



Família

Caterina Bennàsar

Psicòloga



els darrers anys pareix que no es deixa de repetir que els infants d'avui en dia no són capaços de mantenir la concentració com abans. Els professors es queixen que a classe els infants sovint no són capaços d'estar asseguts fent exercicis o escoltant una explicació més que durant uns pocs minuts. Els pares diuen que no fan els deures si no els estan damunt, i que els nins estiguin asseguts llegint un llibre tranquil·lament ja els pareix una estampa del passat. Alguns experts parlen de "crisi educativa" i diuen que els infants i adolescents estan tan sobreestimulats per les pantalles dels múltiples aparells que han envaït la nostra vida que la realitat ja no els és suficient per motivar-se. Així doncs, hauríem de reduir al mínim l'ús d'aparells electrònics entre els més petits? O ben bé tot al contrari, hauríem d'aprofitar que els motiven tant les pantalles i adaptar els sistemes d'ensenyament a aquesta nova realitat?

Com en tot, probablement la solució és trobar un punt intermedi. Si empram la tecnologia bé, tindrem a les nostres mans una poderosíssima eina d'aprenentatge, però si no hi trobam l'equilibri o n'abusam, es perdrà l'eficàcia educativa i apareixeran els efectes adversos.

Els aparells electrònics són una d'entre moltes altres formes d'interacció amb el món i mai no podran substituir les interaccions socials directes ni els jocs o activitats reals. 30 minuts jugant al *Minecraft* online no és el mateix que 30 minuts construïnt amb un amic o germà un castell de Lego. Mai no hem d'oblidar que el món real és ple de sensacions com tactes i olors que una pantalla no pot imitar.

Per optimitzar les possibilitats educatives de les noves tecnologies per als més petits ens hi hem d'implicar i hem d'aprendre. De la mateixa manera que no donaríem als nostres fills un aliment que no hem tastat

# Pantalles per als més petits: amigues o enemigues?

Els infants i adolescents estan tan **sobreestimulats** pels múltiples aparells que han envaït la nostra vida que la realitat no els **motiva** prou



**IMPLICACIÓ.** Als infants no els podem donar jocs que no coneixem de primera mà. ISAAC BUJ

mai, tampoc no podem donar-los jocs, aplicacions o continguts que no coneixem de primera mà. Així que, primer de tot, apreneu a fer el que ells fan! Mirau, provau, investigau i llegiu el que faci falta per tornar competents en el maneig de

l'aparell o de l'aplicació amb què els vostres fills volen passar tant de temps. Aprofitau per demanar als vostres fills o filles que us mostrin com es juga a un joc i compartiu aquest moment i gaudiu-ne. Convertiu-vos en com-

panyans de joc virtuals sempre que pugueu. D'aquesta manera ells seran més receptius a l'hora d'aprendre coses de vosaltres.

És molt important, però, que els infants no passin massa temps davant la pantalla i que el

temps que hi passin estigui dedicat a activitats específiques i controlades (siguin d'oci o d'estudi). Han d'aprendre de la vostra mà que aquests aparells no només són jocs, sinó també poderoses eines amb infinites aplicacions pràctiques. No és gens recomanable emprar-los, per sistema, com a maineres quan estam cansats ni com a premi o càstig per corregir comportaments. S'han de valorar sempre pel que són. És molt normal sentir dir "si et portes bé, et deix la tauleta" o "estàs castigat sense internet aquesta setmana". Però quan utilitzam els dispositius així, restam el valor funcional que tenen i reforçam els usos obsessius perquè els convertim en objectes de desig. Hem de cuidar molt la relació dels infants amb les noves tecnologies per aprofitar al màxim el seu valor educatiu i prevenir usos nocius que puguin derivar en problemes. I si us demanau en quins

casos seria efectiu retirar un dispositiu, la resposta és: en aquells casos en què el dispositiu interfereix amb una altra activitat, com pot ser menjar o fer els deures; o quan el dispositiu mateix és part d'un conflicte. Per exemple, si dos germans es barallen per usar-lo, el podem retirar fins que arribin a un acord.

Hem d'entendre que als cervells més immadurs els costa autoregular-se i per això és molt fàcil que els infants més petits quedin 'enganxats' als nostres dispositius i caiguin en usos obsessius. No ho hem de patologitzar; la clau és no alarmar-se ni prohibir-ne l'ús, sinó estar-ne pendents i servir de guia, inculcar hàbits responsables i proposar alternatives que engresquin quan s'ha acabat el temps de pantalla, que al cap i a la fi no ha d'ocupar més que una mínima part de la jornada d'un infant.

## Alerta!

Hi ha reputats estudis científics que demostren que:

- L'exposició a una pantalla en les dues o tres hores abans de dormir afecta la qualitat del son a causa de la radiació de llum blava.

- L'exposició constant a patrons d'imatges que canvien ràpidament, moviments frenètics i colors massa estridents augmenta la possibilitat que els infants desenvolupin problemes atencionals.

I l'American Pediatric Association no recomana l'ús de dispositius electrònics als menors de dos anys, limita l'exposició a una hora diària per als infants d'entre tres i sis, i a dues hores diàries a partir dels set anys. ■

## Per què no...? Propostes d'activitats on-line

— Cercau casa vostra, la dels avis o l'escola amb el Google Earth i passejau per ciutats conegudes i/o desconegudes amb l'Street View de Google Maps. Això ajudarà a desenvolupar la seva intel·ligència visoespacial.

— Descarregau junts aplicacions per aprendre a llegir i triau les que més us agradin. Per als més grans, descarregau alguna aplicació de lectura (tipus Kindle) i tindreu gairebé tots els llibres que els interessin a uns pocs clics.

— Provau de fer comptes amb una aplicació d'abacus.otos

— Experimentau junts retocant i fent collages amb qualsevol editor de fotografies.

— Creau cançons i paisatges sonors amb aplicacions com Musyc o Nodebeat.

— Descarregau l'aplicació del diccionari Wordreference i mostra-los com els pot ajudar a fer els deures d'anglès.

— Aprofitau la infinita oferta de continguts a internet per trobar entreteniment que s'ajusti als gusts dels infants i a la vegada resulti educatiu i entretingut.