

Dr. Elizabeth Kilbey

Creșterea copilului în era digitală

Ghid de parenting responsabil

Traducere: Andra-Cristina Nichifor



NICULESCU

Cuprins

Introducere

De ce este nevoie să ne deconectăm?11

Capitolul 1

Efectele dispozitivelor digitale asupra copilului mare21

Capitolul 2

Deținerea unui dispozitiv digital49

Capitolul 3

Timp petrecut online – cât de mult înseamnă prea mult?67

Capitolul 4

Problemele fizice cauzate de timpul petrecut
în fața ecranului81

Capitolul 5

Dependența95

Capitolul 6

Rețelele sociale și restricțiile de vârstă111

Capitolul 7

Riscuri în mediul online și ținerea copiilor
în condiții de siguranță131

Capitolul 8

Mediul online pentru copiii cu nevoi speciale149

Capitolul 9

Legătura dintre violență și expunerea excesivă
în fața unui ecran165

Capitolul 10

Cum să faci ca timpul petrecut în fața ecranului
să nu devină o luptă179

Capitolul 11

Veștile bune – beneficiile timpului petrecut
în fața ecranului193

Capitolul 12

De ce și părinții trebuie să se deconecteze201

Mulțumiri224

Note225

Toate studiile de caz din această carte se bazează pe situații reale pe care le-am tratat în activitatea mea clinică. Cu toate acestea, pentru a proteja confidențialitatea pacienților, am modificat numele și unele date de identificare.

Introducere

De ce este nevoie să ne deconectăm?

In viața copiilor noștri există o bombă cu ceas. O putem găsi la școală, la creșă, în casa și în dormitorul nostru, în sufragerie sau oriunde altundeva, sub acoperișul nostru. Avem acces permanent la ea, 24 de ore pe zi. Provoacă certuri în familie și le afectează creierul copiilor noștri, comportamentul, greutatea, întreaga dezvoltare. Ea modifică modul în care copiii noștri se joacă, felul în care socializează și în care își petrec timpul. Această bombă o reprezintă folosirea dispozitivelor digitale – și cel mai înfricoșător lucru este faptul că părinții simt că nu o pot opri sau îndepărta.

Ca psiholog clinician pentru copii am ajutat sute de copii și familiile acestora, și am observat că folosirea tehnologiei este un subiect care îi frământă pe părinți mai mult decât orice altceva. Este grija pe care o au în comun aproape toți părinții și este subiectul cel mai discutat în educația din ziua de astăzi.

Majoritatea părinților sunt extrem de îngrijorați de numărul de ore petrecut de copiii lor în fața ecranului, însă nu știu cu exactitate care sunt cu adevărat riscurile și cum ar trebui să abordeze problema. La finalul anului 2016 raportul Ofcom a dezvăluit faptul că internetul a devansat pentru prima dată televizorul în preferințele copiilor britanici, devenind cel mai popular mod

de petrecere a timpului liber.¹ Studiile recente au arătat faptul că aproape jumătate dintre părinții britanici se tem că copiii lor sunt dependenți de dispozitivele digitale – 47% dintre ei consideră mult prea mare timpul pe care copiii lor îl petrec „conecțati”.² Dacă adăugăm la toate acestea și faptul că nu există niciun set de recomandări oficiale din partea instituțiilor în ceea ce privește acest subiect, nu este de mirare că părinții se simt pierduți, confuzi și temători.

Adevărul îngrijorător este însă că încă nu se cunosc cu adevărat efectele pe termen lung ale dispozitivelor asupra copiilor – însă, așa cum voi demonstra în cele ce urmează, dovezile de până acum sunt cu adevărat tulburătoare. Am văzut personal o parte dintre efectele asupra copiilor în cazurile la care am lucrat. Mă întâlnesc nu de puține ori cu adolescenți ce petrec atât de mult timp online încât nu mai pot dormi sau merge la școală – precum în cazul unui băiat de 14 ani ce stătea online câte 19 ore pe zi, refuza să mai meargă la școală sau să iasă din camera lui. Astfel de cazuri par extreme și s-ar putea crede că sunt deosebit de rare, însă, din păcate, nu este așa. Întâlnesc din ce în ce mai mulți copii ce sunt atât de absorbiți de activitatea lor de pe internet, încât preferă să facă pe ei decât să plece din fața monitorului pentru a merge la toaletă. Unul dintre copiii pe care i-am tratat ajunsese să-și facă nevoile în caserolele de unică folosință pentru mâncare, pentru a nu ieși din joc, atât de mare devenise obsesia lui. Acum 20 de ani, când mi-am început cariera, nu existau astfel de cazuri. Însă acum 20 de ani internetul nu era la îndemnăna tuturor: nu era în casele și la locurile noastre de muncă. Nu aș fi putut prezice niciodată anvergura cu care acesta îmi va invada activitatea – și viața copiilor cu care lucrez.

