

# Gida

## NERABE ETA GAZTEENTZAT ausazko joko eta bideo-jokoak



ASOCIACIÓN ALAVESA  
DE JUGADORES EN  
REHABILITACIÓN  
ERREHABILITAZIOAN DIREN  
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA



Argibidea/Información  
[asajer@telefonica.net](mailto:asajer@telefonica.net)



ELISKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

EGUTIAKIN BAZA  
Euzko Jaurlaritza  
Joko eta Azalarazko Zerbitzuak  
DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD  
Informatikoa eta Jakiak  
Unidad de Juego y Rehabilitación

### **Edizioa**

1.a 2022ko abendua

### **Internet**

[www.asajer.org](http://www.asajer.org)

### **Egilea**

**ASAJER**

Errehabilitazioan diren Arabako Jokalarien Elkartea  
Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación

### **Laguntzailea**

Segurtasun Saila. Segurtasun Sailburuordetza.  
Joko eta Ikuskizun Zuzendaritza

### **Itzulpena**

HIGAN

### **Diseinua eta maquetazioa**

Begoña Paino Ortuzar

### **Lege-Gordailua**

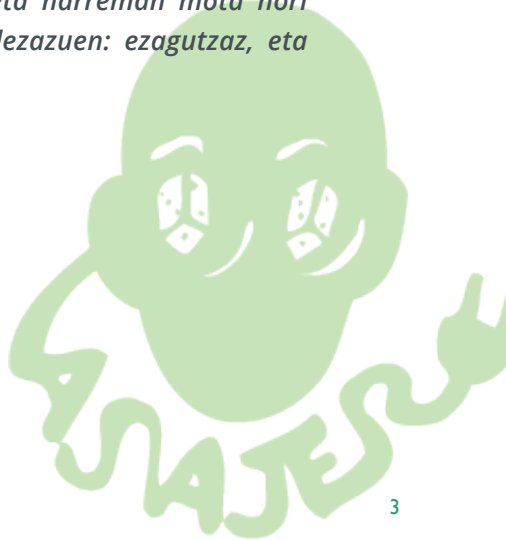
XXXXX

# AURKEZPENA

*Gauza jakina da nerabe zein gazteak ausazko jokoetara hurbildu direla, eta hurbiltzen ari direla. Irizpiderik eta kontrolik gabe jokatzek ekar ditzakeen arriskuen jakitun izan gabe hurbiltzen direla eta gauza jakina da.*

*Nerabe eta gazteek beren denbora ematen duten jokoan artean bideo-jokoak daudela beraiek esaten dute eta hainbat txostenetan halaxe berresten da. Eta egia da horiek kontrolik gabe erabiltzeak arazoak sorrarazi ditzakeela. Gero eta gehiago hitz egiten da bideo-jokoan eta ausazko jokoan arteko erlazioaz Mikro-ordainketak edota altxor-kaxak kontuan izaten direnean, errealitatea da hori.*

*Aurreko hori kontuan izanik aurkezten dugu Gida xume hau, aparteko asmorik gabe argitaratua, baina behar bezain argia zuok, nerabe eta gazteok, nahiko informazio izan, pentsamendu kritikoa martxan jarri eta ausazko jokoekin (betiere, adin nagusikoak baldin bazarete) eta bideo-jokoekin erlazioa izango duzuen eta harreman mota hori zer nolakoa izango den erabaki dezazuen: ezagutzaz, eta kontrola hartuta,...*





