



TREI

Părinte în era digitală

Învăță-ți copilul cum să folosească adecvat rețelele sociale și aparatele digitale

JODI GOLD

Traducere din engleză de Anca Sevcenco

Cuvânt-înainte de Tory Burch



Cuprins

Cuvânt-înainte	9
Cuvânt de mulțumire	11
Introducere: Dincolo de regulile rigide	15
I Minunata lume nouă digitală	23
1. Înțelegerea habitatului digital al familiei: cultivarea rezilienței online și a cetățeniei digitale	25
2. Punctele de cotitură ale dezvoltării digitale: despre modurile în care tehnologia marchează dezvoltarea copilului	50
3. Peisajul digital: ce trebuie să știți despre terenul tehnologiei	84
4. De la tableta digitală la faima pe Facebook: bunele și relele dezbaterilor despre lumea digitală	116
II Dezvoltarea copilului în epoca digitală	147
5. Descărcarea de programe pentru copii în scutece: cum să administrăm universul digital al copilului înainte de vârsta preșcolară — de la 0 la 2 ani	149



6.	Digi-prichindeii și tehnopuștii: ați învățat deja la grădiniță tot ce trebuie să știți despre universul digital — de la 3 la 5 ani	168
7.	Anii digitali magici: calmul dinaintea furtunii digitale din gimnaziu — de la 6 la 8 ani	198
8.	Bun venit în clubul navigatorilor inveterați: gata de decolare? V-ați luat biletul de îmbarcare în călătoria digitală? — de la 8 la 10 ani	228
9.	Preadolescența și revoluția mesajelor de tip text: punctul maxim al utilizării tehnologiei digitale — de la 11 la 14 ani	259
10.	Imersați în digital: rescrierea regulilor despre independență, întâlniri amoroase, prieteni și școală — de la 15 la 18 ani	295
III	Nu tuturor li se potrivește aceeași măsură	341
11.	Copilul cu nevoi speciale în lumea digitală: modificarea regulilor pentru copiii cu ADHD, anxietate și depresie	343
12.	Nu-i confiscați telefonul!: Principii de bază pentru a încheia un acord privind tehnologia digitală din familie	369
	Recomandări de lectură	403



Înțelegerea habitatului digital al familiei

CULTIVAREA REZILIENȚEI ONLINE ȘI A CETĂȚENIEI DIGITALE

Lori a fost prima dintre „prietenele mămici” care au răspuns cererii mele de ajutor. Am trimis e-mailuri câtorva mame pe care le respect pentru a le afla gândurile, îngrijorările și ideile legate de creșterea copiilor în era digitală. Lori a studiat într-o instituție de învățământ de elită și și-a abandonat slujba dintr-o firmă de avocatură de prestigiu pentru a deveni mamă casnică după ce a dat naștere celui de-al doilea copil al familiei, Madeline. Își ia îndatorirea de mamă în serios, plină de considerație.

Lori mi-a trimis un e-mail de trei pagini (nu glumesc!) despre relele din lumea tehnologiei. Mi-a mărturisit că copiii ei preferau cărțile de povești frumos ilustrate și jucau jocuri de societate vechi. Madeline are 5 ani, Jake, 7. Mama încearcă să limiteze cât poate folosirea tehnologiei. În timp ce-mi scria acel e-mail lung, i-au sosit felicitările de Crăciun pe care urma să le trimită în 2013. A deschis pachetul și, spre marea ei dezamăgire, a observat că, în poza lor de familie frumos prezentată, fiica ei ținea în mână un iPad.

Lori s-a îngrozit. Își definise cultura familială prin absența aparaturii electronice și a tehnologiei și totuși tableta iPad trona în centru, chiar în fața bradului de Crăciun. Lori e o mamă tare amuzantă și conștientă de sine, așa că nu i-a scăpat ironia situației. M-a rugat să nu iau în seamă e-mailul de trei pagini despre relele lumii tehnologizate. Venise vremea, spunea ea, să se confrunte cu realitatea că tehnologia digitală se integrase complet în viața ei de familie.