De ce reprezintă o problemă?

Prea mult timp petrecut în fața ecranului „poate cauza leziuni cerebrale pe termen lung”³

Prea mult timp petrecut pe internet „cauzează tulburări mentale la copii”.⁴

În fiecare zi părinții citesc astfel de știri. Mesajul lor este clar și răspicat: prea mult timp în fața ecranului dăunează copiilor. Nu știm însă cum să răspundem la o astfel de informație și este foarte ușor să considerăm că nu ne afectează pe noi sau pe copilul nostru. Principala sursă a problemei o reprezintă, cred eu, faptul că am învățat cum să fim părinți din propriile experiențe de copil și din modul în care s-au comportat părinții noștri cu noi. Avem un model propriu, un cod dacă vreți, despre cum să fim părinți: în termeni psihologici este ceea ce numim „model de lucru intern”. Avem un set de reguli, un mod de a face lucrurile, o „hartă morală” ce este transmisă din generație în generație și ne ajută să ne ghidăm. De exemplu, ce ar trebui să mănânce un copil, când ar trebui să mănânce, unde să doarmă. Astfel de decizii pe care le iei atunci când îți crești copilul vin în mare parte pe baza acestui model – în funcție de cum mâncați voi, împreună sau mai întâi copilul și apoi adulții, dacă dormeai singur sau cu părinții și așa mai departe. Cu toate acestea, copiii de astăzi sunt prima generație de „nativi digitali”, în sensul în care ei s-au născut și sunt crescuți într-o lume în care experiențele lor, modul de învățare și stilul de viață le sunt puternic influențate de mijloacele digitale. Din ziua în care se naște, dispozitivele digitale fac parte din viața lui; dacă în urmă nu cu foarte mulți ani, nașterea lui ar fi fost anunțată în ziar sau scrisă și trimisă printr-o carte

poștală prietenilor și rudelor, astăzi vestea se trimite prin e-mail, prin SMS sau pe Facebook și Instagram. În toate sălile de naștere sunt acum smartphone-uri sau tablete pentru a surprinde primele clipe ale micuțului. Un studiu a demonstrat că bebelușii sunt atât de obișnuiți cu dispozitivele digitale, încât mai mult de o treime din ei învață să folosească un smartphone înainte chiar de a vorbi sau merge⁵.

Ca părinți, nu avem, din punct de vedere istoric, nicio experiență comparabilă cu modul în care trăiesc copiii noștri astăzi. Nu avem nicio experiență semnificativă de viață legată de timpul petrecut în fața ecranului, de aceea lucrurile ni se par atât de dificile. Modul în care le oferim copiilor acces la dispozitivele digitale nu face parte din modul nostru intern de lucru. Nu ne putem raporta la felul în care părinții noștri au făcut asta, pentru că ei nu au trăit o astfel de experiență. Este pentru prima dată când ne confruntăm cu o provocare în fața căreia nu avem niciun fel de ajutor de la generațiile anterioare. În același timp ne confruntăm și cu o mulțime de informații contradictorii legate de modul de abordare a timpului petrecut în fața ecranului, de la pseudoștiințe la diferite povești de speriat din media. Ne este teamă de impactul pe care lumea digitală îl are asupra copiilor noștri. Oare îi va face să crească mult prea repede? Oare își vor pierde inocența la o vârstă prea mică din cauza informației la care sunt expuși în lumea digitală? Oare timpul în fața ecranului le va afecta atenția și capacitatea de concentrare, ori îi va predis pune la hiperactivitate sau comportament agresiv? Vor deveni dependenți de dispozitivele astea? Sau poate noi îi ținem pe loc din a îmbrățișa lumea digitală, și astfel îi dezavantajăm educațional și social?

