien eskolako errendimendua.
- Ez du eskolak antolaturiko eskolaz kanpoko jardueretan edo irteeretan parte hartu nahi izaten.
- Lotsati eta dudatsu bilakatzen da.

Familia bihurtzen da haren euskarri nagusi, horregatik:

- Lagundu iezaiozu behar duen guztian (fisikoki eta emozionalki). Momentu ezin hobea da zure semeak/alabak gertu senti zaitzaten.
- Hitz egin argi eta garbi semearekin/alabarekin, ez leporatu isilik egon izana. Bera da biktima. Ez dauka inongo errurik.
- Bilatu ahal duzun bezain beste informazio. Irakasleekin, ikasleekin, zuzendaritza-taldearekin, erasotzailearen familiarekin eta abarrekin ahalik eta modu objektibo eta irekienean. Hasiera-hasieratik jabetu behar zara prozesu luzeak direla.
- Lagundu semea/alaba salaketa- eta ikusarazte-prozesu osoan zehar. Ez da bere arazoa, familia bat zarete eta horrek guztioi eragiten dizue.
- Animatu ezazu ikastetxetik kanpoko jardueretan parte hartzera pixka bat askatzeko eta buruari atsedean hartzen uzteko.
- Indartu bere autoestimua eta erakutsi iezaiozu konfiantza.
- Bildu gertatzen ari denari buruzko frogak; agian etorkizuneko lege-prozesuetan erabili beharko dituzu.

GURE SEME-ALABA ERASOTZAILEA DA?

Onartzea kostatu egiten bazaigu ere, onartu behar dugu gure seme-alabak beren kideei abusuak eragiteko eta haiekin modu oldarkorrean jokatzeko gai direla. Abusuak jasaten dituen pertsona bakoitzeko haiek eragiten dituzten pertsona bat edo batzuk daude.

- Hitz egin semearekin edo alabarekin, saiatu, presiorik gabe, haren emozioetan eta sentimenduetan arakatzen eta zergatik jokatu duen horrela jakiten. *Zer ari da sentitzen hala jokatzeari? Zer ikuspuntutik eragiten ditu abusuak? Zer bultzatzen du hori egitera?*
- Ulertaraz iezaiozu enpatia dela beste pertsonaren lekuan jartzeko tresnarik aberatsenetako bat. *Uler dezake nola sentitzen den beste pertsona?*
- Eduki burua irekita, semea edo alaba egiten ari dena hirugarrenengandik entzuteko.
- Ez bilatu beste errudunik. Lagundu ikastetxeari eguneroko bilakaerari buruzko informazioa emanaz. Zure semeak/alabak inoiz baino gehiago behar du familia hurbil.
- Kudeatu eta aztertu familiarik bultzatzen ari zareten mugak eta jarrerak.
- Adostu mugak eta portaerak semearekin/alabarekin. Jakinarazi zeintzuk izango diren ondorioak ez badu adostutakoa betetzen.
- Anima ezazu bere nahigabeak eta frustrazioak indarkeriarik gabe azaltzera. Emozioak kudeatzen jakitea ezinbestekoa da kasu hauetan.
- Akatsa onartzea eta biktimari barkamena eskatzea ere behar-beharrezkoa da. Lagundu iezaiozu hori egitera, baina utzi berari hitz egiten.
- Familia prozesuan laguntzeko eta konponbiderantz gidatzeko dago.

Ziberjazarpeneko egoeretan, biktimak bezalaxe, erasotzaileak bere familiaren babesa eta euskarria behar izaten du.

GROOMING-A - SEXU-JAZARPENA/ABUSUA

Internet bidezko estrategiak, azken helburua izaera sexualeko ekintzak lortzeko (sexu-abusua). Pederastiarekin eta haur-pornografiarekin lotuta dago zuzen-zuzenean-

(Pantallas Amigas ekimenak eginiko definizioa ikustea gomendatzen dugu: <http://Internet-Grooming.net>)

Gure seme-alabak hazten doazen heinean beren inguruneak ez diren pertsonekin agertoki eta esperientzia berriak partekatzeko premia izaten dute. Beren lagunartea zabaltzea oso aberasgarria da, betiere beren intimitateak, pribatutasunak eta segurtasunak berebiziko garrantzia duela jakinda.

Sexu-jazarpenerekin loturiko egoeren aurrean, oso garrantzitsua da gazteek jarraibide argiak izatea. Gailuak eguneratzea, ezezagunei ez erantzutea, mehatxuak aurkeztea, sare sozialetako adin-mugak errespetatzea eta, batez ere, sen ona izatea.

Groomingarekin loturiko egoerak saihesteko:

- Hitz egin seme-alabekin sarean dauden mehatxuei buruz.
- Jarri ordenagailua ikusteko moduko leku batean eta etxeko erabilera komuneko gune batean. Adibidez, guztiok igarotzen zareten leku batean.
- Eguneratuta izan beti ekipoaren antibirusa. Hala, birusak sartzea saihestuko duzu.
- Ezagutu etxean dituzun gailu elektronikoetan erabili ditzakezun gurasoen kontrolerako sistemak.

(<https://www.google.es/safetycenter/families/start/>)

- Webcama sarrera-ateetako bat da. Ezinbestekoa da haren erabilera konfiguratzea eta barne-funtzionamendua ezagutzea.
- Animatu zure seme-alabak sare sozialetako adin-mugak errespetatzera.
- Hitz egin beren elkarrizketetan informazio pribatua eta garrantzitsua ez partekatzearen garrantziaz, eta adierazi ez dezatela ezagutzen ez duten pertsonen mezurik erantzun, eta halakorik jasoz gero, zuei adierazteko.
- Animatu seme-alabak zugana edo beste heldu batengana jotzera sarean egoera deserosoren bat aurkituz gero.
- Batez ere, erakutsi gazteenei zentzu komun handia izaten Internet eta sare sozialak erabiltzerakoan.

SEXTORTSIOA – SEXU ESTORTSIOA

Sextortsioaren (sexu-estortsioa) kasuan, pertsona bati xantaia egiten diote normalean sexuarekin loturiko irudi konprometitu bat edo batzuk erabilia (argazkiak edo bideoa). Gerta liteke aurrez norbaitekin partekaturiko irudia izatea, edo estortsio-eragileak biktimaren baimenik gabe lortu izana. Interneten, sare sozialen eta mezularitza zerbitzuen bidez guk geuk partekaturiko, bidalitako eta igotako irudiekin elikatzen da (argazkiak eta bideoak).

(Pantallas Amigas ekimenak eginiko definizioa ikustea gomendatzen dugu: <http://www.sextorsion.es>)

Biktima norbaitekin sexu-harremanak izatera, irudi erotiko edo pornografiko gehiago edo dirua edo beste zerbait ematera behartuko dute, eskatutakoa ematen ez badu jatorrizko irudiak zabaltzeko mehatxupean.