# AURKIBIDEA

## AUSAZKO JOKOAK ETA APUSTUAK

JOKALARIEN PREBALENTZIA, OHITURAK ETA PROFILAK EUSKADIN TXOSTENAREN ARABERA HAINBAT DATU .....	8
JOKO MOTAK.....	10
ZER FAKTORE IZAN DAITEZKE AUSAZKO JOKOEKIKO ADIKZIO BATERA EZ IRISTEKO BABESGARRI .....	11
ZER FAKTOREK EKAR DEZAKETE AUSAZKO JOKOAREKIN ARAZOAK IZATEA.....	12
NOLA IDENTIFIKATU AUSAZKO JOKOAN GEHIEGI ARITZEN NAIZELA.....	13
HASIERA BAT, HAINBAT HELMUGA.....	14
AUSAZKO JOKOEKIKO ADIKZIOA. ONDORIOAK.....	15
ZER EGIN AUSAZKO JOKOAN GEHIEGI EDO KONTROLIK GABE ARI NAIZELA OHARTZEN BALDIN BANAIZ.....	16
ZER EGIN HURBILEKO PERTSONA BAT AUSAZKO JOKOAN GEHIEGI EDO KONTROLIK GABE ARITZEN DELA IKUSTEN BADUT.....	17



## BIDEO-JOKOAK

TEKNOLOGIAK NERABEENGAN DUEN INPAKTUARI BURUZKO TXOSTENREN ARABERA HAINBAT DATU.....	<u>20</u>
OME ERAKUNDEAK CIE-11 (2019) DIAGNOSI-ESKULIBURUAN .....	<u>22</u>
BIDEO-JOKOEN ERABILERA EGOKIA.....	<u>22</u>
ABAGUNEA ETA ARRISKUAK.....	<u>23</u>
ZER EGIN BIDEO-JOKOekin KONTROLA GALTZEN ARI NAIZELA IKUSTEN BADUT.....	<u>24</u>
ZER EGIN HURBILEKO NORBAIT BIDEO-JOKOekin KONTROL GALTZEN ARI DELA IKUSTEN BADUT.....	<u>25</u>
BIDEO-JOKOETAN GEHIEGIKERIAZ ARITZEAREN BALIZKO ZANTZU ZENBAIT.....	<u>26</u>
MIKRO-ORDAINKETAK.....	<u>27</u>

## OSO KONTUAN IZATEKOA!!!

AUSAZKO JOKOEN ETA BIDEO-JOKOEN ARTEKO ANTZEKOTASUNA.....	<u>30</u>
GOGOETA.....	<u>31</u>
BALIABIDEAK/WEB ORRIAK .....	<u>32</u>

# AUSAZKO JOKOAK ETA APUSTUAK



AUSAZKO JOKOETAN EMAITZA  
(IRABAZI ALA GALDU) EZ  
DAGO SOILIK JOKALARIAREN  
TREBETASUNAREN BAITAN,  
ZORIAK ERE BERE ZERESANA DU.



# JOKALARIEN PREBALENTZIA, OHITURAK ETA PROFILAK **EUSKADIN** TXOSTENAREN ARABERA

Jokoaren Euskal Behatokia (2020)

## EUSKADIKO BIZTANLERIAREN

**% 24,7k**

Aitortzen du 18 urte bete aurretik jokatu zuela lehen aldiz ausazko jokoetan.

“Datu hori azpimarratzekoa da, egungo araudian debekatuta baitago jardura hori adin txikikoentzat”.

## GAZTEAK

**18-24 URTE**

**Online jokoetan** aritzen dira gehiago (gehienbat online pokerrean aritzen dira).

Txostenean adierazten denez, beste joko batzuetan ere aritzen dira, esate baterako, kartetan, kasinoan, apustu-aretoetan eta bat-bateko loterian.

**Gazteenek eskaintzen diote denbora gehien ausazko jokoari** (asteen ordubate eta 3 ordu bitartean).



## IKASLEEN ARTEAN

**% 15,4k**

Bat-bateko loterian  
jokatzen du.

## JOKOAREKIN LOTUTAKO ARAZOEK GORA EGITEN DUTE PIXKANAKA ADINAK BEHERA EGIN AHALA

**% 4,5** (18-24 urte)

**% 0,9** ( $\geq 65$  urte)

## ZERGATIK JOKATZEN DUTEN GAZTEEK

- DIRUA IRABAZTEKO.
- JAKIN-MINAGATIK.
- ENTRETENIMENDUA.
- SENTSazio BERRIAK BILATZEA.
- BESTE GAUZA DESBERDINA EGITEKO.



