

„Să recunoaștem: cei mai mulți adolescenți sunt pe valul dispozitivelor de înaltă generație: navigând, trimițând e-mailuri, SMS-uri sau mesaje pe Twitter. Dar, cu fiecare accesare a unei aplicații sau clic al unui *mouse*, devii vulnerabil la tot felul de lucruri dăunătoare. Ai nevoie de un ghid: această carte. Cele 21 de ponturi ale lui Jonathan îți pot salva viața. La propriu!”

Michael Ross, autor al cărții *Building Faith Block by Block*

Jonathan McKee

GHIDUL

ADOLESCENTULUI

pentru

REȚELE SOCIALE

21 de ponturi
pentru siguranța ta online

Traducere de Narcisa Țiulete

 **CASACĂRȚII**
Oradea, 2020

Copyright © 2017 Jonathan McKee

Cartea a fost publicată în Statele Unite ale Americii cu titlul: *The Teen's Guide to Social Media and Mobile Devices: 21 Tips to Wise Posting in an Insecure World*, pentru oameni și cărți

Tradusă cu permisiunea Barbour Publishing, Inc., P.O. Box 719, Uhrichsville, Ohio 44683, USA.

Toate drepturile rezervate.

Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin editurii Casa Cărții. Orice reproducere sau selecție de texte din această carte este permisă doar cu aprobarea în scris a editurii Casa Cărții, Oradea.

Ghidul adolescentului pentru rețele sociale: 21 de ponturi pentru siguranța ta online

Jonathan McKee

Copyright © 2020 Casa Cărții

OP 2, CP 30

410670, Oradea

Tel./Fax: 0259 469 057; 0359 800 333; 0728 874 975

E-mail: info@ecasacartii.ro

www.ecasacartii.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MCKEE, JONATHAN

Ghidul adolescentului pentru rețele sociale : 21 de ponturi pentru siguranța ta online / Jonathan McKee ; trad. de Narcisa Țiulete. - Oradea : Casa Cărții, 2020

ISBN 978-606-732-166-1

I. Țiulete, Narcisa (trad.)

004

Traducerea: Narcisa Țiulete

Editarea: Teofil Stanciu

Tehnoredactarea: Vasile Gabrian

Coperta: Marius Bonce

Tiparul executat la Metropolis srl, str. Nicolae Jiga 31, Oradea

Tel./Fax: 0259 472 640

Cuprins

O notă pentru mama sau tatăl care răsfoiesc această carte	9
O notă pentru tine	19
Pontul nr. 1	
<i>Iubește-l pe cel cu care ești.</i>	27
Pontul nr. 2	
<i>Verifică-ți setările de confidențialitate.</i>	36
Pontul nr. 3	
<i>Nimic din ce postezi nu e temporar.</i>	44
Pontul nr. 4	
<i>Imaginea de ansamblu a acelor imagini.</i>	49
Pontul nr. 5	
<i>Nu lupta singur(ă).</i>	58
Pontul nr. 6	
<i>Fără mască!</i>	65
Pontul nr. 7	
<i>Așa e, tot nu trebuie să vorbești cu necunoscuții.</i>	71
Pontul nr. 8	
<i>Mai multe „selfies”</i>	81
Pontul nr. 9	
<i>Dă-mi un like!</i>	89
Pontul nr. 10	
<i>Informează-te despre aplicație înainte să o folosești</i>	97
Pontul nr. 11	
<i>Revaluează timpul petrecut pe ecrane.</i>	105
Pontul nr. 12	
<i>Mai multe zone fără tehnologie.</i>	110
Pontul nr. 13	
<i>Împrietenește-te cu mama sau cu tata.</i>	117

Disecția divertismentului tău media.....	125
Pontul nr. 15 Așteaptă!	135
Pontul nr. 16 Renunță la critică și cruzime.....	141
Pontul nr. 17 Analizează ce te distrage.	147
Pontul nr. 18 „Cu poalele-n cap”.....	153
Pontul nr. 19 Fără secrete.	160
Pontul nr. 20 Somnul e important.	166
Pontul nr. 21 Ridică privirea!	172
Note	178

O notă pentru mama sau tatăl care răsfoiesc această carte

Fiți alături de ei pas cu pas

Dați-mi voie să salut repede mama, tatăl, bunicul... adultul responsabil care a cumpărat această carte pentru tânărul pe care îl cunoaște și îl iubește.