Halako egoeren aurrean, honakoak lagun gaitzake:

- Irudi konprometituak sortzea edo beste pertsona batzuei bidaltzea saihestea. Irudi bat bidaltzen dugunean, haren gaineko kontrola erabat galtzen dugu.
- Gure ordenagailuko webcama ate ireki bat da eta bertatik gure intimitatean sar daitezke. Funtsezkoa da haren erabilera kontrolatzea eta behar diren iragazkiak jartzea inork ez dezan urrutitik aktibatu.
- Ez da gazteei bakarrik gertatzen zaien gauza bat. Sextortsioa helduengan ere gertatzen da.
- Sextortsioa jasanaz gero, ezinbestekoa da segurtasuna eta konfiantza eskaintzea. Gure semeak/alabak ez dezala lotsarik sentitu bere sentimenduak agertzeko orduan.
- Pertsona guztiok izan ohi gara, sarri, gure bulkaden eta ekintzen biktima.
- Edozer arrisku-egoeraren aurrean familiak beti lagunduko duela gogorarazi behar diegu. Konfiantzazko pertsona helduaren figurak berebiziko garrantzia du hemen ere.
- Beldur-sentsazioa onarpen- eta laguntza-sentimendu bihurtu behar da; adingabeari babestuta dagoela sentiarazi behar diegu. Sextortsioa jasan duen pertsona da garrantzitsuen prozesuan zehar, eta hura eroso sentitzea da helburua.
- Frogak, mezuak eta sextortsioari buruz ahal dugun informazio guztia bildu behar dugu ahalik eta bizkorren agintarien esku jartzeko.
- Salaketa ahal bezain laster jartzeak ere berebiziko garrantzia du. Biktima babestu eta lagundu behar dugu salaketa hori jar dezan.

Sextortsio egoeretan xantaia egiten da alde aurretik gailu mugikor baten bidez bidalitako edo sare sozialetan zintzilikatutako irudi konprometituen bitartez.

SEXTINGA - IZAERA SEXUALEKO EDUKIAK BIDALTZEA

Sextinga izaera sexualeko edukiak bidaltzea da. Normalean bidaltzaileak berak sortuak izango dira eduki horiek (argazkiak eta bideoak batik bat), eta beste pertsona batzuei bidaliko dizkie, gailu mugikorren bitartez.

(Pantallas Amigas ekimenaren orritik hartu dugu definizioa: <http://www.Sexting.es>)

Ulergarria da pentsatzea edukiak bidali aurretik hurbiltasuneko, pribatutasuneko eta konfiantzazko egoera bat dagoela bidaltzailearen eta jasotzailearen artean. Ekintza pribatu eta intimo bat da, bi aldeak ados dauden harreman-esparru batean (borondatez egiten da).

Noiz sortzen da arazoa?

Irudi horiek konfiantzazko zirkulu horietatik ateratzen direnean eta bi aldeetako batek asmo txarrez erabiltzen dituenean. Pertsona horrek zabaldu egingo ditu, eta hasierako konfiantza-zirkulu horretan ez dauden hirugarrenekin partekatu. Berehala hedatzen dira, eta denbora gutxian ehunka pertsonengana irits daitezke sarearen berehalakotasunari esker (24 ordu, urteko 365 egunetan).

Argi izan behar dugu gure gailu mugikorretik irudi bat bidaltzen dugun momentuan, galdu egiten dugula haren gaineko boterea eta beste pertsonak egiten duten erabileraren gainekoa.

Nola saihestu sextingak eragindako arazoak?

1. Saiatu irudi konprometiturik ez zabaltzen sare sozialen bitartez. Pertsona guztiok Interneten jartzen dugunaren gaineko kontrola galtzen dugu erabat.
2. Halako irudirik iristen bazaizu hirugarren pertsonen bitartez, ez partekatu, zabaltze horren konplize bilakatuko baitzinateke.
3. Gomendagarriena berehala ezabatzea da, gurea ez den pribatutasun esparru bati baitagozkio.
4. Saiatu ez halako irudiak eskatzen edo egiten, ez daitezen inoiz hirugarren eskuetan erori.
5. Legeari begira, hirugarren pertsonen irudi konprometituak haien baimenik gabe partekatzea delitua da eta zigortuta dago.
6. Ez pentsatu halakoak gazteei bakarrik gertatzen zaizkienik. Helduek zein gazteek egiten dute sextinga.

Sextinga
zuzenean dago
lotuta gure irudiez
egiten dugun
erabilerarekin
eta gure gailu
mugikorretara
iristen zaizkigun
beste pertsonen
irudien
kudeaketarekin.

NOLA SAIHESTU ETXEAN ZIBERJAZARPEN, SEXTING ETA GROOMING EGOERAK?

Familiak adingabeei etengabeko laguntza emateko egiten dugun proposamena ez da azaleko lan bat; halako kasuen profilak lantzea da helburua, gazteen eskura jartzeko etorkizunean erabil ditzaketen tresna horiek.

Tresna horien artean, honako hauek nabarmentzen ditugu:

- Gure pribatutasuna nola babestu jakin behar da.
- Pertsonak errespetatzeko oinarritzko bi ardatzak haien irudia babestea eta gurea babesteko eskatzea dira.
- Bi aldiz pentsatu behar da, izaera kaltegarria, umiliagarria edo gaiztoa duen mezu bat bidali baino lehen. **«Argitaratu baino lehen pentsatu»** aholkua funtsezkoa da.
- Familiok gure seme-alaben pentsamendu kritikoa eta errespetuzkoa bultzatu behar dugu.
- Interneteko informazioa kudeatzen jakin behar da, zer den erreala eta zer ez bereizten jakiteko.
- Gure mezuen hartzaileek ez dituzte beti guk idatzi nahi izan ditugun bezala interpretatzen. Ez-hitzezko lengoaiaren garrantziaz hitz egiteko lekuak bilatzea oso garrantzitsua da, idazten eta irakurtzen dugun guztia bere testuinguruan jarri ahal izateko.
- Seme-alabek beren zalantzak eta beldurrak zurekin partekatzeko uneak sortu behar dira, eta argi utzi behar diezu ez dituzula epaituko.
- Gazteen artean «probokazio bati ez zaio inoiz erantzun behar» aholkua zabaldu behar da, eta laguntza ahalik eta azkarren eskatu.
- Pertsona erasota senti daitekeen lekuak saihestu behar dira, eta jazarpen-egoeraren probak gorde, gero salatu ahal izateko. Legezko neurriak hartu.

Familian opari ematen dugun hezkuntza da prebentzioaren lehenengo urratsa.

ETENGABE GAUDE KONEKTATUTA?

Familia-giroan gero eta ohikoago da kide bakoitza bere gailu mugikorrarekin egotea, besteekin inolako hartu-emanik izan gabe. Hori gertatzen denean, arriskuan da sozializazioa eta familiarteko harremana, harreman hori gero eta txikiagoa baita. Ez genuke ahaztu behar familia dela pertsona guztientzako sozializazio-gune nagusia (bertan ikasten eta partekatzen dugu, bertan ezartzen ditugu gure harreman nagusiak).

Familian, Internet, sare sozialak eta teknologia berriak erabiltzeko mugak ezinbestekoak dira bizikidetzaren positiborako agertokiak sortzeko.

Proposatuz
aisia digitalaz
bestelako
aukerak.

Lagundu gaitzaketen jarraibideak:

- Ordenagailua etxeakoak etengabe igarotzen diren leku batean izatea (berdin telebistarekin).
- Lo egitera joateko unean, gailu digital guztiak uzteko «aparkaleku» bat jar dezakegu etxean, geletatik kanpo. «Mugikorraren gordailu» antzeko bat.
- Telefono mugikorra ez den iratzargailu bat izateak asko laguntzen du.
- Familiako kide guztien artean aukeratu gure ordenagailuetan erabiliko ditugun iragazkiak, bilaketa-motorrak, laster-leihoen blokeoak, guraso-kontrolako programak eta abar.
- Familia gisa, geure burua kudeatzea Interneten erabilerari dago-kionez. Ez dago errezetarik, familia bakoitzak bere egoerara ondoen egokitzen diren osagaiak erabiliko ditu.
- Partekaturiko guneetan, elkarriketa eta komunikazioa sustatzea, eta pazientziarekin eta lasai familiarteko sozializazioa lantzea eta elikatzea.

TEKNOLOGIA BERRIEKIKO MENDEASUNA?