Hai-deți să comparăm lumea digitală cu zahărul, o altă problemă globală de sănătate care îi afectează pe copii. Cei mai mulți părinți nici nu ar concepe să le dea copiilor câte un pachet întreg de biscuiți pe zi sau să-i lase să mănânce dulciuri cât și când vor. Cu toate acestea, aceeași părinți nu au nicio problemă în a le permite acces nelimitat copiilor la dispozitive digitale precum tableta sau smartphone-ul. Să fie efectele timpului petrecut în fața ecranului mai puțin dăunătoare decât efectele consumului de zahăr?

Ceea ce m-a determinat să scriu această carte este faptul că efectele lumii digitale asupra copiilor mă îngrijorează din ce în ce mai mult. Am observat o schimbare tulburătoare: joaca nu mai înseamnă acum o experiență fizică și creativă cu jucării și imaginație, ci a sta nemișcat cu orele, singur, în fața unui monitor. Părinții își pot da seama singuri de tentația consumatoare a internetului. Copiii îi ascultă din ce în ce mai rar, refuză să-și facă temele, are loc o luptă continuă în a-i lua din fața ecranului, iar de multe ori primul lucru pe care îl întreabă dimineața este dacă se pot juca la calculator.

Cu toate acestea, susțin cu tărie că situația actuală nu este una chiar atât de rea. Nici pe departe. Văd și numeroasele părți pozitive ale lumii digitale. De exemplu, aceasta a schimbat modul în care îmi desfășor orele de terapie – acum le pot arăta copiilor clipuri pe YouTube, le ofer site-uri informative părinților sau mă folosesc de jocurile ce îi interesează pentru a comunica mai ușor cu ei. Am resimțit impactul lumii digitale atât profesional cât și personal. Ca mamă a trei copii, cunosc problemele ce apar în creșterea copiilor în era digitală. Pot vedea cât de mult s-au schimbat lucrurile de la copilul cel mare (care a primit un telefon la 11 ani și tabletă la 14 ani) și copilul cel mic (care a avut acces la tabletă de la patru ani și care putea căuta lucruri pe YouTube cu mult înainte de a ști să scrie). M-am confruntat la rândul meu

cu grijile legate de modalitatea ideală de a integra, dar și de a exclude tehnologia de viața familiei mele, iar acum vreau să împărtășesc aceste cunoștințe și cu alți părinți. Vreau ca părinții să cunoască pericolele lumii online și să fie mai siguri de alegerile pe care le fac în privința timpului petrecut de copiii lor în fața ecranelor.

Interzicerea dispozitivelor digitale – poate fi acesta răspunsul?

Nu consider că interzicerea tehnologiei este o soluție. Cariera mea în psihologie (precum și lucrul cu copiii) m-a învățat importanța realismului și a pragmatismului. Interzicerea ecranelor de orice fel este imposibilă în societatea atât de conectată la online din ziua de astăzi, cu atât mai mult cu cât multe teme se fac astăzi pe calculator, iar unele școli chiar le oferă elevilor tablete pentru a lucra la școală și acasă. Lumea digitală nu va pleca nicăieri. Părinții nu pot să i se împotrivescă, ci trebuie să învețe să colaboreze.

Consider că una dintre probleme este și faptul că toate sfaturile oficiale ale „experților” sunt complet desprinse de realitatea familiei și a copiilor. E ca atunci când vrei să urmezi o dietă – totul sună bine când o citești, dar când te apuci să practici începe greul. La serviciu îmi petrec o mare parte din timp în casele oamenilor. De fiecare dată când intru în casa cuiva, pot garanta că voi auzi un adult strigând „Închide tableta/telefonul/computerul/consola aia odată!”