Te recunosc!

Serios. Îți văd grimasa de la un kilometru. O văd în fiecare săptămână pe fețele mamelor, taților și bunicii care vin la *workshop*-urile cu părinții. Dacă ar fi să folosesc un singur cuvânt pentru a descrie privirea aceea, ar fi probabil cuvântul *copleșit*. E un amestec de teamă, frustrare, neliniște, grijă, empatie, precauție și, poate, chiar un pic de mânie îndreptată spre agresori cibernetici, prădători online și oameni răi atât de prezenți în comunitățile virtuale de azi.

Era mai ușor să crești copiii în anii '80, nu-i așa? (Cred că mama și tata nu ar fi de acord.)

Oricât de mult ne-ar plăcea dispozitivele noastre mobile, acestea devin rapid sursă de conflict în multe cămine, poate pentru că tinerii petrec, în medie, 8 ore și 55 de minute pe zi¹ cu nasul în divertisment media și tehnologie (sau poate pentru că părinții stau, în medie, 9 ore pe zi²). Poate că nu am calculat niciodată efectiv orele și minutele. Tot ce știm este că de fiecare dată când încercăm să deschidem ușile comunicării în casa noastră, cineva are ochii lipiți de un ecran.

Deși unii ne-am gândit serios să ne facem bagajele și să ne mutăm în Ghana sau într-o localitate îndepărtată și sigură,

Pontul nr. 1

Iubește-l pe cel cu care ești.

Descoperă secretul cuvântului „social” într-o lume a rețelelor sociale

Era ceva obișnuit să avem casa plină de copii. Cei trei copii ai mei își invitau fiecare prietenii și, cât ai zice pește, copiii se urcau pe pereți. Cu cât erau mai mulți copii, cu atât mai mare era zgomotul. Copiii mei erau gălăgioși.

Apoi au devenit adolescenți.

Ai zice că adolescenții sunt și mai gălăgioși, nu...?

Îmi aduc aminte de o anumită zi, când am avut vreo șase adolescenți la noi. Pe măsură ce soseau, îi auzeam cum sporovăiesc încântați, dar apoi gălăgia s-a estompat. Mă aflam în biroul meu de la capătul culoarului.

În final, după ce fiecare și-a găsit câte un loc în sufrageria familiei, mi-am dat seama că s-a așternut liniște în casă: ca de mormânt. Liniște deplină. M-am gândit: „Oare au plecat? N-am auzit când au plecat.”

M-am dus în sufragerie. Erau toți acolo, pe canapelele confortabile.

Nu trebuie să vă spun de ce tăceau, nu-i așa? Erau șapte persoane în încăpere, dar niciunul nu sufla o vorbă. Erau toți cu nasul în telefon.

M-am aplecat peste umărul fiicei mele și m-am uitat în ecranul ei. Îi trimitea un mesaj tipului din partea cealaltă a canapelei.

Am făcut ce facem noi, tăticii, de obicei. Am dat glas faptului evident:

„E chiar acolo!” am spus eu, arătând spre prietenul fiicei mele.

Nu prea a fost încântată.

Ironia face că s-a despărțit de tipul respectiv după câteva săptămâni de la pățanie, deoarece – ca să vezi – nu se pricepea să vorbească. Acest tip îi trimitea mesaje fiicei mele și comunica mult cu ea pe rețelele sociale, dar când se întâlneau, era ciudat și tăcut.

Ai cunoscut vreodată pe cineva la fel ca el?

Se întâmplă din cauză că rețelele *sociale* ne distrug capacitatea de a fi *sociale*.

Rețele anti-sociale

Într-o lume în care 89% dintre adolescenți spun că folosesc un anumit tip de rețea socială, ai zice că tinerii sunt mai... *sociale*.¹ În realitate, e chiar invers.