ADIN TXIKIKO PERTSONEK  
EZIN DUTE AUSAZKO  
JOKOETAN ETA  
APUSTUETAN JOKATU

# JOKO MOTAK

## PRESENTZIAZKO JOKOA

- Jokatu ahal izateko (jokoa erosi), espazio fisiko batera sartu behar da.
- Establezimenduetako ordutegien eta ausazko jokoen saltzaileen baitan dago.

## ONLINE JOKOA

- Joko mota horretan edozein gailu digitaletik aritu daiteke edo eros daiteke (ordenagailua, tableta, telefono mugikorra...).
- Online Jokoak dituen ezaugarri jakin batzuen ondorioz jokatzeko modua erakargarriagoa da eta, ziurrenera, adikzio handiagoa sortzen du.



### ONLINE JOKOA:

- ANONIMOTASUNA ETA INTIMITATEA.
- IRISGARRITASUNA. BETI DAGO IREKITA.
- APUSTUAREN ETA EMAITZAREN ARTEKO AZKARTASUNA.

# ZER FAKTORE IZAN DAITEZKE AUSAZKO JOKOEKIKO ADIKZIO BATERA EZ IRISTEKO BABESGARRI

## FAMILIA

- Familia-nukleo egonkorra.
- Arau argi eta zentzuzkoak.
- Komunikazio ona.
- Balioetan heztea (eginahala, enpatia, jarraikortasuna, edukitzen denari balioa ematea).

## PERTSONALA

- Autoestimua.
- Norberaren gaineko kontrola.
- Trebetasun sozialak.
- Erresilientzia.
- Erabaki egokiak hartzea.

## SOZIALA

- Integrazio ona berdinekin.
- Taldearen barnean jokabide osasuntsuak ikustea.
- Erabaki indibidualen aurreko errespetua.
- Aisiarekin lotutako alternatiba osasuntsu eta anitzak izatea.

## INFORMATIBOA

- Ausazko jokoari eta harekin lotutako problematikari buruzko informazio argia izatea.
- Sentsibilizazioa/kontzientziazioa.
- Ausazko jokoei buruzko araudia betetzea.
- JOKOAREN INGURUKO PUBLIZITATEA ETA HARTAKO MEZUAK KONTROLATZEA.

# ZER FAKTOREK EKAR DEZAKETE AUSAZKO JOKOAREKIN ARAZOAK IZATEA

- Jokoarekin izandako lehen esperientzietan dirua irabaztea.
- Asperdura jasateko gaitasun urria izatea.
- Bulkadatsua izatea.
- Emozio biziak bilatzea.
- Zenbait emozio esperimentatzeko erakarpena, esate baterako, arriskua.
- Dirua kontrolatzeko eta ekonomiaren plangintza egiteko arazoak izatea.
- Familia-ingurunean ausazko jokoarekin, alkoholarekin edota bestelako drogekin lotutako arazoan aurrekariak izatea.

AUSAZKO JOKOETAN EDO APUSTUETAN JOKATZEA "IRABAZTEAREN" ETA "NIK BADAKIT" IDEIA EZ EZIK, "NIK KONTROLA MANTENTZEN DUT" PENTSAMENDU BATEKIN KONTROLIK GABE JOKATZEKO PORTAERA BATEK ZER ARRISKU ETA ONDORIO IZAN DITZAKEEN ERE KONTUAN IZANIK HARTU BEHARREKO ERABAKI DA.

# NOLA IDENTIFIKATU AUSAZKO JOKOAN GEHIEGI ARITZEN NAIZELA

## PORTAERAN

- Gero eta diru gehiago jokatzea.
- Jokoan gero eta denbora gehiago ematea.
- Jokatzeari uzteko zailtasunak izatea.
- Jokoan planeatutakoa baino diru gehiago ipintzea.
- Gezurrak.

## PENTSAMENDUAN

- Jokoarekin lotutako pentsamendu errepikakorrek: berriro jokatzea, jokoaren gaineko kontrola, egingo diren jokaldi motak, zein apustu izango diren onuragarrien, emaitzak ikustea, etab.