Și atunci, dacă nu interdicția este răspunsul, care poate fi? Consider că cel mai important lucru pe care trebuie să-l facă părinții este acela de a crea și de a-i învăța pe copii niște obiceiuri digitale

sănătoase. Ei ar trebui să discute cu copiii lor despre lumea online pentru a se asigura că dezvoltă o relație sănătoasă cu aceasta. Dorința mea este ca părinții să înțeleagă că accesul nelimitat la internet poate duce la tot felul de probleme. Ar trebui să existe un set de reguli pentru timpul petrecut în fața ecranului – așa cum aveți reguli pentru toate celelalte, de la ora de culcare, la teme sau comportament. Părinții trebuie să înceapă de timpuriu crearea unor obiceiuri digitale sănătoase, *înainte* să apară problemele. Mulți dintre părinții pe care i-am întâlnit nu realizaseră că timpul petrecut în fața ecranului devenise o problemă decât atunci când copilul ajunsese la adolescență. Vestea proastă este că dacă încerci să limitezi accesul la internet de-abia când copilul este adolescent, s-ar putea să fie târziu. Este mult mai dificil să încerci să preiei controlul atunci când copilul își petrece cea mai mare parte a timpului în fața unui ecran, iar tiparele lui comportamentale sunt deja trasate. Cu atât mai dificil atunci când vorbim de hormonalul teren minat al adolescenței.

Cea mai bună perioadă pentru a crea obiceiuri digitale sănătoase și pentru a opri să devină obsesiv comportamentul în fața calculatorului este în „copilăria mare” (sau în școala primară).

Ce este copilăria mare și de ce este ea importantă?

„Copilăria mare” (între patru și unsprezece ani) este una dintre cele mai neglijate, dar extrem de importante perioade în dezvoltarea unui copil. (Când spun „neglijată” mă refer la faptul că sunt mult mai puține cărți sau studii legate de acest stadiu de dezvoltare, mai puțină informație și mai puține grupuri de suport pentru părinți. Majoritatea cărților pentru părinți sunt despre bebeluși, copii mici și adolescenți.)

Din perspectivă psihologică această perioadă este esențială pentru dezvoltarea copilului, dar, cu toate acestea, în mod alarmant, este și perioada în care mulți părinți devin mai puțin atenți la copiii lor.

În primii ani de viață ai unui copil acesta trece prin multe etape importante de dezvoltare. Învăță să se rostogolească, să meargă de-a bușilea, să stea în picioare, să meargă, să gângurească și să vorbească. Pe parcursul acestor ani atât de provocatori și dificili, există un sistem de suport solid pentru părinți – de la medici la nenumărate cărți despre orice subiect, precum somnul bebelușilor, înțărirea, tantrumurile sau crizele de plâns/de furie sau antrenamentul pentru oliță. Însă, din momentul în care copiii încep școala viața părinților pare, cel puțin la suprafață, mai ușoară. Copiii ating până la această vârstă majoritatea pragurilor importante de dezvoltare. În special cele motorii și sociale. Pot merge, pot vorbi și se pot îmbrăca singuri. Devin din ce în ce mai independenți. Aceasta este perioada de calm dintre tantrumurile copilului mic și furtuna adolescenței. Este perioada din copilărie în care rata dobândirii diverselor deprinderi pare că încetinește. Lucrurile devin mai stabile și mai constante.

Deși pare o stare de latență, această perioadă de preadolescență este una crucială în dezvoltarea copilului. Este „latentă” așa cum o grădină poate fi considerată în stare de latență iarna. La suprafață nu pare a se întâmpla mare lucru, însă dedesubturile sunt deosebit de active.

În această perioadă creierul, aflat în dezvoltare, este extem de plastic și este modelat de experiențele avute. Datorită progreselor din domeniul neuroștiințelor, astăzi știm în ce mod creierul tânăr este flexibil, creează permanent rețele neuronale noi și răspunde la mediul înconjurător al copilului și la experiențele pe

care acesta le are – în aceste condiții avem o responsabilitate și mai mare în ceea ce privește experiențele de viață pe care le oferim copiilor noștri. Aceasta este însă și perioada în care tentația ecranului devine din ce în ce mai mare. Dacă în această etapă copiii sunt permanent conectați la un dispozitiv, care este impactul asupra creierului lor aflat în plină dezvoltare? Și, la fel de important, dacă sunt mereu conectați, este evident că pierd șansa de a-și dezvolta deprinderi sociale și emoționale esențiale.

În perioada copilăriei mari principala activitate din punct de vedere emoțional este de a depozita energie pentru ceea ce urmează – mai exact, pentru schimbările rapide prin care copilul va trece în adolescență. Știm că, în general, copiii de vârstă primară sunt deschiși și impresionabili. Sunt precum un burete, absorbind informația ce îi va ajuta să navigheze cu succes prin lumea din jur și îi va pregăti pentru furtuna adolescenței. Perioada copilăriei mari este și perioada în care cei mici își dezvoltă propria identitate, propriile interese și încep să-și formeze propriile relații sociale cu cei din jur. Pe măsură ce intră în contact cu lumea din afara familiei ei încep să-și dezvolte propriile idei și interese.

Aceasta este o perioadă importantă pentru părinți. Este momentul în care ei trebuie să se bucure de nou dobândita independență a copilului și, în același timp, să stabilească o relație în care copilul să se simtă în siguranță, o conexiune stabilă ce îl va ajuta să treacă mai ușor prin perioada de pubertate.

Schimbările rapide ale lumii digitale perturbă calmul și stabilitatea dezvoltării de care are nevoie copilul în această perioadă. Timpul petrecut în fața ecranului creează o luptă nouă în cadrul familiilor. În case din toată lumea copii și părinți se ceartă pe subiectul cât timp petrec online. Aceasta este fereastra de timp

extrem de importantă, înainte ca cei mici să devină adolescenți și, prin urmare, și mai independenți, în care părinții trebuie să-i învețe pe cei mici obiceiuri digitale sănătoase, în special despre siguranță și despre cum să fie raționali în mediul online.

Copilăria mare ar trebui să fie axată în principal pe socializare – formarea de prietenii și dezvoltarea autonomiei și a independenței în vederea pregătirii pentru adolescență. Numai că, în cazul în care copiii sunt practic lipiți de scaun în fața unui monitor, riscăm să creștem o generație de tineri izolați, cu slabe abilități sociale. Pe măsură ce copiii devin adolescenți, apetența (sau obsesia) pentru dispozitivele digitale poate să le afecteze fiecare componentă a vieții, de la abilitatea de a-și face prieteni, până la performanța școlară. În cadrul unui studiu al Universității Cambridge au fost înregistrate activitățile a 800 de copii de 14 ani, precum și rezultatele obținute de aceștia la testările naționale. Tinerii care au petrecut cu o oră în plus în fața calculatorului au avut note mai mici cu o medie de două puncte.⁶

În această carte:

- ★ Voi ajuta părinții să înțeleagă care este pericolul petrecerii a prea mult timp în fața ecranului asupra unui copil mare
- ★ Voi învăța părinții care sunt pericolele ce pot apărea în fiecare fază de dezvoltare a copilului
- ★ Voi oferi părinților metode pentru ca timpul petrecut în fața ecranelor să devină o problemă, astfel încât să poată crește copii sănătoși și echilibrați
- ★ Voi ajuta părinții să aibă control asupra comportamentului online al copilului și să creeze un mediu familial sigur, în care dispozitivele digitale să poată fi folosite în mod pozitiv.

Capitolul 1

Efectele dispozitivelor digitale asupra copilului mare

Despre cum timpul petrecut în fața ecranului poate afecta dezvoltarea copilului, inclusiv abilitățile fizice, cele sociale, învățarea, concentrarea și modul în care se joacă

Lucrez de peste 10 ani ca psiholog clinician pentru copii, iar în sistemul național de sănătate de peste 20 de ani. În tot acest timp am văzut multe schimbări în tipul și gravitatea problemelor cu care se confruntă copiii. Poate cea mai surprinzătoare schimbare este scăderea continuă a vârstei la care apar aceste probleme. Pe lângă asta, am observat – atât din punct de vedere profesional cât și personal – ascensiunea extrem de rapidă a tehnologiei. Cred cu tărie în faptul că există o strânsă legătură între problemele pe care le au copiii și folosirea tehnologiei de la vârste din ce în ce mai mici. După cum am spus în introducere, cel mai mult mă îngrijorează copiii aflați în perioada de mijloc a dezvoltării, și anume în copilăria mare.

Timpul petrecut online de copiii britanici s-a dublat în ultimul deceniu. În 2005, copiii cu vârste cuprinse între 8 și 15 ani petreceau online, în medie, 6,2 ore pe săptămână. Până în 2015 timpul petrecut online a crescut până la 15 ore pe săptămână. De asemenea, copiii accesează internetul pentru prima dată din