Honako ohitura hauek izateak teknologia berriekiko mendetasuna duzula adieraz dezake:

- Gero eta denbora gehiago igarotzea teknologia berriei konektatuta.
- Kontrola galdu duzulako eta teknologia berriekiko gero eta mendetasun handiagoa duzulako sentazioa edukitzea.
- Beste interes batzuk alde batera uztea eta denbora gehiago igarotzea teknologia berriak erabiltzen.
- Jarrera-aldaketak, aldaketa emozionalak eta ohituren eta eguneroko errutinen aldaketak nabaritzea.
- Familiarengandik eta lagunengandik isolatuta gaudela sentitzea, eta suminkorrago, haserrekorrago eta antsietate handirekin egotea.
- Jaikitzen zarenean eta oheratzen zarenean egiten duzun lehenengo gauza telefono mugikorra hartzea izatea.
- Etengabe Internetera konektatuta egoteko premia sentitzea.
- Telefono mugikorra etxean ahaztuz gero haserretzea edo haren bila joatea.

Zer egin dezakegu mendetasun hori saihesteko?

- Indargarri positiboa.
- Entzumen aktiboa epairik eta kritikarik gabe.
- Lengoia positiboarekin mintzatu, elkarrekin eraiki.
- Autonomia pertsonala lortzen lagundu.
- Portaera eta jarrera desiragarrien alternatibak eskaini.
- Denbora inbertitu gizarte-trebeziak eta komunikaziokoak hobetzen.
- Asiako eta denbora libreko uneak betetzeko jarduerak bilatu.
- Familiarteko jarduera fisikoak bultzatu.
- Une «teknologikoak» une «sozialekin» eta «okupazionalekin» tartekatu.
- Familiakoak ez diren pertsonen begirada eta iritzia bilatu, egoerari objektibotasuna emateko.

PRIBATUTASUNA GALTZEA

Pribatutasuna babestu beharreko altxor bat da, eta horixe irakatsi behar diegu seme-alabei. Jakin beharra dute edozer motatako edukiak Internetera iristen direnean eta bertan uzten direnean oso zaila dela haiek erabat ezabatzea (datuak, irudiak, kontaktuak, bilaketak, historialak...).

Familia agertoki ezin hobea da gure pribatutasunari buruz dugun iritzia mahai gainean jartzeko. Egunero edo maiz egiten ditugun ekintza jakin batzuek dituzten ondorioak ezagutzera gure erantzukizuna da eta, hortaz, gazteek ahal bezain laster ezagutu behar dituzte.

Gai honetan sakondu nahi baduzu sartu Datuak Babesteko Euskal Bulegoaren webgunean:
<http://www.avpd.euskadi.eus/s04-kontuzdt/eu/>

Hitz egin familiaratean honako gai hauei buruz:

- Sarea ikuspegi positibo, proaktibo eta lankidetzazko batetik erabili behar da: Aukerak eskaintzen dituen gune baten modura erabili, eta ez gainerako erabiltzaileek egiten dutenari etekina ateratzeko. Modu positiboan nabigatu.
- Saioa amaitu dugunean edo aplikazio bat ez dugunean gehiago erabili behar, itxi.
- Deskargak egiteko iturriek ahal bezain fidagarriak izan beharko lukete. Hala, gure datuak eskura ditzaketen birusak saihestuko ditugu.
- Gailu mugikorreko PASAHITZ BIDEZKO sarbideari eutsi behar zaio beti.
- Gailuak eguneratu. Eguneratze horiek, errendimendu hobea bermatzeaz gain, birusen aurkako sistema seguruago eta aurreratuagoak ekartzen dituzte.
- WIFI sare irekiak gure pribatutasunaren aurkako mehatxu gune potentzialak izan daitezke.
- Aplikazioen eta programen erabilera-baldintzak irakurri eta ulertu egin behar dira. Hortxe adosten baitugu gure datu-pertsonalez egin dezaketen erabilera.
- Pasahitzak maiz aldatu (gomendagarriena 3 hilean behin) eta kode alfabetikoak, numerikoak edo alfanumerikoak konbinatu haietan.
- Irudi pertsonalen bidalketa egoki kudeatu.
- Inork gure nortasuna ez faltsutzeko beharrezko neurriak hartu (pasahitz sendoak, saioak egoki ixtea, pasahitzak ez inori esatea...).
- Gure ordenagailuetan edo gailu mugikorretan aplikazioak onartzen ari garen kontratua irakurri gabe deskargatzea oso ohikoa da. Hala, sarri ez dakigu zer dakarren deskarga onartzeak eta aplikazio horietan izena emateak. (Bai, pertsona guztiok egiten ditugu halakoak)

Pribatutasuna gure altxor da , gure jabetzakoa % 100. Baina portzentajeak uzten ditugu pixkanaka bidetik, ia konturatu gabe.

LEGEZ KONTRAKO DESKARGAK

Pirateria eta legez kontrako deskargak aro digital honetako protagonista bilakatu dira, tamalez. Kalkuluen arabera, bi internautako batek (zenbait estatistikak portzentaje handiagoz hitz egiten dute) legez kanpoko deskargak egiten ditu Interneten (musika, filmak, telesailak, literaturako lanak, bideo-jokoak, kirola, eduki digitalak...).

Baina, nola ikusten ditugu legez kontrako deskargak helduok? Zer adibide ari gara eskaintzen gazteei?

Nola jorratzen dugu gai hori etxean?

- Gure seme-alabek arte- eta kultura-sormenak errespetatzea nahi badugu, erabil ditzagun legezko edukia duten webguneak eta azaldu zergatik egiten dugun hori.
- Jabetza Intelektualeko Legearen alderdi garrantzitsuenak azaldu ditzakegu familiako kideen aurrean (babestutako materialerako estekarik ez sortzea, publizitaterik ez eskaintzea legez kanpoko materiala eskaintzen duten guneetan, argazki babestuak...). Legea ez ezagutzeak ez du esan nahi erantzukizunik ez dugunik.
- Egiatzatu inork ez duela zure WIFI sarea erabiltzen (legez kanpoko deskargak egiteko erabil dezake). Aurrekoa oso garrantzitsua da, zure IP helbidea baita erregistratuta geratzen dena. Gomendagarria da hasieran ematen diguten pasahitza aldatzea.
- Interneten deskargak egiten baditugu, garrantzitsua da antibirusa eguneratuta izatea.
- Pribatutasun-politika eta erabilera-baldintzak irakurri behar ditugu lehen eskutik ezagutzeko zer ari garen deskargatzen eta onartzen.
- Planteatu beharko genuke gure seme-alabei zer heziketa kultural ari garen eskaintzen. Kultur arloko aisia on bat sorkuntza artistikoak eta kulturalak balioesteko modu egokia da.

Pirateriarekin eta legez kanpoko deskargekin loturiko txosten hau irakurtzea gomendatzen dizugu (Pirateriaren eta Eduki Digitalen Kontsumo Ohituren Behatokia, GfK aholkularitza-enpresak argitaratua 2015eko martxoan); bertan, datuen bitartez ikusiko duzu zer ondorio dituzten ekintza horiek gizartean.
<http://ep00.epimg.net/descargables/2015/03/09/472025618453a788e7d48b758e64df0d.pdf>

Zure semeak/
alabak
Internetetik
materiala
legez kanpo
deskargatzeak
dituen ondorioak
ezagutzea nahi
duzu? Galdetu
iezaiozu nola
sentituko
litzatekeen
norbaitek bere
izenean dauden
eskutitzak irekiko
balitu baimenik
gabe.

DENBORA LUZEEGIA BIDEO-JOKO BATEN AURREAN?

