

LBRIS

We know
books



PRIMUL TELEFON

**GHIDUL COPILULUI DESPRE RESPONSABILITATE,
SIGURANȚĂ ȘI ETICHETĂ DIGITALĂ**



**De Catherine Pearlman,
doctor în asistență socială**

ILUSTRAȚII DE DAVE COVERLY

Traducere din limba engleză de Gregoria Petrea

**NOTA AUTOAREI
INTRODUCERE**



Capitolul 1:
CINE ARE NEVOIE DE REGULI? 17

Capitolul 2:
CUVINTELE CONTEAZĂ 29

Capitolul 3:
LUCRURI INTIME 43



Capitolul 4:
REȚELELE DE SOCIALIZARE 61

Capitolul 5:
CAUTĂM SAU NU PE GOOGLE? 75



Capitolul 6:
WISE, NU ECRANE 87

Capitolul 8:

GREȘELILE PE CARE LE FACI 113



SFATURI PENTRU PĂRINȚI 121

MULȚUMIRI 127

Anexa A:

GLOSAR DE TERMENI ȘI ACRONIME 130

Anexa B:

EXEMPLE DE CONTRACTE 136



CAPITOLUL 1

CINE ARE NEVOIE DE REGULI?



URDIS

We know

PE VREMEA CÂND FIUL MEU, EMMETT, ERA ÎN CLASA A TREIA, A AVUT O PROFESOARĂ MINUNATĂ, PE DOAMNA BOYS. Dacă un elev ridică mâna și cerea să meargă la baie, să ascută un creion sau să ia o carte de pe raft, doamna Boys îi răspundea cu cuvintele magice: *Rezolvă-ți problema.*

Da – rezolvă-ți problema.

Vezi tu, doamna Boys cunoștea două secrete importante:

1. Copiii sunt capabili să facă alegeri înțelepte.
2. Copiii deprind mai multe abilități atunci când își rezolvă singuri problemele.

În calitate de expert în dezvoltarea copiilor, sunt perfect de acord cu doamna Boys. Când copiii sunt capabili să ia propriile decizii pe baza unor informații precise, ei tind să facă alegeri mai bune în viitor.

Deci, ce legătură are *Rezolvă-ți problema* cu telefoanele mobile? Ei bine, cam totul. Părinții tăi te vor ajuta să-ți monitorizezi acțiunile pe smartphone. Acesta este un lucru bun, deoarece este nevoie de timp să înveți cum să fii în siguranță și plin de compasiune într-o lume digitală. Chiar și adulții trebuie să continue să învețe despre schimbările de pe internet, rețelele de socializare și setările de confidențialitate. Cu toate acestea,

părinții tăi nu au cum să te împiedice să faci unele greșeli grave. Ei nu vor fi cu tine în drum spre școală. Nu vor fi lângă tine când ești acasă la cel mai bun prieten al tău. Chiar și cu restricțiile configurate pentru siguranța ta, vor exista milioane de decizii pe care va trebui să le iei singur.

Cu alte cuvinte, tu (și numai tu) va trebui să faci alegeri bune. Sunt convinsă că poți, pentru că ești inteligent și capabil când ți se oferă fapte concrete. Această carte te va învăța ce trebuie să știi.

„Îngrijirea” noului telefon

Smartphone-urile pot fi o investiție costisitoare. Asta înseamnă că ele costă mulți bani, așa că ar trebui să încerci să ai grijă de telefonul tău. Există câteva moduri prin care te poți asigura că telefonul tău rămâne în siguranță.

MAX: „Pune-ți telefonul în rucsac în același loc. Așa, vei ști întotdeauna unde e.”

GEORGE: „Cumpără o carcasă bună. Eu am ales una foarte faină – era verde-neon, cu un aligator șmecher. Dar părinții m-au obligat să cumpăr una plictisitoare, pentru că mi-au zis că este «rezistentă la șocuri și cu protecție pentru ecran». «Mă rog», am spus. Ei bine, eu îmi scap telefonul foarte des. Nu le spune alor mei, dar au avut dreptate. Am nevoie de cea mai rezistentă carcasă.”