A returnat companiei felicitările și a folosit Photoshopul ca să scoată tableta din poză, dar a început și să își reevalueze abordarea dogmatică a tehnologiei digitale. Lori mi s-a plâns că regulile ei stricte o orbiseră și nu a mai băgat de seamă că soțul și copiii erau fascinați și intrigati de dezvoltarea inovațiilor în domeniul tehnologiei digitale. Și-a aruncat vâlul de pe ochi și a remarcat că nu numai copiii erau preocupați de tehnologie. În seara în care a dat greș cu felicitările de Crăciun, și-a căutat soțul pentru a discuta despre comanda unui nou set. A deschis ușa de la baie și și-a găsit soțul, un bancher de investiții cu influență de pe Wall Street, stând pe vine într-un colț, complet captivat de extrem de popularul joc Clash of Clans. L-a întrebat ce face și acesta i-a răspuns că se ascundea de copii (și de ea) ca să nu îl vadă că juca jocuri. Atât eu, cât și Lori suntem de acord că putem fugi, dar nu ne putem ascunde de tehnologie.

Ca majoritatea părinților, Lori încearcă să stabilească un echilibru între zona „umană” și cea „virtuală”. În secolul XXI, înțelegerea habitatului digital al familiei este o componentă existențială a parentajului de succes.

Toți vrem să ne fie copiii fericiți, în siguranță și să aibă succes. Cum putem realiza aceste deziderate? Nu ne putem feri copiii de riscuri (virtuale sau reale), nici nu putem crede în mod naiv că educația și acumularea de cunoștințe este singura cale. Nu regulile și restricțiile duc spre succes și fericire. Dificultățile sunt

inevitabile și copiii trebuie să fie în stare să se descurce. Pietrele de temelie ale fericirii și succesului în viața adultă sunt, se pare, reziliența copilului și formarea caracterului. Pe aceste pietre de temelie se construiește buna cetățenie, digitală sau nu. **Ca psihiatru, cercetător și mamă, sunt de părere că reziliența este esențială pentru dezvoltarea caracterului și a cetățeniei și pentru găsirea succesului și fericirii atât în lumea virtuală, cât și în cea reală.**

Într-un articol din 2009, „The Science of Success“, David Dobbs prezenta ceea ce el numea copiii-păpădie și copiii-mimoză. Copiii-păpădie sunt sănătoși sau „normali“, au gene „reziliente“, care îi fac mai flexibili. Înfloresc oriunde, atât în crăpătura metaforică din asfalt, cât și în grădina meticulos îngrijită. În opoziție cu ei, copiii-mimoză se ofilesc dacă sunt ignorați sau prost tratați, dar înfloresc spectaculos când sunt crescuți în seră.⁴

Sunt de acord că „genele reziliente“ joacă un rol în capacitatea copiilor de a se descurca cu dificultățile, dar atât studiile de cercetare, cât și experiența umană au dezvăluit că parentajul și dragostea pot schimba cursul determinat genetic. **În consecință, primul scop al parentajului digital este să cultivăm reziliența în mediul virtual și cetățenia digitală.**

Copiii-păpădie convertesc emoțiile și experiențele negative în unele pozitive. Reușesc să treacă cu succes de situații adverse în mediul virtual nu evitându-le, ci expunându-se riscurilor. Este puțin probabil ca părinții care impun prea multe restricții să reușească să accepte greșelile făcute de copii în mediul virtual și pașii greșiți care sunt esențiali pentru dezvoltarea rezilienței. Reziliența în lumea virtuală reprezintă temelia pentru construcția relației permanente cu tehnologia pe care o stabilesc copiii în orice domeniu, de la cum să utilizeze corect diversele platforme media până la aderarea la principiile cetățeniei digitale. Copiii cu un nivel ridicat de stimă de sine și încredere au mai multe șanse să dezvolte rezistență în mediul online, în timp ce copiii cu

⁴ David Dobbs, „The Science of Success“, *Atlantic Monthly*, decembrie 2009, <http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2009/12/the-science-of-success/307761>.

mai multe probleme psihologice vor avea mai multe dificultăți.⁵ (Capitolul 11 oferă ajutor părinților ai căror copii se confruntă cu greutăți în folosirea tehnologiei digitale).