## JOKOAREN INGURUKO PORTAERA EGUNEROKO- TASUNEAN ERAGINA IZATEN HASI

- Ikasketak.
- Lana.
- Harremanak.
- Familiako komunikazioa.



# HASIERA BAT, HAINBAT HELMUGA

## AUSAZKO JOKOEKIN HARREMANETAN HASTEA

Irabazia



Irabazia  
(dibertsioa, ongizatea)



Dibertsioa  
Plazera  
Kontrola  
Kontuz

(Diru gehiago behar du  
sentsazio berak lortzeko)

Jarraitu jolasten



Galtzen  
du

Irabazten  
du



Jarraitu jolasten



Gelditzeko  
zailtasunak



## Distotsio kognitiboak

Nik kontrolatzen dut  
Ez da zoria bakarrik  
Galdu gero ere,  
irabaziak etorriko dira  
Berreskuratuko dut

## AUSAZKO JOKOEKIKO MENDEKOTASUNA



# AUSAZKO JOKOEKIKO ADIKZIOA

- Pertsonak gero eta diru gehiago jokatzen du.
- Suminduta dago jokatzen ez badu.
- Jokoarekin edo dirua irabazteko moduarekin dago arduratuta.
- Beste pertsona batzuegana jotzen du jokatzeke dirua eman diezaioten.
- Antsietate edo depresioa sentitzen duenean joka dezake, horrela sentitzeari uzteko.
- Galdu ondotik, itzuli egiten da "berreskuratzeko", berriz irabaziko duela uste du.
- Jokoan duen inplikazio-maila ezkutatzeko gezurrak esaten ditu.
- Arriskuan ipintzen du harreman garrantzitsuren bat, lanen bat edo karreraren bat jokoaren erruz.
- Jokatzeari uzteko saiakerak egiten ditu, baina alferrik.

## ONDORIOAK

- Arazo emozionalak: haserrea, herstura, antsietatea, segurtasunik eza,...
- Arazoak familian: komunikaziorik eza, gezurrak, haserrealdiak,...
- Arazoak lanean/eskolan: ez da bertarutzen, ez ditu lanak egiten,...
- Arazo sozialak: isolamendua, harremanak alboratu egiten ditu,...
- Arazo legalak: lapurretak, mehatxuak,...
- Arazo ekonomikoak: duena baino diru gehiago xahutzea, maileguak eskatzea, ordainketak ez egitea, zorrak,...
- Beste zenbait adikzio.

# ZER EGIN AUSAZKO JOKOAN GEHIEGI EDO KONTROLIK GABE ARI NAIZELA OHARTZEN BALDIN BANAIZ

- Gelditu eta ikusten ari zaren eta gertatzen ari zaizun horren inguruan pentsatzea. Ausazko jokoarekin kontrola galdu dela onartzea eta “nik kontrola mantentzen dut, pasako da” ez pentsatzea.
- Jokatzen dudan lekuetara joateari edota Internet bidez jokorako guneetan sartzeari uztea. Blokeatu/baja ematea. GELDITU/EZ JOKATU.
- Erabakiak hartzen lagun zaitzaketen (adibidez, familiari gertatzen ari zaizuna esatea) hurbileko jendeengan babestu.
- Garrantzitsua izango da familiarekin hitz egitea gaiari buruzko orientabideak eman eta gertatzen zaizuna kontatzeko lekuren batera joaten lagun zaitzaten. Halaber, garrantzitsua izango da, zor ekonomikoak izanez gero, egia guztiz esatea, egoerari aurre egiteko modua balioetsi ahal izateko.





# ZER EGIN HURBILEKO PERTSONA BAT AUSAZKO JOKOAN GEHIEGI EDO KONTROLIK GABE ARITZEN DELA IKUSTEN BADUT

- Hurbil zaitez pertsonarengana eta esan zer ikusten ari zaren.
- Saia zaitez berarekin hitz egiten eta gertatzen zaiona konta diezazula.
- Eskaini zure laguntza eta Zerbitzuren batera laguntzeko prestutasuna orientabideak eman diezazkioten.