LIBRIS

We know

TEO: „A, și verifică-ți toate buzunarele înainte să sari în piscină. Vărul meu a făcut greșeala de a nu le verifica. De două ori.”

Încearcă să ai o rutină în ceea ce privește locul în care îți pui telefonul în diferite momente ale zilei. Gândește-te unde îl pui după școală și unde îl încarci. Dacă îl pui întotdeauna în același loc, e mai greu să-l pierzi.

Reguli de etichetă pentru telefon

Înainte de a aborda subiecte mai dificile, să începem cu ceva amuzant – reguli de etichetă pentru telefon. Știu că „etichetă” sună ușor pretențios și snob, nu foarte diferit de cuvântul francez pentru melci (care ar fi *escargot* – iar melcii sunt lipicioși și scârboși). Dar „etichetă” este doar un alt mod de a spune: „Hei, poartă-te frumos”. Și a ști când să răspunzi la un apel sau la un mesaj (și când să le ignori) depinde, de obicei, de etichetă.

SOFIA: „Iată un sfat important: când te sună părinții, răspunde întotdeauna la telefon (cu excepția cazului în care ești în baie. În acest caz, sună-i înapoi imediat ce termini.”

Este perfect normal să vrei să te uiți la telefon când sună. Dar nu este întotdeauna o idee bună s-o faci. Să spunem că bunica a venit în vizită, iar



tu și ai tăi sunteți la cină. Poate că mâncați cu toții hamburgeri, iar bunica vă povestește cum cea mai bună prietenă a ei din liceu s-a retras din clubul de tricatat. Când, deodată, telefonul tău bipăie! Știu că poate fi tentant, dar, dacă te uiți la el, bunica ar putea să simtă că nici măcar nu îți pasă că e acolo (crede-mă, bunicii nu prea acceptă scuza cu: „Mi-ar plăcea să te ascult, dar Sonia tocmai mi-a trimis o fotografie cu noua ei pisicuță și este foarte drăguță!”). De multe ori, când pare că-ți acorzi toată atenția telefonului, rănești sentimentele celor din jur. Și nimic nu-i enervează mai tare pe părinți decât atunci când ei îți cer atenția, dar tu continui să te uiți la telefon. Ai încredere în mine când spun asta – sunt părinte.

De asemenea, există unele locuri în care este nepotrivit să răspunzi la telefon. Imaginează-ți că ești în sala de cinema, iar Thor este pe cale să se înalțe, să scoată ciocanul și să se ducă după Loki. Aștepti momentul ăsta de o oră și, deodată, BIP! BIP! BIP! BIP! BIP! Telefonul persoanei din spatele tău începe să sune. Și apoi femeia vorbește! Tare! Despre programarea ei la coafeza Marilena! Este groaznic. Chiar *nu* vrei să fii acea doamnă.

Așadar, este important să înțelegem că există situații în care e în regulă să răspunzi la un apel și situații în care trebuie să ignori telefonul sau, și mai bine, să-l închizi. Ține cont unde te afli. Ești la restaurant cu membrii familiei sau ești singur în camera ta? Înainte de a răspunde, gândește-te o secundă și întreabă-te: „E un moment bun să-mi folosesc telefonul?”

UN SFAT ÎN PLUS



Fiecare telefon are o modalitate de a opri soneria (sunetul) și o modalitate de a dezactiva notificările.

Fă efortul să descoperi aceste funcții, ca să dai dovadă de bune maniere când îți folosești telefonul.

TEO: „Aceasta este cea mai mare problemă a mea. Dacă aud micul «ding», trebuie să iau telefonul și să răspund imediat. Am învățat să las telefonul deoparte la masă și când petrec timp cu familia, ca să nu simt nevoia să răspund.”

MAX: „Anul trecut am mers la bowling de ziua mea. Eram foarte entuziasmat. Toți prietenii mei au stat numai cu telefoanele în mână. A fost nasol.”