Dovezile sunt clare. Discuțiile față în față devin din ce în ce mai dificile pentru tinerii de azi. Oamenii petrec mult mai multe ore din perioada activă a zilei în fața ecranelor decât comunică față în față... ceea ce le inhibă capacitatea de a face conversație.

Pe măsură ce oamenii devin din tot mai obișnuiți cu ecranele, devine un efort să converseze cu oameni în carne și oase. Probabil că nu trebuie să citești un studiu ca să ajungi la concluzia aceasta. Dacă te duci la școală sau ai orice fel de contact cu alți tineri în fiecare zi, atunci probabil că ai observat aceste simptome:

- Unii își scot telefoanele și se uită la ele în timpul unei discuții față în față;
- Cineva pare foarte vorbăreț pe ecran, dar se dovedește total opus în persoană;

- Incapacitatea de a înțelege (sau chiar a recunoaște) ce simt și ce experimentează ceilalți;
- Timpul petrecut în fața ecranelor le distrage oamenii atenția de la sarcini importante;
- O scădere a interacțiunii sociale față în față, în vreme ce interacțiunea cu ecranele crește.

Pe scurt, pe măsură ce „generația *smartphone*” devine din ce în ce mai dependentă de ecrane, devine din ce în ce mai deficitară din punct de vedere social.

Vedem această tendință dezvoltându-se pe mai multe planuri.

1. Diminuarea capacității de a recunoaște expresii faciale

Cu cât tinerii petrec mai mult timp interacționând prin intermediul ecranelor, cu atât mai puțin vor recunoaște „indiciile sociale” din viața reală, în interacțiunile față în față. Cu alte cuvinte, nici măcar nu știu cum arată o față „îngrijorată”.

Acum câțiva ani, UCLA a făcut un studiu revelator în cadrul căruia au trimis un grup de copii într-o tabără în aer liber, timp de cinci zile. Nu era o tabără obișnuită. Copiii care au participat au fost deconectați de la orice fel de tehnologie vreme de cinci zile. Fără telefoane, fără internet, fără muzică, fără televizor... nimic!

Cercetătorii au observat acești copii, comparându-i cu un alt grup de copii, conectați la tehnologie în mod obișnuit. La sfârșitul celor cinci zile, copiii neconectați au putut înțelege mai bine emoțiile și semnalele non-verbale decât copiii conectați.²

Gândește-te puțin!

După ce copiii au petrecut numai cinci zile vorbind, râzând, interacționând unii cu alții față în față, au fost în stare să comunice mai bine. Au putut, de fapt, recunoaște

și diferenția când un prieten era mulțumit, stresat, încântat sau speriat.

Asta ar trebui să ne dea speranță. Celor cărora ne pasă dacă majoritatea tinerilor devin dependenți de ecrane. Tu poți fi un ascultător mai bun – și poți oferi o prietenie mai de calitate – când, pur și simplu, îți vâri telefonul în buzunar în timpul petrecut cu prietenii.

Mulți nu suntem de acord să punem telefoanele deoparte. De fapt, pe măsură ce comunicarea digitală a devenit predominantă, am descoperit unelte noi, menite să copieze interacțiunile față în față. Folosim pictograme de tip „emoji” pentru a-i ajuta pe prietenii noștri „să ne vadă” starea. Trimitem imagini cu expresiile noastre faciale în schimburile de mesaje dintre noi. Și asta ajută... puțin.

Unii cercetători sociali au decis să măsoare exact cât de eficiente sunt aceste tipuri diferite de comunicare printr-un experiment fără precedent de relaționare, în care participanții au discutat cu prietenii lor în patru moduri diferite: în persoană, prin apel video, prin apel audio și mesagerie instant. A fost măsurat atașamentul obținut și s-a descoperit că diferă semnificativ „în funcție de condiții”³.

Oricât de mult le-ar plăcea oamenilor să trimită mesaje și și-ar dori ca acestea să fie eficiente, mesageria instant nu a reușit să transmită multe dintre expresiile faciale și inflexiunile dorite ale vocii. Chiar și atunci când cei ce scriau mesajele au încercat să folosească cuvinte scrise numai cu majuscule sau pictograme, mesageria s-a dovedit a fi *cea mai ineficientă* metodă dintre toate cele patru tipuri de comunicare. De fapt, cea mai bună conectare a avut loc în timpul interacțiunii în persoană, urmată de apelul video, audio și, în final, mesageria instant.