Bideo-jokoen Espainiako Elkartearen – AEVI arabera (<http://www.aevi.org.es/index.php>) 2014an 9.825.000 bideo-joko-unitate, 1.105.000 kotsola eta 4.444.000 periferiko saldu ziren Espainiako estatuan. Datu horiek argi uzten dute zer-nolako garrantzia duten bideo-jokoek entretenimenduaren, aisiaren eta denbora-librearen sektorean.

Honako hau jakin beharko zenuke bideo-jokoei buruz:

- Gehien hazi diren teknologia berriak dira, aisiaren eta denbora librearen arlora iraultza handiena ekarri dutenak.
- Belaunaldi arteko jolaserako eremu bat da, eta bertan aritzen dira, batera, helduak eta adingabeak.
- Erabilera negoziatzerakoan, jokoaren gaiarekin eta egiten duten errealitaterako hurbilketarekin loturiko gaiak ager daitezke. Horrek sortuko du eztabaida biziena etxean.
- Estatistika batzuen arabera, 7 eta 13 urte arteko adingabeen artean % 80k baino gehiago jolasten du ohitura bezala. Familiok fabrikatzaileen gomendioak jarraitu behar ditugu, ezarritako kodeei erreparatuta.
- Pertsona helduak hautatuko ditu, zorroztasun handiz, jokoen edukiak eta adina. Hautaketa horretan ez badugu denborarik inbertitzen, gerta liteke adingabea bere adinarekin bat ez datozen edukien aurrean jartzea (indarkeria, sexua, gatazkak...).
- Ikuspegi positibo batetik, argi dago dibertigarriak eta estimulatzaileak direla, eta trebezia ugari eskatzen dizkietela gazteei. Gure ustez, bideo-jokoekin jolastea denbora librea igarotzeko modu egokia da, betiere ez bada gure jarduera bakarra (kirolak, aire libreko jarduerak, familiartekoak, lagunak, kultur jarduerak, eta abar).
- Batzuetan jabetzen ez garen arren, online eskaintzen zaizkigun jokalarari anitzeko jokoetan (hainbat parte-hartzaile behar dituztenetan) ezezagunekin jolastu ohi dugu, eta etengabe partekatzen dugu informazio pertsonala. Gerta liteke ezezagunek informazio hori gure baimenik gabe erabiltzea. Horretaz gain, jazarpen-egoerak gerta daitezkeen egoerak ere badira.
- Berriz ere agertzen dira datu pertsonalen kudeaketaren, pribatutasunaren, ezezagunekin partekaturiko informazioaren eta abarren gaiak.

Bideo-jokoekin loturiko informazio gehiago eskuratu nahi baduzu, ICIBEk (Zibersegurtasuneko Institutu Nazionala) sorturiko gida deskarga dezakezu hemen: https://www.incibe.es/CERT/guias_estudios/guias//guia_menores_videojuegos

Bideo-jokoek leku handia dute gazteenen aisiaren eta denbora librearen arloan. Denbora hori ere familiarrean kudeatu behar da.

LABURPEN GISA

INTERNET BETAURREKO BERDEEKIN BEGIRATU DEZAKEZU

1. Familia ugari **kontaktuan** egotea ahalbidetzen du. Elkar ikustea, komunikatzea, begiratzea... ia-ia ukitzea.
2. **Belaunaldien arteko lotura** gero eta garrantzitsuagoa da sareari esker. Aitona-amonak bilobekin, amek seme-alabekin, urrutiko senideak... guztiek partekatzen dituzte herritarren parte-hartzeko esperientziak eta ekimenak.
3. **Kohesio** elementu bat da gizarte-tresnetarako eta mezularitzako tresnetarako eskaintzen diguten sarbide errazari esker. **Garen hori indartzen** du, gure nortasuna, gure komunitatea. Interneten denak du bere lekua: kultura globalenetik konkretu eta txikienera.
4. Zaletasunak, kezak, gustuak eta interesak aurrez aurre ez ezagutu arren interes berak dituzten pertsonekin **partekatzen** laguntzen digu.
5. Mundu osoko **informazio kopuru amaigabea** dugu eskura. Unean-unean ezagut ditzakegu bestela ezagutuko ez genituen lekuak, pertsonak eta albisteak.
6. Dokumentuak, argazkiak, musika eta bestelako **fitxategiak parteka** ditzakegu. Leku oso egokia da norberaren prestakuntzarako, gaikuntzarako eta hazkunderako.
7. **Eduki unibertsalarako sarbidea** errazten die zailtasunak eta gizarte-bizitza txikia dituzten pertsonen.
8. Iraultza ekarri du **hezkuntza-sistema tradizionalera**, eta ikasleei eta irakasleei ikasketa errazten duten eta lankidetzaz-esparruak indartzen dituzten tresna oso garrantzitsuak eskaini dizkie.
9. Gaur arte pentsaezinak ziren **lan-esparruak** irekitzen ditu. Lanbide profil oso espezializatuak lantzeko balia daitezkeen trebeziak eta konpetentziak bultzatzen ditu. Horretaz gain, familien eguneroko bizitza errazten duten kontziliazioko esparruak eskaintzen ditu.
10. **Gai solidarioek** eragin globalagoa dute, eta askoz ere jende gehiagorengana irits daitezke. Tokian tokikoa global bilakatzen da sareari esker.
11. **Izaera pertsonaleko eragiketak** aurrez aurre egoteko premiarik gabe: Banku-eragiketak, online-erosketak, laguntza medikoa...

Internet aukeraz eta partekaturiko gunez beteriko espazio irekia da. Aprobetxa dezagun.

EDO , BESTELA, BETAURREKO GORRIEKIN

Argi dago Internet, sare sozialak eta teknologia berriak behar ez den bezala erabiltzeak ondorio negatiboak izan ditzakeela gure pribatutasunari, datu pertsonalei, gizarte-harremanei eta abarri dagokienez. Erabilera positiboa egiten irakastea ezinbestekoa da arazo horiei aurre egiteko.

- 1. Gehiegizko erabilera;** mugikorra ez baduzu eskuetan antsietate sentsazioa sartzen zaizu, ohiko gauzak egiteari uzten diozu, suminkor zaude...
- 2. Eduki desegokiak** adingabeentzat. Edozein edukitara sartzeko aukera duzu iragazkirik jartzen ez baduzu.
- 3.** Ohikoa da esatea **Interneten guztia dagoela**, eta aurkitzen jakitea besterik ez dela behar. Baieztapen hori arriskutsua da, eta ez da ziurra.
- 4.** Kontsumitzen den informazioa kudeatzeko beharra. **Gaitasun digitalak garatzeko** beharra.
- 5. Arrisku-egoerak;** ziberjazarpena, sexting-a, grooming-a, phishing-a... horiek guztiak erraz zabal daitezke Internet bidez gizarte-sareen eta mezularitzako aplikazioen berehalakotasunari esker.
- 6. Jabetza intelektuala.** Ezin da guzti-guztia aske erabili. Edukiaren jabetza egilearena da.
- 7. Pribatutasunaren kontrola.** Gure nortasunaren, irudien, ohituren eta errutinen jendaurreko erakusketa izugarriarekin lotuta. Gure nortasun digitalaren tratamendua ezinbestekoa da sarean sartzen garen lehen unetik.
- 8. Informatika-delituak.** Gero eta gehiago erabiltzen dugu Internet datu pertsonal eta ekonomiko ugari partekatzea dakarten errutinazko eragiketa ekonomikoak egiteko. Zalantzarik gabe, sareko gaizkileentzako sarrera-ate bat da hori (lapurretak, nortasuna faltsutzea, iruzurrezko salmentak, pasahitz-lapurretak, eta abar).
- 9. Errealitatearekiko deskonexioa.** Gizarte-trebeziak eta -gaitasunak galtzen dira eta horrek isolamendura eraman gaitzake.
- 10.** Interneti eragiten dioten legeak eraikitze-prozesuan dira oraindik, hortaz, egoera asko oraindik **arautu gabe** daude.