Ca regulă generală, încearcă să relaționezi cu persoanele din viața ta când ești în preajma lor. Oricât de distractiv ar fi să le scrii prietenilor sau să dai scroll pe TikTok, făcând asta ai putea rata ce se întâmplă în viața reală. Așa că încearcă să te concentrezi asupra celor din jur, nu asupra telefonului. Da, știu că poate fi greu. Uneori, când suntem plictisiți sau în situații stânjenitoare, e mai ușor să ne uităm pe telefon. Dar încearcă să trăiești mai mult în prezent. Îți promit că lucrurile devin mai puțin incomode dacă exersezi. De asemenea, nu este deloc frumos să fii cu un prieten, dar să trimiți mesaje altuia. Poți să-i rănești sentimentele.

Iată un grafic care să te ajute să-ți dai seama când să răspunzi la telefon și când să-l lași. Completează-l cu R sau L și discută despre asta cu adultul din viața ta. Răspunsurile se află la sfârșitul capitoului.

1. Când sună mama sau tata		
2. Când telefonul sună în timpul cinei		
3. Când te grăbești să fii gata de școală		
4. Când un prieten îți dă SMS după ora de culcare		
5. Când sora ta îți scrie AJUTOR		
6. Când sună un adult care te supraveghează (cum ar fi bona sau un bunic)		
7. Când te apelează un număr necunoscut		
8. Când îți faci temele		
9. Când ești la o aniversare		
10. Când ești la școală		
11. Când ești acasă în weekend și n-ai multe de făcut		

Mai este o observație pe care vreau să o fac cu privire la eticheta convorbirilor: e politicos să răspunzi la telefon cu „Bună”. Nu „Hei”, sau „Yo”, sau „Care-i treaba?”, sau... mă rog, ai prins ideea. Bineînțeles, poți fi mai neprotocolar cu prietenii.

LRDIS | We know

Nu uita de maniere nici când vine momentul să închizi. Spune: „Trebuie să închid. Vorbim mai târziu”, în loc să închizi pur și simplu.

Timpul în fața ecranelor - cât de mult este prea mult?

Înainte era mai ușor să limităm copiilor timpul petrecut în fața ecranelor, mai ales pentru că nu existau prea multe prilejuri. Dar acum ecranele sunt peste tot. Le folosim pentru a comunica și a ne juca cu prietenii. Le folosim pentru a ne face temele și pentru a ne uita pe Netflix. Le folosim în fiecare zi. Fac parte din viața noastră. Totuși, asta nu înseamnă că nu trebuie să fim atenți cum le utilizăm.

URMĂRIREA TIMPULUI PETRECUT ÎN FAȚA ECRANULUI



Știi că majoritatea telefoanelor te pot ajuta să monitorizezi cât timp petreci cu apelurile, mesajele și aplicațiile? Ar fi o idee bună să verifici această funcție, pentru a te asigura că nu folosești telefonul mai mult decât vrei de fapt. Cât timp ar fi indicat?

Ei bine, asta e complicat. Depinde de momentul în care îl folosești și de ceea ce faci. Voi povesti mai multe despre cum să-ți dai seama când este prea mult în Capitolul 7.

Utilizarea excesivă a telefonului mobil îți poate afecta dispoziția și somnul. Te poate face să

LIBRIS

We know

te simți trist, deprimat, anxios și îți poate afecta capacitatea de concentrare (vom discuta despre asta în capitolul *Ai grijă de tine*). Este o idee bună să monitorizezi modul în care telefonul te face să te simți în diferite momente ale zilei și când folosești diferite aplicații și tipuri de conținut. În acest fel, îți poți observa starea și poți face schimbări, după caz.

Timp fără ecrane

Deși poate fi foarte tentant să fii permanent conectat cu prietenii tăi de la școală, este la fel de important să iei și câte-o pauză. Poate deveni obositor să fii implicat în dramele de la școală sau din cadrul grupului de prieteni.

MAIA: „În grupurile mele, întotdeauna există cineva supărat pe altcineva. Uneori, se dau milioane de mesaje. Asta îmi distrage foarte tare atenția când încerc să-mi fac temele. Eu și mama am decis să-mi închid telefonul pentru câteva ore după școală. Chiar îmi oferă o clipă de răgaz. Dramele pot aștepta.”

Maia dă un sfat grozav, bazat pe experiența ei. Când primești primul telefon, este o idee bună să te gândești la momentele în care vrei să-l închizi. Câteva sugestii ar fi: