

# La sobreexposició a les pantalles

Els adolescents viuen en el seu món, gairebé sembla que visquin en una situació de confinament permanent entre la seva habitació, l'escola i els amics. **Així doncs, ho tenen més fàcil en aquest moment de reclusió imposada, d'excepcionalitat màxima?** En absolut! Ells tenen dificultats i necessitats a nivell relacional, afectiu i emocional, per això és important que les puguem atendre i acompanyar-los en la cerca de solucions.

La clau per apropar-nos-hi i poder-los ajudar és entendre'ls tal i com són, com a adolescents. La majoria de vegades que hi ha conflicte entre els adolescents i les seves famílies és perquè els pares els veuen com a adults i s'obliden del que realment són. Partint de la base que, en aquesta època de transició entre la infantesa i la joventut, el més habitual és que les seves reaccions ens crispin i aconseguixin treure el pitjor de nosaltres. Els murs que sovint aixequen davant nostre ens arriben a bloquejar. Adolescents arrogants, prepotents, que falten al respecte, que no segueixen normes i que es passen el dia enganxats al mòbil! Però cal tenir clar que no són així, sinó que estan així. Per tant, en el que no hem de caure és a sentenciar-los com si fossin adults. Estan desagradables, estan altius, estan disruptius... i estan morts de por! **Per tal de poder-los acompanyar aquests dies i, de retruc, poder millorar les relacions familiars, caldrà que mirem d'entendre, més que mai, quines són les seves necessitats.** L'adolescent necessita diferenciar-se dels adults que l'envolten i fer camí amb els amics i els companys dels qui té una gran dependència per la necessitat, gairebé intrínseca en aquestes edats, de pertànyer a un grup. Són altament gelosos de la seva vida personal i de la pròpia intimitat i es troben en una recerca permanent del seu Jo

*adult*. És per aquest motiu, doncs, que estan immersos en una època d'experimentació, de curiositat, de sensibilitat vers els impactes externs (siguin positius o negatius). I de sobte, el confinament. I de sobte, la incapacitat de sortir de casa (normalment l'espai que identifiquen com el lloc on no poden ser totalment lliures) i d'estar en els seus espais de confort, prop dels amics.

Durant l'adolescència és als entorns de socialització on es produeix un dels canvis més radicals. Els infants basen el seu espai de socialització en la seva família, així doncs, els pares, els germans i la família extensa són els seus referents principals. Sobre aquest espai pivoten altres agents com l'escola, els mitjans de comunicació, els amics o els espais virtuals, però el control, gairebé d'una manera total, és sempre de la família.



### **Agents de socialització a la infantesa**

A l'adolescència, però, aquests espais de socialització es reconfiguren relegant la família a un pla secundari i col·locant el grup d'iguals com l'agent principal de socialització. És a través dels amics que aprenen una nova manera de relacionar-se.



## **Agents de socialització a l'adolescència**

**Tenim clar que en aquest temps de confinament serà imprescindible que els nostres adolescents segueixin amb els canals de socialització oberts, continuïn amb les seves activitats acadèmiques i formatives i tinguin estones d'oci. I aquí és on rau el conflicte ja que tots aquests elements pivoten, sovint, sobre els entorns virtuals. I ara que estem reclosos a casa, encara més. Estudiaran, se socialitzaran i es distrauran a través dels dispositius mòbils. I això ens ha de fer patir? Per una banda sí, però per l'altra hem de poder flexibilitzar les nostres postures. Cert és que un excés d'ús pot comportar-ne un mal ús i, fins i tot, un abús. Però, també cert és que estem en una situació d'excepcionalitat màxima. Usaran més el mòbil i la tauleta. Com nosaltres. Per això **haurem d'ajudar-los sense culpabilitzar-los i intentar-ne fer una gestió el més saludable possible.****

El millor que podem fer és **ser al seu costat. Parlar molt amb ells** i, sense traspasar-los les nostres pròpies angoixes, fer-los partícips d'allò que ens preocupa. En general, funcionen molt millor quan els parlem de tu a tu, gairebé com si fossin adults, que si seguim tractant-los com quan eren infants. Expliquem-los que ens preocupa que tantes de les seves necessitats passin per l'espai virtual i que aquest tipus de connexió amaga perills que ens fan estar en alerta.