# BIDEO-JOKOAK



*BIDEO-JOKOAK PANTAILA BATEAN  
IKUS DAITEZKEEN ETA HELBURU  
LUDIkoa DUTEN ORDENAGAILUKO  
PROGRAMAK DIRA  
(DIBERTITZEA, ONGI PASATZEA).*

*ZENBAITETAN HELBURU  
HEZIGARRIA ERE IZAN DEZAKETE.*

***ONLINE BIDEO-JOKOAK**  
INTERNET BIDEZ  
GARATZEN DIREN JOKOAK  
DIRA ETA ABENTURA BAT  
IZATEA AHALBIDETZEN  
DUTENAK, NORBERA  
PROTAGONISTA IZATEKO  
AUKERAREKIN, BENETAKO  
BIZITZAN ONDORIORIK  
IZAN GABE.*



# TEKNOLOGIAK NERABEENGAN DUEN INPAKTUARI BURUZKO TXOSTENAREN ARABERA

UNICEF, 2020/2021



**10 nerabetik 6k**

bideojokoak erabiltzen dituzte aisialdirako eta  
entretanimendurako kanal nagusi gisa.

**% 21,9k** "gamer" profesionala izan daitekeela  
uste du.

**% 44,6k** lagunak egin ditu  
eta **% 50,9k** jende berria ezagutu du  
online bideo-jokoan bidez.

Nerabeek, batez beste, **6,61 ordu** jokatzeko dituzte astean.

**% 3,6k** astean 30 ordu baino gehiagoan jokatzeko du.



**% 58,7** ohiko jokalariek dira.

**% 26,5ak** egunero edo ia egunero jokatzeko du.

**% 28,9k** eztabaidak ditu etxean teknologia erabiltzea dela eta, astean behin gutxienez.

# OME ERAKUNDEAK CIE-11 (2019) DIAGNOSI-ESKULIBURUAN

OME erakundeak dierazten duenez, bideo-jokoak erabiltzearen ondoriozko nahasmenduaren ezaugarri da joko iraunkor edo errepikakorreko portaera bat izatea («joko digitalak» edo «bideo-jokoak»). Hori linean jokatuta (Interneten) edo lineaz aparte jokatuta gerta daiteke, eta horrela azal daiteke:

- Jokoaren gaineko kontrola eskastea. Esate baterako, hasiera, maiztasuna, intentsitatea, iraupena, amaiera, testuingurua, etab.
- Jokoari emandako lehentasuna areagotzea. Egunerokotasuneko beste interes edo jarduera batzuei gain hartzeraino.
- Jokoarekin jarraitu edo portaera indartzea. Ondorio negatiboak izan arren.

## BIDEO-JOKOEN ERABILERA EGOKIA

- Ikaskuntza.
- Irabazten eta galtzen jakitea.
- Entretanimendua/jokatzen ongi pasatzea.
- Joko-denbora kontrolatzea.
- Norberaren adinaren araberako bideo-jokoetan jokatzea.
- Datu pertsonalak babestea.
- Nirekin jokatzen ari diren pertsonetikiko errespetua izatea.



## ABAGUNEAK

- Konpetentziak eta trebetasunak garatzea.
- Jarduteko edota erabakiak hartzeko entrenamendua da.
- Helburuak lortzeko gauzak egitea.
- Ikaskuntza berriak baitaratzen dira.
- Beste kultura batzuetako pertsonekin harremanetan izatea.
- Kooperazioa.

## ARRISKUAK

- Eduki edota balio desagokiak eskuratzea.
- Gehiegizko gastua.
- Beste jardueratan denbora murriztu edota jarduerak uztea: lana, ikasketak, lagunekin egotea,...
- Groominga.
- Ziber-jazarpena.
- Arazo fisikoak: min fisikoak, ikusmen arazoak, gehiegizko pisua, etab.
- Aztura nahaspilatua: janaldiak, lo-orduak, higieena,...
- Abusua/adikzioa.