LABURPEN GISA...

- **Internet** informazio- eta komunikazio-tresna benetan indartsua da. Baina ez da tresna bakarra.
- Internet ikusten dugun informazioa kudeatzen jakitea funtsezko **gaitasun digitala** da, eta ezinbestean txertatu behar dugu gazteen heziketan. Gero eta lehenago hasi erabiltzen, hobe.
- Gazteek erabiltzen dituzten **tresnak** ezagutzea garrantzitsua da gure iritziak eta balorazioak objektiboak izan daitezen.
- **Bideo-jokoak eta jokalaririk gabeko jokoak** erabiltzaile kopuruan gehien hazi diren teknologia berriak dira. Aukeratu ditzagun gure seme-alaben bideo-jokoak. Guk ere jolastu ahalko dugu haiekin eta, hala, jolasa familiarterako jarduera bilakatu.
- Gizarte-sareetan **argitaratu baino** lehen **pentsatu** edozer pertsonak ikusi ahal izango duela informazio hori. Zuhurtzia bidaide paregabea da Interneten.
- Saia zaitez ezagutzen ez dituzten pertsonen **informazio pertsonalik ez ematen**, eta ez ezazu halakorik argitaratu sare sozialetan, blogetan edo webguneetan. Ez esan sareetan zure lagunei edo senideei esango ez zeniekeen zerbait.
- Internet, bideo-jokoak eta telefono mugikorra erabiltzeko **arau argiak** ezartzea. Adostu zer, noiz, zenbat, nola eta non.
- Badaude zenbait tresna (**gurasoen kontrola**, antibirus-programak, anti-spam direlakoak...) erabilera eta nabigazio seguruagoa egiten laguntzen digutenak eta gazteek nabigatzen dutenean eduki desegokietara sartzeko aukera mugatzen dutenak.
- Seme-alabekin **hitz egiteko guneak** bultzatzeak familiarrekiko konfiantza sendotzen laguntzen du. Inposaketek eta jarrera autoritarioek aldendu egiten dituzte gazteak eta helduak.
- Familia da **denboraren kudeaketaren** eredurik garrantzitsuena gazteentzat. Gure ereduak, tresna digital berrien erabilerari dagokionez, funtsezkoa izango da etorkizunean haiek nola erabiliko dituzten erabakitzeke.
- Tresna digitalen erabilerarekin loturiko **heziketa positiboak** gaitasunak modu normalizatu eta gardenean eskuratzea ahalbidetzen du.
- Tresna digitalak ez dira familientzako oztopo bat, baizik eta **sozializatorako, informatorako, komunikatorako eta elkarren arteko kohesiorako osagai** indartsu bat.
- Nola egin dezakegu elkarrekin? Seme-alabekin batera, Interneten nabigatzeko **espazioak adostu**.
- **Hitz egitea**. Ezagutzen dituzu zure familiarren Internet erabiltzeko ohiturak?
- Jarri ordenagailua denok erabiltzeko moduko gune batean eta aprobetxatu **erabilera partekatua** egiteko.

- Partekatu **nabigazio-uneak** zure seme-alabekin. Konfiantza-giroa sustatuko duzu eta haien nabigazio-ohiturak ezagutuko dituzu.
- Gazteengan ohikoa da **gailu mugikorrek gauetz** erabiltzea. Ohitura txarra da (lo egiteko arazoak, insomnia, atseden-denbora eskasa) eta zerbait egin behar da horrekiko.

**ZURE ERABAKIA DA INTERNET, SARE SOZIALAK
ETA APLIKAZIO DIGITALAK ZER KOLORETAKO
BETAURREKOEKIN BEGIRATU. EDOZELAN ERE, EZ
DEZAGUN IKUSPEGI OROKORRA GALDU.**

Edozein arlotan bezala, erabiltzen dugun tresna ondo ezagutzen dugunean bakarrik mugituko gara segurtasunez eta konfiantzaz. Internetekin berdin gertatzen da. Gero eta gehiago ezagutzen dugunean, askoz ere segurtasun handiagoarekin irekiko ditugu bidean aurkitzen ditugun atak.

HIZTEGI LABURRA

- **APP:** Gailu mugikorretan edo tabletetan instalatzen dugun software-aplikazioa erabiltzaileari gauza jakin bat egiten laguntzeko, izan profesionala, aisiakoa edo entretenimendukoa.
- **BLOG:** Blog bat edo, euskaraz, nabigazio-egunkari bat, tarteka eguneratzen den eta pertsona baten edo batzuen testuak edo artikulak kronologikoki antolatuta biltzen dituen webgune bat da; lehenik, sarrerarik berriena agertuko da. Gune horietan egileak beti izango du askatasuna argitaratuta zer uzten duen erabakitzeko. Nabigazio-egunari izenak itsas-ontzietan bidaiaren gorabeherak jasota uzteko erabiltzen zen koadernoari egiten dio erreferentzia .
- **TXATA:** Txata (ingelesezko chat-etik dator eta euskaraz «solasaldia» izango litzateke); beste batzuek ziber-solasaldi deitzen diote eta bi pertsonaren edo gehiagoren artean Internetez egiten den idatzizko berehalako komunikazioari egiten dio erreferentzia.
- **CYBERBULLYING/ZIBERJAZARPENA** Teknologia berrien bitartez egiten den kideen arteko jazarpena.
- **GENERO-ZIBERRINDARKERIA:** Teknologia berrien bitartez egiten den genero-indarkeria. Bikotea iraintzeko, mehatxatzeko edo kontrolatzeko erabiltzen da.
- **POSTA ELEKTRONIKOA/E-MAILA:** Sareko zerbitzu bat da, eta erabiltzaileei komunikazio elektronikoko sistemen bidez mezuak bidaltzeko eta jasotzeko aukera ematen die (mezu elektronikoa edo eskutitz elektronikoa ere izena dute).
- **AHAZTEKO ESKUBIDEA:** Ahazteko eskubidea datu pertsonalen babesarekin loturiko eskubide bat da . Datu pertsonal baten titularrak denbora igaro dela-eta zaharkitutako informazio pertsonala ezabatzeko, blokeatzeko edo kentzeko duen eskubidea dela esan genezake. Informazio hori kentzeko erabakia titularrak bere oinarrizko eskubideen garapen askeari eragiten diola uste duelako ere har dezake.
- **ETIKETATZEA:** Norbait etiketatzen duzunean haren profilerako esteka sortzen duzu. Adibidez, argazki bat etiketatu dezakezu bertan agertzen diren pertsonak nortzuk diren azaltzeko, edo, bestela, egoera eguneratu eta norekin zauden esan. Zure egoera eguneratzean lagunen bat etiketatzen baduzu, eguneratzea ikusteko aukera duten guztiek egin ahalko dute klik lagunaren izenean eta haren profilerara joan.
- **FACEBOOK:** Doako webgune bat da eta haren bitartez argazkiak, bideoak eta dokumentuak parteka ditzakezu, eta Facebooken izena eman duten beste pertsona batzuekin harremanetan jar zaitezke. Facebookeko kide bakoitzak profil bat du, eta bertan biltzen dira pertsona horren ezaugarriak. Gonbidapen baten bitartez baino ezin zaitezke sartu bertan.

