

## FAMILIENTZAKO AHOLKU BALIAGARRIAK

### 8. aholkua. Zer ohiturak adieraz dezake teknologia berriekiko mendekotasuna dagoela?

1. Teknologia berrietan gero eta denbora gehiago konektatuta egotea.
2. Kontrola galdu izanaren sentsazioa eta teknologia berrien erabileran gero eta mendetasun handiagoa izatearen sentsazioa.
3. Beste interes batzuk alde batera uztea, eta gero eta denbora gehiago ematea teknologia berriak erabiltzen.
4. Portaeran aldaketak nabaritzea, emozioetan, ohituretan eta bizitzako errutinetan.
5. Familiarengandik eta lagunengandik bakartuta, suminkor, haserrekor eta antsietate handiz sentitzea.
6. Esnatzean eta oheratzean, ezer baino lehen, telefono mugikorra hartzea.
7. Une oroko Internetera konektatuta egoteko beharra izatea.
8. Haserrekor sentitzea mugikorra etxean uztean, edo, are gehiago, mugikorraren bila itzuli behar izatea.
9. Nola ekidin dezakegu teknologia berriekiko mendekotasuna? Lehenik eta behin, garrantzitsua da erabiltzeko arauak ezartzea (hobe arau horiek haiekin adostea), teknologia berrietarako erabiltzen den denbora kudeatzeko. Bigarrenik, denbora dedikatu behar diegu trebetasun sozialak eta komunikatzeko gaitasunak hobetzeko, aisialdian teknologiarekin zerikusirik ez duten ekintzak bilatzeko eta familiarekin ekintzak sustatzeko (fisikoak, ludikoak, kulturalak, eta abar), une "teknologikoak", une "sozialak" eta "okupaziokoak" tartekatzeko.
10. Litekeena da teknologia berriekiko mendetasunen atzean berdinen arteko harreman-arazoak, segurtasun-faltaren arazoak edo autoestimu-faltaren arazoak egotea. Sustatu elkarrizketarako guneak zure seme-alabekin, arazoren bat dutenean zugana jo dezaten.