EZ NAHASTU  
ERREALITATEA ETA  
FIKZIOA!!!

# ZER EGIN BIDEO-JOKOEKIN KONTROLA GALTZEN ARI NAIZELA IKUSTEN BADUT

- Norberarekin ahalik eta zintzoen izaten saiatu eta gertatzen ari dena balioestea.
- Litekeena da joko berri baten ondorioz egokia izango litzatekeena baino denbora gehiagoan jokatzen aritzea edo arreta jokoan izatea beste gauza batzuk alboratuz. Garrantzitsua da behaketa eta gogoeta egitea.
- Planteatu erabilerarekin lotutako arauak, esate baterako, zenbat denboran jokatuko duzun eta noiz egingo duzun. Arauak betetzea oso zaila egiten zaizula ikusten baldin baduzu, komenigarria izango litzateke zure hurbileko pertsonekin horri buruz mintzatzea egoera balioetsi dezakeen profesional batengana jotzeko.





# ZER EGIN HURBILEKO NORBAIT BIDEO-JOKOekin KONTROLA GALTZEN ARI DELA IKUSTEN BADUT

- Pertsona horrekin ahalik eta zintzoen izaten saiatu eta ikusten ari zaren hori esan.
- Garrantzitsua izango da profesionalen laguntza bilatzea gaiari buruzko kontsultak egin, jarraibideak eman ditzan edota jarduteko moduak planteatzen ditzan.



# BIDEO-JOKOETAN GEHIEGIKERIAZ ARITZEAREN BALIZKO ZANTZU ZENBAIT

## ENTRETENIMENDU/ZALETASUN IZATETIK ARAZOAK EKAR DITZAKEEN PORTAERA ADIKZIOZKO BATERA IGAROTZEA.

- Bideo-jokoekiko interes handia izatea.
- Behar baino gutxiago lo egitea jokoan emandako denboraren erruz.
- Beste jarduera sozial batzuekiko edo denbora libreko jarduera batzuekiko interesa galtzen hastea,...
- Jokalaria bere lagun-taldetik urruntzen has daiteke.
- Ez dira ordutegiak errespetatzen (eskolako lanak, janaldiak, etab.). Denboraren nozioa galdu egiten da.
- kasketekin, lanarekin edota eguneroko betebeharrekin arazoak izaten has daiteke.
- Hurbileko pertsonekin eztabaidak izatea kontsolari edota ordenagailuari ematen zaion erabilera dela eta.
- Jokoan kontzentrazio-maila hain da handia, ezen zenbaitetan kanpoko estimuluen aurrean ez baita erantzuten.



# MIKRO-ORDAINKETAK

Duela ez hainbeste denbora, pertsona batek bideo-joko bat erosi eta ematen zuena ematen zuen, hots, denda batean ordaindu eta ez zen berriro hartan dirua xahutzen.

Denborak aurrera egin ahala, eta batez ere Internet iristearekin batera, bideo-jokoetarako sarbidea doakoa izan daiteke eta jokalariek **MIKRO-ORDAINKETAK** egiteko aukera ematen du horrek: egiazko diruaz ordainketak eginda elementu birtualak eskura daitezke.

Honatz mikro-ordainketen zenbait adibide:

- **FREE TO PLAY.** Objektuak desblokeatzeko, esperientziak indartzeko edo estetika hobetzeko hobekuntzak barneratzen dituzten doako jokoei egiten dio honek erreferentzia, eta kasu horietan litekeena da dirua erabili behar izatea.
- **LOOT BOXES (ALTXOR-KAXAK):** egiazko diruz ordainketak egitea ausazko sari baten truke. Itxura ezberdinak izan ditzakete: kaxak, zorroak, bolak,... Bi modutara eskura daitezke: Doan, bideo-jokoan bertan lanketak eta helburuak betez, edota egiazko diruz erosita.