- **LAGUNEN ZERRENDA:** Zerrenda horietan, ezagutzen duen eta erregistratuta dagoen edozein pertsona erantsi ahal izango du erabiltzaileak, betiere lagunak gonbitari baiezkoa ematen badio.
- **TALDEAK ETA ORRIAK:** Interes berak dituzten pertsonak biltzeko guneak dira. Taldeetan argazkiak, bideoak, testu-mezuak eta abar erants daitezke. Orriak helburu jakin batzuekin sortzen dira, eta taldeak ez bezala, ez dute eztabaida-fororik, marka edo pertsonaia jakin batzuei zuzenduta baitaude eta ez inolako deialdiri erantzuteko.
- **HORMA/BIOGRAFIA:** Erabiltzaile bakoitzak berea du, eta bertan lagunek mezuak idatz ditzakete, baita irudiak erantsi ere, pertsona horrek (eta erregistraturiko erabiltzaileek) ikus ditzan.
- **«ATSEGIN DUT» BOTOIA:** Funtzio hori erabiltzaileak edo haren kontaktuek eginiko argitalpen guztien (egoeraren eguneratzeak, partekaturiko edukia eta abar) behealdean agertzen da, eta hatz lodia goraka duen esku baten irudia da bere sinboloa. Sare sozialeko gainerako kideek edukia gustuko duten ala ez adierazteko aukera ematen du.
- **FOROA (INTERNET):** Mezu-foro, iritzi-foro edo eztabaida-foro izenez ere ezaguna, interes komunekoa gai jakin bati buruzko hainbat pertsonaren eztabaidaren euskarri den web-aplikazioa da.
- **GROOMINGA:** Pertsona heldu batek adingabe bati egindako jazarpena eta xantaia horretarako teknologia berriak erabilia.
- **HACKEATU:** Sistema informatiko baten segurtasuna urratzea. Ekintza hori hainbat modutan egin daiteke: hackeatzeak pasahitz bat lapurtzea ekar dezake, edo software babestu baten legez kanpoko kopia egitea, edo webgune bat ezin erabili uzten duen ekintza bat egitea.
- **HATZ-MARKA ELEKTRONIKOA:** Hatz-marka elektronikoa gure nortasunaren erabilerak eta tratamenduak Interneten uzten duen marka da. Hau da, nolako jarrera dugun, zer esaten dugun, nola, non eta zertan oinarritzen garen hartzen du aintzat. Sarean dugun portaera osoak osatzen du gure hatz-marka elektronikoa.
- **NORTASUN DIGITALA:** Interneteko erabiltzaile bakoitzak, beste erabiltzaileekiko harremanaren edo eduki-sorkuntzaren bidez, sarean uzten duen duen arrastoa da.
- **INSTAGRAM:** Argazkiak partekatzeko sare sozial, programa edo aplikazio bat da. Argazki horietan hainbat efektu aplika ditzakete erabiltzaileek –iragazkiak, markoak, retro eta vintage koloreak...- eta, ondoren, argazki horiek beste sare sozial batzuetan parteka ditzakete; hori dira, esaterako, Facebook, Tumblr, Flickr eta Twitter.
- **JOKALARI ANITZEKO ONLINE JOKOAK:** Online jokoak Internet bidezko bideo-jokoak dira. Jokalari bakar batekin erabili daitezke, edo jokalari anitzekin; azken aukera horren bitartez beste pertsona batzuekin jolastuko dugu (ezagunak ala ezezagunak izan daitezke), eta haiekin txat bidez hitz egiteko aukera izango dugu.

- **PROFILA:** Norberaren profilak informazio ugari biltzen du: profileko argazkia, argazki-albumak, bideo-kanalak, informazio pertsonala, interesak, lagunak. Profileko bi funtzio nagusiak «Nire eremu pertsonala» eta «Nire taula» dira. Lehenengoan irudiak eta testua argitara daitezke; bigarrenean lagunekin izandako iruzkin guztiak azalduko dira.
- **PHISHING:** Norbaiti pasahitza lapurtzea eta haren profila erabiltzea sare sozialetan edo helbide elektronikoan.
- **SEXTING:** Izaera sexuareko edukiak bidaltzea gailu mugikorren bitartez .
- **IET:** Ikaskuntzaren eta Ezagutzaren Teknologia.
- **IKT;** Informazioaren eta Komunikazioaren Teknologia.
- **TWITTER:** Gehienez 140 karaktere dituzten mezuak argitaratzeko aukera ematen duen sare soziala. Mezu horiei tweet edo «txio» izena dute, eta erabiltzailearen orri nagusian agertzen dira. Erabiltzaileek beste batzuen txioak ikus ditzakete -horri «jarraitu» deitzen zaio eta izena emandako erabiltzaileei «jarraitzaile» edo follower deitzen zaie.
- **TRENDING TOPIC:** Unean unean txio gehien dituen gaia da; hau da, gehien hitz egindako, partekaturiko eta komentaturiko gaia.
- **RETWEET:** Beste norbaiten txioa berriz txiokatzea (errepikatzea) zure profilean.
- **HASHTAG (TRAOLA):** Karaktere-kate bat da, elkarri loturiko hitzekin osatua. Hitz bakoitzaren aurrean traola bat (#) aurkituko dugu. Webgune-zerbitzuetan erabiltzen da; esaterako, Twitter, Facebook eta Instagramen.
- **WEB 2.0:** Web 2.0 terminoak informazioa partekatzea eta sortzea errazten duten webguneei egiten die erreferentzia.
- **WEBCAM:** Ordenagailuari konektaturiko kamera txiki bat da, eta Internetera irudiak igortzeko balio du.
- **WHATSAPP:** Smartphonerako aplikazio bat da, eta haren bitartez mezuak bidali eta jaso ditzakegu Internet bidez. Idatzitako mezuak bidaltzeaz gain, erabiltzaileek taldeak sor ditzakete, eta irudiak, bideoak eta audio-grabaketak bidal diezazkiekete elkarri.
- **WIKIA:** Hainbat erabiltzailek argitara dezaketen lankidetzazko webgune bat da.

SAKONTZEKO ZENBAIT ESTEKA

GEHIAGO SAKONDU NAHI DUZU INTERNETEN, SARE SOZIALEN ETA APLIKAZIO DIGITALEN GAIAN?

INTERNET. IKASKETA EREMUA

- Gaitasun digitalak; Eusko Jaurlaritzaren Ikanos proiektua. <http://ikanos.blog.euskadi.net/?lang=eu>
- «Espacios interactivos de comunicación y aprendizaje. La construcción de identidades» artikulua (Komunikaziorako eta ikasketarako gunerak. Nortasunak eraikitzea) Sergio Ortega eta Juan Carlos Gacitúa: http://www.uoc.edu/rusc/5/2/dt/esp/ortega_gacitua.pdf
- «El entorno virtual: Un espacio para el aprendizaje colaborativo» artikulua (Ingurune birtuala: lankidetzazko ikasketarako gunerak). Ana M. Martín, Mónica Domínguez eta Concepción Paralera: http://edutec.rediris.es/Revelec2/Revelec35/pdf/Edutec-e_n35_Martin_Dominguez_Paralera.pdf
- Ementic, Internet Seguru Eta Hezkuntzako Zentroa. www.ementic.net
- Internet arriskurik gabe <http://www.Internetsinriesgos.com/kit-de-ciberactivista>

SARE SOZIALAK

FACEBOOK

- Facebooken webgune ofiziala www.facebook.com
- Nola hasi Facebook erabiltzen <http://norfipc.com/facebook/como-empezar-usar-facebook.html> (gaztelaniaz)
- Facebook erabiltzeko gidaliburua (gaztelaniaz) www.discapnet.es/Castellano/areaste-maticas/.../GUIA_FACEBOOK.doc