Fiica mea cea mai mare, Alyssa, căreia îi place să scrie mesaje, mi-a spus cândva: „nu folosesc niciodată mesajele-text pentru discuții profunde. Dacă te certî vreodată cu prietenul sau cu iubitul, lași telefonul și te duci la el acasă pentru

a rezolva problema. Mesajele-text sunt cel mai prost mod de rezolvare a problemelor. Nu îți dai seama dacă ceilalți sunt supărați, triști sau sinceri. Discuțiile profunde trebuie să aibă loc întotdeauna față în față.”

Cred că Alyssa are dreptate. Mijloacele digitale sunt utile (mie îmi plac), dar le lipsește ceva. De fapt, un alt rezultat negativ pe care mulți l-au observat este...

2. Lipsa empatiei

Cu cât ne holbăm mai mult la ecrane, cu atât „empatizăm” mai puțin cu prietenii noștri.

Empatia este capacitatea de a te pune în papucii altcuiva și de a încerca să înțelegi ce simte. Experții au descoperit recent o legătură puternică între tehnologie și lipsa empatiei. Problema merge dincolo de capacitatea noastră scăzută de a recunoaște expresiile faciale. Nu numai că nu înțelegem ce comunică, dar nici *nu ne mai pasă*. Deficitul de înțelegere a dus la deficit de empatie.

Sherry Turkle, profesor MIT, a scris o carte cu titlul *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age* [Recuperarea conversației. Puterea discuției într-o epocă digitală], observând în propriile ei cercetări că minorii din ziua de azi „nu par să se poată pune în papucii altor copii”. De fapt, copiii care stau mereu cu ochii în telefon „par să se înțeleagă mai puțin unii pe alții”⁴.

Pe scurt, oamenii devin din ce în ce mai preocupați de propria persoană. Îmi pasă de tine mai puțin, fiindcă sunt prea prins în *lumea mea*.

Această lipsă de empatie face rău relațiilor. Cine vrea să fie prieten cu o persoană care se gândește numai la sine? În același fel, cine vrea să fie prieten cu un om care este atât de absorbit de telefonul lui tot timpul, că nici nu își dă seama ce simți?

Din păcate, următorul pas firesc al acestei îndepărtări este...

3. Mai puțini prieteni apropiați

Rețelele sociale nu numai că îngreunează conversațiile; de fapt, ne omoară relațiile apropiate.

Ce susțin cele mai recente studii: cu cât o persoană petrece mai mult dialogând cu alte persoane prin intermediul ecranului, cu atât are mai puțini prieteni. Poate părea contraproductiv, dar gândește-te puțin. Are sens:

- Oamenii de azi petrec mai mult timp în fața unui ecran decât oricând în istorie.
- Cu cât petrecem mai mult timp comunicând prin intermediul ecranelor, cu atât mai ineficient comunicăm față în față.
- Oamenii petrec din ce în ce mai puțin timp comunicând față în față, fiindcă e dificil.
- Scăderea comunicării față în față duce la o lipsă de empatie pentru ceilalți – persoane care se gândesc numai la sine.
- Nimănui nu îi place să fie în preajma unei persoane care se gândește numai la sine.
- Oamenii au mai puțini prieteni apropiați.

Luna trecută, Patricia Greenfield, specialistă în psihologia dezvoltării la UCLA, consemna că tinerii caută acceptare socială în rețelele sociale, iar „rezultatul este un declin al prietenilor apropiați”⁵. Cu cât tinerii apelează mai mult la prietenii electronici, cu atât mai puțin apelează la prietenii din viața reală. Rezultatul este că au mai puțini prieteni apropiați.

Rețelele sociale ne fac mai puțin sociali.

La tine în buzunar

Tu ai puterea de a inversa această tendință în cercul tău de prieteni. Nu trebuie să îți distrugi *smartphone*-ul. Nu trebuie să renunți la Netflix. Nu telefonul tău e problema. De fapt,

soluția e simplă: pune-ți telefonul în buzunar când ieși cu prietenii și familia.

