

Recomanacions per fer un bon ús de les noves tecnologies en l'adolescència

Fer una bona gestió implica conèixer les eines, fer un ús adequat i facilitar estratègies als nois, pares i mestres

Anna Villanueva Garcia. Psicòloga i psic

Hospital de Dia per a Adolescents. Sant Pere Claver - Fundac

En l'adolescència sorgeix la necessitat d'establir noves relacions i el sentit de pertinença a un grup: ambdues són claus per al bon desenvolupament dels joves. Internet i les noves tecnologies en general s'han convertit en el perfecte facilitador d'aquestes interaccions socials i dels grups d'amics virtuals. Però cal tenir present que també hi ha riscos en la seva utilització i pot generar mals usos.

En l'actualitat internet i les noves tecnologies són eines imprescindibles per a la nostra societat. Les darreres generacions contempen la tecnologia i doncs han nascut d'una perspectiva diferent a la dels adults doncs han nascut amb moltes facilitats. Tenen molta facilitat per utilitzar-la i sense ella en el seu entorn és molt complicat de moure's, relacionar-se i passar el seu temps d'oci.

Sota aquesta perspectiva, l'ús de la tecnologia -a la vegada que també és beneficiosa i està al darrere de molts dels avenços que han fet progressar a la nostra societat- en els darrers anys en diferents disciplines- ha fet sorgir un **mal ús i molts riscos**. Com tot, **s'ha d'aprendre a utilitzar-la i fer-ho de forma correcta**. De la mateixa manera que passa amb el cotxe: pot ser un instrument perillós però si es respecten les normes i senyals, la velocitat o es prenen les mesures de seguretat adients com l'ús del cinturó de seguretat -per exemple-, els riscos són molt menors.

"Cal promocionar altres formes de relacions socials entre iguals, més pròximes i reals com les sortides amb amics o fer esport"

Consells per fer un bon ús de les noves tecnologies

La prevenció en l'ús de la tecnologia **es converteix en un element fonamental quan es tracta de menors**. En aquest article proposem una sèrie de **consells** per poder incorporar en el dia a dia:

- Ensenyar als adolescents el **funcionament tècnic de les tecnologies** en relació a aspectes com virus, spam, suplantació d'identitat... entre altres. Tenir instal·lades eines com els antivirus i practicar hàbits segurs com no entrar en pàgines sospitoses i utilitzar contrasenyes segures i canviar-les de forma periòdica.
- Acordar entre l'adolescent i la família els **horaris de l'ús d'ordinador**: parlar i pactar quan de temps es juga, quins dies i quins moments.
- **Col·locar l'ordinador** en una zona de trànsit o comú de la casa. D'aquesta manera els pares o qui hi visqui en el domicili podran realitzar una certa supervisió dels continguts d'internet que consulta l'adolescent.
- **Promocionar** altres formes de relacions socials entre iguals, més pròximes i reals com les sortides amb amics o fer esport.
- Establir entre els pares un **criteri d'edats** per fer ús de la tecnologia. Per exemple: decidir a quina edat el seu fill pot tenir accés a determinats continguts d'internet.
- **Potenciar la comunicació** dels pares amb els fills adolescents: cal obrir vies de comunicació amb l'adolescent i establir un diàleg amb el fill en qualsevol moment o situació.

"La prevenció en l'ús de les noves tecnologies és"



Foto: pressfo

- **Educació a les escoles i instituts** sobre la gestió de sentiments i emocions, la comunicació de dades personals, e intimitat i el respecte per la imatge d'un mateix o dels altres. Cal donar pautes per a les interaccions virtuals de forma s
- **Detecció de símptomes** que denotin un excés d'hores d'ordinador o mòbil: canvi en els hàbits, deixar de fer coses r els hi agradaven, canvis en la relació amb els iguals o els adults, pèrdua de la capacitat d'atenció o concentració, canv en el seu estat d'ànim, augment de la irritabilitat, mals de cap, insomni i dificultats per a sortir de casa.
- Buscar **ajuda professional**: si la simptomatologia abans esmentada no millora o hi ha un agreujament dels símpt consultar als professionals.

Referències bibliogràfiques

- **APA (American Psychological Association)**
- **Infocop online**
- *"La adolescència normal"*. Aberastury A. i Knobel M. Paidós Educador. 2006
- **Protege tu identidad y ponle freno al ciberbullying**
- **Web del Ministerio de Industria, Energía y Turismo**

-
- Càpsula **Conversa amb uns pares d'adolescent**
 - Càpsula **Pares de fills adolescents**
 - Càpsula **La comunicació a la família**
 - Pàgina del programa **SportJove**
 - Pàgina del programa **Consulta Jove**
 - Llegeix més articles a **"la càpsula"**
 - Visita el web de **Sant Pere Claver - Fundació Sanitària**

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03
info@spcsalut.org | www.spcsalut.org