TWITTER

- www.twitter.com
- Twitter-en eskuliburua erabilera estrategikoa egiteko (Marketing Online Bilbao); <http://www.unaibenito.com/manual-de-twitter>
- Twitter erabiltzeko eskuliburuak (www.socialblabla.com) <http://www.socialblabla.com/30-manuales-de-uso-para-twitter-y-24-manuales-para-entender-facebook.html>
- Hasiberrientzako eskuliburua. <http://tublogtecnologico.com/twitter-para-principiantes-1>

INSTAGRAM

- www.instagram.com
- Manual de ayuda Instagram <https://help.instagram.com/>
- Manual del usuario/a <http://www.manualdeusuario.es/instagram>

LINKEDIN

- www.linkedin.com
- Lindekin 11 urratsetan <http://tecnologia.uncomo.com/articulo/como-funciona-linkedin-6482.html>

SKYPE

- www.skype.com
- Nola instala dezaket Skype? <https://support.skype.com/es/faq/FA79/como-instalar-skype>

YOUTUBE

- www.youtube.com
- Youtube erabiltzen ikasteko gidaliburua www.sindirección.com webguneko esteka honetan: http://www.sindirección.com/recursos/guia_youtube.pdf

WHATSAAP (sare sozial gisa erabiltzen dugun mezularitza-zerbitzua)

- www.whatsapp.com
- WhatsApp erabiltzen ikasteko eskuliburua <http://www.whatsapp.com/faq/es/general/21073018>
- WhatsApp-en erabilerari buruzko zenbait ohiko galdera <http://www.consumer.es/web/es/tecnologia/Internet/2012/08/08/211705.php>

NORTASUN DIGITALA ETA ONLINE OSPEA

- Zer de nortasun digitala?
<http://www.uncommunitymanager.es/identidad-digital/>
- Erabiltzaileentzako gida; nortasun digitala eta online ospea hemen: https://www.incibe.es/CERT/guias_estudios/guias/Guia_Identidad_Reputacion_usuarios. (INCIBEk argitaratua).

SEGURTASUNA WEBGUNEETAN

- Oficina de Seguridad del Internauta (Internautaren Segurtasun Bulegoa) <https://www.osi.es/es/actualidad/blog/2014/03/28/aprendiendo-verificar-la-legitimidad-de-un-sitio-web>
- Nola jakin webgune bat ofiziala, ez-ofiziala edo faltsua den Interneteko segurtasun-zentroan http://www.centroInternetsegura.com/noticias_interior.php?id=45
- Malwarearen eta Phishingaren (pasahitzaren lapurreta) aurkako segurtasuna Firefoxerako <https://support.mozilla.org/es/kb/C%C3%B3mo-protegerse-Phishing-Malware-con-esta-herramienta-Firefox>
- Phishingaren eta software gaiztoaren aurkako babesa Google Chromerako <https://support.google.com/chrome/answer/99020>
- Nortasun-faltsutzea saihestea Safarin <https://support.apple.com/es-es/HT201265>

MEHATXUAK INTERNETEN

BULLYINGA

- Berdinen arteko tratu txarren kasuetan esku hartzeko gida ikastetxeentzat. Eusko Jaurlaritza
- http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/r43-573/es/contenidos/informacion/dif11/es_5613/adjuntos/malos_tratos/tratu_txarrak_2011_c.pdf
- Berdinen arteko tratu txarrak Euskadin
- http://www.isei-ivei.net/cast/pub/bullying2012/Informe_Ejecutivo%20_maltrato2012.pdf
- Bullying esperimientua. Nola jokatzeko dugu beldurraren aurrean? <https://www.youtube.com/watch?v=A1SXYy9rTYE>

- Eskolako jazarpenari buruzko irakasleentzako gida (Kanarietako Gobernua) http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/5/DGOIE/PublicaCE/docsup/guia_acoso.pdf
- Bullyinga ez da jolas bat. Guztiontzako gida. <http://www.alfepsi.org/attachments/article/173/Guia%20de%20Bullying%20Observatorio.pdf>

CYBERBULLYINGA

- Teknologia berrien bitartez eginiko jazarpena prebenitzeko gida **ARARTEKOA** http://www.ararteko.net/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/1_1218_3.pdf
- Ziberjazarpenari aurre egiteko eskola-protokoloa, EMICIk egin a Hezkuntza Sailaren (Eusko Jaurlaritzan) laguntzarekin <http://feielajarcia.wikispaces.com/file/view/ProtocoloCiberbullying.pdf>
- Ziberjazarpen kasuetan ekiteko ikastetxei zuzendutako baliabide-gida **Nafarroako Gobernua** <http://www.educacion.navarra.es/documents/57308/57750/cyberacoso.pdf/f6e4684f-eed3-49c5-91de-6ff313d428ae>

GROOMINGA

- Groominari aurre egiteko dekalogoak www.Internet-Grooming.net
- <https://www.youtube.com/watch?v=Pa2ttVRA-xU#t=55>
- <https://www.youtube.com/watch?v=C4Tpll5YQsk>
- www.enticconfio.goc.co

SEXTINGA

- Ziberjazarpenaren eta Sextingaren arteko aldeak <http://www.chaval.es/chavales/proteccion/diferencias-entre-Ciberbullying-Grooming-y-Sexting>
- Sextingari buruzko informazioa www.Sexting.es
- <https://www.youtube.com/watch?v=GVF-hJx0Aqw>

SEXTORTSIOA

- www.sextorsión.es
- https://www.youtube.com/watch?v=H_v0v70WFaA#t=132

INTERNET. KONFIANTZAZKO GUNEA

ZENTZU KOMUNA INTERNETEN

- Interneterako zentzu-komunaren gida, Dédalo fundazioak argitaratua <http://www.educacion.navarra.es/documents/27590/27720/gu%C3%ADa+familias+Internet+seguro/4136f70f-88be-488c-949d-15c558649f80>

ERABILERA ESTILOAK SARE SOZIALETAN

- Kataluniako Gobernuaren gizarte-sareetako erabileren eta estiloaren gida http://www.gencat.es:8000/xarxessocials/pdf/v1_guia_usos_xarxa_es.pdf

BIDEO-JOKOEN ERABILERA SEGURUA

- Internet, mugikorrek eta bideo-jokoak modu seguruan erabiltzeko buruzko gida, gurasoei eta hezitzaileei zuzendua eta Gaudium fundazioak eta Madrilgo Erkidegoak argitaratua. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2015-03-22-Gu%C3%ADa%20para%20padres%20y%20educadores%20sobre%20el%20uso%20seguro%20de%20Internet,%20videojuegos%20y%20m%C3%B3viles.pdf>

EU KIDS ONLINE. INTERNETEN ERABILERARI BURUZKO TXOSTENA

- <http://www.ehu.eus/es/web/eukidsonline/hasiera>
- http://www.sociologia.ehu.es/s0018-eukidsct/es/contenidos/noticia/eukids_informe_280311/es_not_adjuntos/Informe_España_completo_red.pdf

INTERNET. EREMU PRIBATUA

MICROSOFTEN SEGURTASUN ETA BABES ZENTROA

- <https://www.microsoft.com/es-es/security/online-privacy/prevent.aspx>

SARE SOZIALAK

- Gure lagunek gudan eta guk haiengan dugun eragina sarean. Gizarte-sareen boterea
<https://www.youtube.com/watch?v=NBvS4Kyqsho>
- ¿Realmente tienes privacidad en las Redes Sociales? https://www.youtube.com/watch?v=_VAgyuNjnoY#t=57
- Sare sozialak eta pribatutasuna
 - <https://www.youtube.com/watch?v=sT37dFvVKDg>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Ak3qp4qRAiY>
 - www.centrolInternetsegura.es