Putem fugi, dar nu
ne putem ascunde de
tehnologia digitală.

Când încercam să prezint compo-
nentele rezistenței în mediul virtual,
am dat peste un articol al lui Paul
Tough — „How Children Succeed“

(„Reușita copiilor“). El respinge ideea că inteligența și notele mari la examenele naționale conduc la succes în viață. Argumentează, în schimb, că cele mai importante calități sunt acelea legate de caracter și de deprinderi, ca perseverența, curiozitatea, grija, optimismul și autocontrolul.⁶ Economistii le numesc „deprinderi non-cognitive“; psihologii le numesc „caracter“, iar eu mă voi referi la aceste trăsături în relație cu lumea virtuală ca la „reziliență online și cetățenie digitală“. Sunt de părere că, de vreme ce copiii dumneavoastră își petrec mai mult timp în lumea virtuală decât mâncând, dormind, ieșind în oraș sau mergând la școală, ei au nevoie de mai mult decât acea reziliență dovedită în lumea reală. Le trebuie o flexibilitate în lumea virtuală, pentru a avea grijă de ei înșiși și o cetățenie digitală, pentru a se îngriji de lumea din jurul lor.

Copiii noștri au nevoie
de o reziliență online,
pentru a avea grijă de
ei înșiși și de o cetățenie
digitală, pentru a
se îngriji de lumea din
jurul lor.

Cetățenia digitală este cel mai important ciber-termen pe care trebuie să îl cunoașteți. Cetățenia digitală reflectă normele și etica folosirii responsabile și adecvate a tehnologiei. Pentru mine, cuvântul se leagă de calități precum bunătatea, responsabilitatea,

⁵ Leen d’Haenens, Sofie Vandoninick & Veronica Donoso, „How to Cope and Build Online Resilience“, EU Kids Online, ianuarie 2013, www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20III/Reports/Copingonlineresilience.pdf. Rezultatele sunt bazate pe un sondaj făcut la domiciliu, față în față, cu 25 000 de copii cu vârste între 9 și 16 ani din 25 de țări europene.

⁶ Paul Tough, *How Children Succeed: Grit, Curiosity, and the Hidden Power of Character* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2012). Foarte recomandat pentru înțelegerea cercetării despre caracter și o nouă abordare a educației.

grija, autocontrolul, considerația și altruismul. Îmi imaginez școlarii recitând un jurământ precum cel de mai jos, modelat după jurământul de credință față de steagul Statelor Unite și republica americană.

JURĂMÂNTUL CETĂȚEANULUI DIGITAL

Jur să apăr cu credință valorile cetățeniei digitale. Jur să am grijă de mine, de semenii mei și de comunitate. Jur să fiu grijuliu cu postările online pe care le fac. Jur să folosesc tehnologia ca instrument prin care să devin mai bun, dar să optimizez și comunitatea. Jur să folosesc puterea internetului și a rețelelor sociale pentru a răspândi bună-tatea și filantropia în lume. Jur să susțin regula de aur a lumii virtuale care spune: „cu măsura cu care măsu-rați vi se va măsura“.