Telefonul tău e o unealtă extraordinară de conectare cu cei din afara încăperii... atunci când nu îți afectează conectarea cu oamenii din încăpere!

E o chestiune simplă de respect. Poate că ai avut experiența frustrantă de a-ți vărsa inima în fața unui prieten/unei prietene, iar el/ea și-a verificat telefonul întruna, în timp ce tu vorbeai. Îți venea doar să îi spui: „Îmi pare rău, am întrerupt cumva ceva *mai important?*”

Dacă nu vrei să fii tratat(ă) așa, nu-i trata așa pe ceilalți.

Se numește „Regula de aur”.

De fapt, Regula de aur e din Biblie. Isus a spus acest lucru în cartea Matei: „Tot ce voiți să vă facă vouă oamenii, faceți-le și voi la fel; căci în aceasta sunt cuprinse Legea și Prorocii” (Matei 7:12).

Îți poți imagina?! Gândește-te cum ar fi dacă toți ar trăi gândindu-se în primul rând la ceilalți. Cum ar fi la școală? Cum ar fi acasă?

Gândește-te cum ar fi dacă prietenii tăi ar lăsa telefonul din mână când tu ai intra în cameră, s-ar uita la tine, te-ar întreba cum a fost ziua și te-ar asculta cu adevărat când ai vorbi. Și că *realmente te-ar asculta*, cu interes! (Sper că ai prieteni care chiar fac asta.)

Dacă sună bine, atunci Isus îți cere, pur și simplu, să faci același lucru cu prietenii tăi.

Cum ar arăta acest lucru săptămâna asta?

Întrebări la care să reflectezi

1. Ai petrecut vreodată timp cu cineva care avea ochii lipiți de telefon, chiar și atunci când v-ați întâlnit între patru ochi? Cum te-ai simțit?

2. Tu i-ai făcut vreodată așa ceva unui prieten/unei prietene? Unui părinte?
3. De ce crezi că minorii „deconectați” din studiul întreprins de UCLA, menționat mai sus, au putut înțelege mai bine emoțiile și semnalele non-verbale decât minorii conectați, după doar cinci zile petrecute fără telefon sau media?
4. De ce crezi că minorii care se uită tot timpul la telefoanele lor „par să se înțeleagă mai puțin unii pe alții”?
5. De ce o persoană care se gândește numai la sine are mai puțini prieteni?
6. Care e sfatul simplu al lui Isus pentru noi vizavi de modul în care îi tratăm pe ceilalți?
7. Ce a vrut să spună când a afirmat că acest sfat e „esența” tuturor învățăturilor din Biblie de până atunci? Cât de important e acest lucru?
8. Am pus aceeași întrebare la sfârșitul acestui capitol, dar dă-mi voie să întreb din nou: cum poți „să faci altora ce ai vrea să facă ei pentru tine” săptămâna asta?
9. Caută pe Google cuvântul „a empatiza”. Ce înseamnă? Cum poți aplica la viața ta acest lucru săptămâna asta?

Temă de casă

Profesorul de la MIT, menționat anterior în acest capitol, a făcut o observație interesantă despre efectul telefoanelor performante în relațiile oamenilor: „Studiile conversațiilor atât în laborator, cât și în mediile naturale arată că atunci când două persoane stau de vorbă, simpla prezență a unui telefon sau a unei tablete între ei sau la periferia câmpului lor vizual schimbă atât tema discuției, cât și gradul de conectare resimțit.”⁶

Gândește-te puțin la asta. Un băiat și o fată sunt la cină. Băiatul scoate telefonul și îl pune pe masă. Telefonul bâzâie,

iar luminile licăresc pe parcursul cinei. Dacă băiatul se uită la el, tocmai și-a dezvăluit prioritățile: comunicarea prin telefon e mai importantă decât comunicarea ce are loc la masă. Dacă băiatul *nu* se uită la el... de ce mai stă telefonul pe masă?