ERREFERENTZIAZKO BESTE WEBGUNE BATZUK

- www.gazteukera.euskadi.eus
Gazteentzako informazioa, jarduerak eta zerbitzuak.
- <http://www.gizartelan.ejgv.euskadi.eus/r45-zeukhome/eu>
Zeuk esan. Haurrei eta nerabeei laguntzeko plataforma.
- http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.eus/contenidos/informacion/dig_publicaciones_innovacion/es_conviven/adjuntos/600014c_Pub_Emici_Ciberbullying_Protocolo_c.pdf
Ziberjazarpenari aurre egiteko eskola-protokoloa Eusko Jaurlaritza
- <http://www.ehu.eus/eu/web/eukidsonline/hasiera>
EU Kids Online-ko taldea
- www.osi.es
Internautaren Segurtasun Bulegoa
- <http://chaval.red.es/padres.html>
Adingabeko erabiltzaileei egokituriko edukiak eskaintzeko ekimena
- www.Internetsegura.net
Interneteko Kalitate Agentziak egina
- <http://www.childnet-int.org/>
Childnet International, Internet.
- <http://www.avpd.euskadi.eus/s04-5213/eu>
Datuak Babesteko Euskal Bulegoa
- http://dmoz.org/Computers/Internet/Child_Safety
Open Directory Project.
- <http://www.safekids.com>
Internet seguru eta emankorrerako gida.
- http://www.pandasoftware.es/about/resp_social/children_Internet/?sitepanda=particular
Adingabeei eta Interneti eskainitako Panda Software-ren orria.
- <http://prensa.aui.es>
Interneten Erabiltzaileen Espainiako Elkarte (AUI)
- <http://www.internautas.org>
Internauten Elkarte (AI)
- www.alia2.org
Aliados fundazioa
- www.pantallasamigas.net
Pantallas amigas
- www.ementic.net
Baliabide-zentroa. Internet segurua eta hezkuntza

- <http://www.protegeles.com>
Protégeles elkarte
- http://www.fundacionauna.com/documentos/analisis/cuadernos/los_menores_red.pdf
Auna fundazioa.
- <http://observatorio.red.es/documentacion/actualidad/boletines/18abr2006.pdf>
Telekomunikazioen eta Informazio Gizartearen Behatokia
- <http://kids.getnetwise.org/tools>
Interneterako babesak eta iragazkiak.
- www.red.es
Industria, Energia eta Turismo Ministerioaren orria
- www.korapilatzen.com
Aholkularitza, prestakuntza eta coachinga
- <http://ikanos.blog.euskadi.net/?lang=eu>
Ikanos proiektua. Eusko Jaurlaritza
- [Enredarteayudaraprender.blogspot.com.es](http://enredarteayudaraprender.blogspot.com.es)
Garbiñe Larralde. Enredar y Aprender
- Elblogdeangelucho.com
Angel Pablo Avilés

BIBLIOGRAFIA

- AFTAB, Parry. (2006). Ciberbullying. Guía práctica para madres, padres y personal docente. EDEX - PantallasAmigas.
- AGATSTON, P. W., Kowalski, R. eta Limber, S. (2007). «Students' Perspectives on Cyber Bullying». Journal of Adolescent Health.
- AVILES, Angel-Pablo. (2013) «Por una red más Segura. Informando y Educando».
- BENITEZ, Juan Luis eta JUSTICIA, Fernando. (2006). «El maltrato entre iguales, descripción y análisis del fenómeno». Revista electrónica de investigación psicoeducativa.
- BLOCK, J. (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. Am J Psychiatry.
- CALMAESTRA, J., ORTEGA, R, MORA-MERCHÁN, J.A.(2008): «Las TIC y la Convivencia». Un Estudio Sobre Formas de Acoso en el Ciberespacio». Investigación en la Escuela.
- CASAS, J.A. (2010). «Adicción a Internet, de la quimera a la intervención terapéutica». Justizia, Osasun eta Gizarte Ongizatearen arloko Ikerketa eta Esku-hartze Psikologikoko masterraren barruan aurkezturiko lana. Kordoba: Kordobako Unibertsitatea.
- Hezkuntzako Kontseilaritza (2009). Protocolo de actuación para los centros educativos en casos de acoso entre compañeros. Kantabriako Gobernua.
- DÍAZ AGUADO, María J. (1999). «Programas de Educación para la Tolerancia y Prevención de la Violencia en los Jóvenes». Gizarte Gaietako Ministerioa - Gazteriaren Inститutua, 2001. Madril
- DOLORS REIG; VILCHEZ LUIS F. (2013). «Los jóvenes en la era de la hiperconectividad: tendencia, claves y miradas». Fundación Telefónica; Fundación Encuentro.
- ECHEBURÚA, E. (2000). ¿Adicciones... sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet. Bilbo: Desclée de Brower.
- E. JIMÉNEZ IGLESIAS, M. GARMENDIA LARRAÑAGA, MÁ. CASADO DEL RÍO (2015): «Percepción de los y las menores de la mediación parental respecto a los riesgos en Internet». Revista Latina de Comunicación Social
- EMICI, Equipo Multidisciplinar de Investigación sobre Ciberbullying. Eusko Jaurlaritzak argitaratua (2011). «Protocolo de actuación escolar ante el Ciberbullying».
- ATRESMEDIA fundazioa; Madrilgo Psikologien Elkargoa; Luengo Latorre Jose Antonio. (2014). «Ciberbullying, Prevenir y Actuar».

DOKUMENTU HAU EGITEKO ERABILITAKO BIBLIOGRAFIA

- Eusko Jaurlaritza (2014). Teknologia berrien arloko hezkuntza lantzeko gida pedagogikoa.
- GONZÁLEZ TARDÓN, Carlos (2014) «Videojuegos para la transformación social».
- HERNANDEZ PRADOS, María de los Ángeles. «Ciberbullying, una auténtica realidad». III. online kongresua.
- INTECO. «Guía S.O.S contra el Grooming».
- LEDERACH, Jean Paul. (2000). «El abecé de la paz y los conflictos. Educación para la paz». Los libros de la catarata. Madril.
- LIVINGSTONE, Sonia (2009). «Children and the Internet: great expectations, challenging realities». Polity Press, Oxford, UK. ISBN 9780745631943
- MASCHERONI, G., PONTE, C., GARMENDIA, M., GARITAONANDIA, C. eta MURRU, M. F. (2010). «Comparing on-line risks for children in south-western European Countries: Italy, Portugal and Spain». International Journal of Media and Cultural Politics
- MASCHERONI, G., & CUMAN, A., (2014). «Net Children Go Mobile: Final Report».

- MASON, K. L. (2008). «Cyberbullying: A preliminary assessment for school personnel». Psychology in the Schools,
- ORANGE; Inteco. (2011). «Estudio sobre hábitos seguros en el uso de smartphones por los niños y adolescentes españoles».
- PÉREZ ÁLVAREZ, Salvador; BURGUERA AMEAVE, Leyre; LARRAÑAGA, Kepa Paul. (2013). «Menores e Internet». Thomson Reuters Aranzadi.
- TEJEDOR Santiago; PULIDO Cristina (2012). «Retos y riesgos del uso de Internet por parte de los menores. ¿Cómo empoderarlos?».
- TEJERINA, O.; FLORES J. (2008). e-legales. «Guía para la gente “legal” de Internet». EDEX - PantallasAmigas.
- AVILÉS, Angel Pablo; LARRAÑAGA Kepa Paul. (2015). «Atención mamás y papás». Fundación Aranzadi Lex nova.