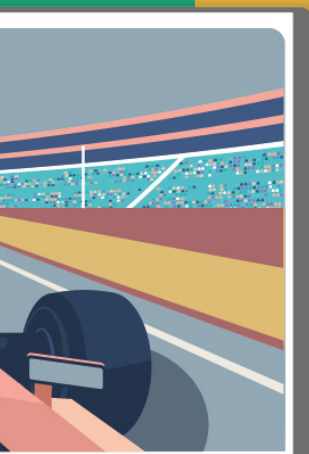
# OSO KONTUAN IZATEKOA!!!



AUSAZKO JOKOEN ETA  
BIDEO-JOKOEN ARTEKO  
ANTZEKOTASUNA.

EKIDIN AHAL DELA ALTXOR-  
KAXAK EDOTA ZORROAK.

“EROSTEAREN”  
HAUTUA EGITEN BADA  
GAINBEGIRATUTA IZAN  
DADILA (ADIN TXIKIKOA  
IZANEZ GERO) ETA ALDEZ  
AURRETIK ERABILTZEKO  
DIRUARI DAGOKIONEZ MUGA  
ARGI ETA ZEHATZA IZANIK.



# OSO KONTUAN IZATEKOA!!!

## AUSAZKO JOKOEN ETA BIDEO-JOKOEN ARTEKO ANTZEKOTASUNA

Urteek aurrera egin ahala, ausazko jokoetako zenbait elementu bideo-jokoetan ikusten ari dira.

**ALTXOR-KAXA (LOOT BOXES) eta ZORROEI** dagokienez, jokalaria egiazko dirua edo jokatzen lortu duen jokoko dirua erabiliz, elementu horiek erosten ditu. Horien edukia soilik estetikoak izan daiteke edo beste jokalaria batzuekiko abantailaz jokatzea ahalbidetzeko objektuak izan daitezke. Jokatzen duen pertsonak ez daki zer egokituko zaion, izan ere, objektuak ausaz ematen dira. Ordaindu eta irekitzen duenean jakingo du. Eta hori da “ausaren” faktorea.

Eta horixe gertatzen da erruletaren jokoan edo makina txanponjaleekin, besteak beste: dirua “ordaintzen” da, itxaron egiten da (oso denbora laburra) eta... “sari bat” eskuratzen da ala EZ. “Espero dena” lortzen ez bada, makinan berriro dirua botatzen da, “emaitza hobe baten itxaropenez”.

Eta gauza bera gertatzen da altxor-kaxekin edota joko batzuetako zorroekin: erosi eta nahi dena eskuratzen ez baldin bada, erosten jarraituko da eta arazoa da **IA SEKULA EZ DELA ASKI**.





## GOGOETA

*Oso garrantzitsua izango da norberak altxor-kaxen edota zorroen aurrean zer portaera izaten duen ikusi, eta jokoan diruaren erabilerari muga ipintzeko gaitasunik ez bada, portaera jakin bat hasiko dela ulertzea, non “hobea izateko premia”, “jokorako baliabide gehiago izatea” edota “lortzen ez badut, ezingo dut irabazi edo jokoan ez naiz inor izango” moduko pentsamenduek oso modu negatiboan eragingo baitute.*

*Eta hori kontrolik gabeko portaera baten abiapuntua da, arazo asko ekar ditzakeena, ekonomikoak, aldaratearekin lotutakoak edo jokabidearekin zerikusia dutenak.*

# BALIABIDEAK / WEB ORRIAK

## **[www.onlinegazteak.net](http://www.onlinegazteak.net)**

ASAJER elkartearen ekimenez, 10 eta 16 urte bitarteko neska-mutilekin komunikatzeko bidea izan nahi duen bloga da, teknologien inguruko informazioa helarazteko (horien artean, bideo-jokoei buruzkoa).

## **[www.onlinezurekin.org](http://www.onlinezurekin.org)**

ASAJER elkartearen (irabazi asmorik gabeko elkarte) ekimena da, ausazko jokoei eta IKT tresnei (bideo-jokoak, gizarte-sareak, mugikorrak) buruzko informazioa emateko xedea duena, jarduera horiek gehiegikeriaz erabiltzeak dakartzan arriskuen inguruan sentsibilizatu eta kontzientziaztearekin batera.