Încearcă ceva. Ține-ți telefonul în buzunar atunci când iei masa cu prietenii sau familia și vezi dacă nu cumva se molipsesc și ei. Privește-i în ochi în timpul discuției. Acordă-le toată atenția ta. Vei vedea că eforturile acestea pro-active de comunicare cu ceilalți beneficiază adesea de reciprocitate – oamenii vor face la fel. Dar dacă îți dai seama că ești singurul/singura care *nu* are telefonul la vedere, ia în calcul să le spui următorul lucru: „Am o propunere. Hai să punem toți telefoanele în mijlocul mesei. Primul care ia telefonul trebuie să spele vasele/să achite nota de plată!”

Cine știe? S-ar putea să generezi o nouă modă.

Smartphone-ul e o unealtă excelentă de conectare cu oamenii din afara încăperii, dar numai atunci când nu interferează cu relațiile noastre cu oamenii din încăpere.

Pontul nr. 2

Verifică-ți setările de confidențialitate.

Știi cine te urmărește?

Într-o seară, la câteva luni după absolvirea liceului, a urcat în mașină cu două prietene și au plecat spre un orașel din Washington State. A fost copilot.

Prietenele ei și-au pus centura de siguranță.

Din nu știu ce motiv, ea nu.

Accidentul nu a fost grav. Centurile de siguranță le-au salvat pe celelalte două, dar ea a fost aruncată din mașină și a murit pe loc.

Se întâmplă tot timpul; nu neapărat fiecărui copil sau fiecărei familii, dar în fiecare oraș există câte o poveste despre un accident de mașină în care o singură persoană nu a supraviețuit, fiindcă nu purta centura de siguranță. Acestea salvează două mii de vieți pe an.

Probabil de aceea, încă din 1 ianuarie 1968, companiile auto au obligația legală ca automobilele produse să fie dotate cu centuri de siguranță pentru toate locurile din mașină. Numai din 1983 au apărut legile care impun pasagerilor să le și poarte.¹

Oamenii s-au plâns când a părut legea. Și întotdeauna va fi unul care va zice: „Da, dar am auzit că e mai sigur să nu o porți. Am auzit că cineva a fost aruncat din mașină și de aceea a supraviețuit!” (Nu vei vedea niciodată așa ceva în *Vânătorii de mituri*.)

Așa suntem noi. Dacă nu ne convine, ne plângem.

Până când ne salvează viața.

Era Revelionul, iar verișorul meu m-a întrebat dacă vreau să fac o plimbare cu BMW-ul lui cel nou. M-am urcat în mașina lui, iar el a început să îmi arate „ce știe să facă mașina”. Fără să îmi dau seama, mergeam cu peste 110 km/h pe un drum de țară.

Eram tot mai îngrijorat fiindcă nu se uita prea des la drum. Se interesa mai mult de diferitele funcții disponibile decât de condus (lucru despre care vom discuta în detaliu mai târziu în carte).

„Acesta e controlul automat al temperaturii, de aici se lasă spătarul, iar de aici controlezi volumul...”

În timp ce se juca cu radioul, încercând să îmi arate comenziile vocale, a început să alunece spre marginea drumului.

În următoarele câteva secunde, parcă ne-am mișcat cu încetinitorul. Când a simțit că roata a ajuns la marginea benzii de mers, a ridicat privirea și a întors roata brusc, virând prea mult spre banda din sensul opus. Cât pe-aici să lovească mașina care venea din sens invers, a tras înapoi de volan, încercând să recâștige controlul mașinii.

Nu îmi aduc aminte ce s-a întâmplat în următoarele șaizeci de secunde.

Ne-am trezit pe marginea drumului, cu roțile în sus. Amândoi purtam centurile de siguranță.

Se pare că vărul meu a tras de volan atât de tare la viteza aceea, că a răsturnat mașina. Ne-am rostogolit de câteva ori și am aterizat pe plafon într-un șanț. Airbagurile nu au funcționat.

Când ne-am desfăcut centurile de siguranță, am căzut pe plafonul mașinii, care era acum podeaua. În timp ce ne strecuram nevătămați afară din mașină, vărul meu a arătat cu degetul spre șasiul mașinii și a zis: „Asta-i podeaua mașinii.”

Nimănui nu-i plac măsurile de siguranță... până când te protejează!