Donem-los alternatives i ajudem-los a fer-se un horari d'ús perquè sabem que, sense pauta, les hores davant les pantalles es poden fer infinites. Pot ajudar-los **fer-los fer un horari cada dia**, on incloguin les estones en què estaran amb els dispositius mòbils i quin ús en faran. Això també els ajudarà a adonar-se de la dependència que en puguin tenir. En aquest procés serà determinant pactar què passarà en cas d'incompliment dels pactes als quals s'arribi. Ens pot ajudar, també, el fet que incorporin als seus horaris no tan sols l'eina, sinó l'espai. **Crear espais lliures de dispositius mòbils** pot ajudar-los a regular aquest control. Podem definir, per exemple, que entre les 6 i les 8 del vespre a casa tindrem una estona lliure de dispositius i de trobada familiar. Aquests dies ens passarà que estarem físicament molt a prop dels nostres fills, però amb la sensació que es troben emocionalment en planetes llunyans. **Crear espais de trobada ens ajudarà, tant per a la convivència familiar com per a la gestió de l'exposició virtual.** En aquestes estones hem d'intentar exemplificar als nostres fills que la idea d'oci sense connexió és possible. Podem jugar a jocs de taula, muntar estones de lectura, realitzar col·laborativament tasques domèstiques, etc. **També serà important que ens interessem per l'ús que en fan:** saber a què juguen, quines aplicacions utilitzen i com es comuniquen, doncs, ens ajudarà de cara a donar-los protecció. I sobretot, no en demonitzem l'eina. Tots aquests dispositius tenen usos altament interessants, que si potenciem, de ben segur, aconseguiran generar un bon clima familiar.

A l'escola, tenim molt clara una premissa alhora d'adaptar el nostre dia a dia a aquesta situació d'excepcionalitat: volem que no hi hagi una sobreexposició a les pantalles provocada per la nostra activitat docent. És per això que **hem reconfigurat el nostre espai d'aprenentatge i hem dotat l'horari dels nostres alumnes d'espais de treball presencial, durant el qual es connecten amb els seus tutors i mestres per tal de rebre les indicacions claus per anar avançant en el seu**

**procés d'aprenentatge, i altres estones de treball autònom, ja sigui individual o en petits grups, per realitzar tot allò que els han indicat a les sessions presencials.** Val a dir que les sessions presencials en cap cas superen les 12h setmanals i que hem fet el possible per reduir algunes d'aquelles estones de feina autònoma que requereixen un treball amb l'ús dels espais digitals, fet que garanteix la protecció davant la sobreexposició.

**Però, quan hem de preocupar-nos?** És evident que a més exposició als entorns virtual més possibilitat de situació de risc per als nostres fills. Hi ha alguna senyals d'alarma que ens podran ajudar a detectar si alguna cosa no està rutllant. A continuació en detallem algunes:

- Incapacitat o dificultat per contenir-ne l'ús.
- Canvis d'humor injustificats abans o després de l'ús.
- Angoixa acusada davant la idea de no poder-ne fer ús.
- Canvis de rutines per tal de poder-se connectar.
- Aïllament i sensació que l'adolescent es "desconnecta" de l'entorn.
- Alteracions dels ritmes de la son.
- Dificultat o incapacitat per arribar a pactes referents al bon ús.
- Reaccions agressives davant tot allò relacionat amb l'eina.

Si detectem alguna o més d'una d'aquestes situacions, el més indicat és parlar-ne i pactar de nou normes d'ús ben clares. Si, malgrat això, no hi ha canvis clars en el comportament, el millor que podem fer és mirar de restringir-ne l'ús de manera artificial, almenys durant uns dies. Passat aquest temps, podem tornar a deixar-los a incrementar-ne l'ús de manera progressiva, per veure com reaccionen i comprovar si són capaços de fer-ne un ús adequat. Per altra banda, serà interessant informar l'escola de la situació que esteu vivint ja que qualsevol intervenció educativa serà molt més significativa si ve recolzada pels diferents adults de

referència. Així doncs, **treballar de manera coordinada família – escola serà la garantia de major èxit**. Caldrà, també, que siguem models del que li estem demanant als nostres fills. Si nosaltres estem pendents del dispositiu a tothora, serà gairebé impossible que ells en puguin contenir l'ús compulsiu.

### ***PER A SABER-NE MÉS***

Publicació Hospital Sant Joan de Déu

- [Adolescents enganxats a les pantalles. Qui n'és el culpable?](#)
- [Els riscos de les Xarxes Socials en la salut mental dels adolescents](#)

Publicació Ara.cat a la secció Criatures:

- [Alerta roja: llum blava, l'enemiga del son](#)

Podcast [Adolescents confinats](#), a càrreg de Carles Ventura

Vídeo TV3: [Adolescents: com es porta el confinament en una època complexa en sí mateixa?](#)