Cetățenia digitală a devenit instrumentul pe care îl folosesc școlile pentru a pregăti copiii pentru lumea tehnologiei. Există în Statele Unite un mandat național de a furniza școlilor publice „servicii de telecomunicații și informații de grad calitativ înalt“. Cetățenia digitală este o parte asociată planului de învățământ de bază. Nu există, e drept, vreun plan de lecție. Cu toate acestea, dacă vreo școală sau un inspectorat școlar solicită finanțare suplimentară pentru tehnologie (denumită Burse E), instituțiile respective trebuie să dovedească faptul că se predă cetățenie digitală în cadrul lor.⁷

Cetățenia digitală este un lucru, evident, pozitiv. În principiu, nu ar mai fi nimic de adăugat. Cu toate acestea, există un gen literar care include articole de opinie independente, bloguri și cărți precum *Distracted (Distrași)* sau *The Dumbest Generation (Gенераția cea mai stupidă)* care se tem că tehnologia aduce cu sine

⁷ Detaliile despre bursele E și CIPA sunt complicate. Universal Service Administrative Company (USAC) oferă informații despre cereri la www.usac.org/sl. Consider că blogul Elk Grove Unified School District este de foarte mare ajutor în explicarea cerințelor cetățeniei digitale pentru școli (<http://blogs.egusd.net/digitalcitizenship>).

o epocă neagră pentru gândire, creativitate și relații. Multe filme extrem de populare (de exemplu, *The Matrix*, *The Terminator*) prezic instalarea unei apocalipse distopice a oamenilor fără creier, manipulați de computere. Ne îndreptăm oare spre Minunata lume nouă în care 1984 devine realitate în 2015? Evident, nu pot răspunde la această întrebare, dar puterea în creștere a companiilor producătoare de tehnologie trebuie să fie supravegheată. În concluzie, noi ce putem face?

Ne putem crește copiii în așa fel încât să înțeleagă cetățenia digitală...

- *Putem crește niște copii care să-și administreze în mod etic conturile de Facebook sau YouTube sau ce-o mai apăsă în domeniul acesta.*
- *Putem crește copii care sunt utilizatori responsabili și experimentați.*
- *Putem crește politicieni care înțeleg nevoia separării puterilor, precum și separarea tehnologiei de stat.*

În caseta următoare, găsiți niște exemple despre cum putem susține reziliența online și cetățenia digitală.

Modalități de a sprijini reziliența online

- Discutați cu copiii despre televiziunea „bună” și „rea”.
- Ajutați-i să distingă fantezia de realitate la televizor, pe internet, în rețelele sociale.
- Puneți sub semnul îndoielii stereotipurile pe care le văd în lumea virtuală și la televizor.
- Discutați despre violență — întrebați-i cum se simt personajele în cauză.
- Învățați-i să aibă măsură când postează imagini sau mesaje.
- Ajutați-i să devină consumatori media cu spirit critic.

Modalități de a sprijini reziliența online

- Ajutați-i să evalueze credibilitatea și autenticitatea site-urilor web.
- Ghidați-i pe rețelele sociale.
- Comentați între patru ochi (nu online) deciziile proaste pe care ei sau alții le-au luat în rețelele sociale.
- Transformați micile greșeli comise online în momente în care îi puteți învăța ceva, nu în pedepse.
- Încurajați-i să-și ceară scuze pentru greșelile comise online sau să le îndrepte.
- Mențineți deschisă comunicarea, astfel încât copiii să vă poată vorbi despre greșeli făcute online și despre preocupările lor.

Călătoria începe acasă. Începe cu înțelegerea culturii din familia dumneavoastră și a habitatului digital al familiei.

Scopul dumneavoastră e să vă pregătiți copiii să se îndrepte spre lumea virtuală fără a fi însoțiți de bonă.

CHILOȚI SIMPLI SAU BOXERI?: DEFINIȚI-VĂ CULTURA FAMILIALĂ

Pentru a concepe un plan de parentaj care să cultive reziliența online și cetățenia digitală, trebuie să începem cu examinarea culturii familiei. Cultura familiei este importantă, deoarece influențează deciziile pe care le luați în familie în legătură cu tehnologia. Vă ajută să vă înțelegeți și să explicați abordarea dumneavoastră atât pentru sine, cât și copiilor. Cultura familială constă în cine sunteți ca familie înăuntrul și în afara comunității mai largi în care vă încadrați. Etnia, religia, educația, opiniile politice și valorile vă modelează cultura familială. Fiecare familie este diferită și nu