

Cresterea copiilor în era tehnologiei

Copii sociabili într-o lume a ecranelor

Traducere de Raluca Mirăuță

Copyright © 2014 Gary Chapman și Arlene Pellicane.

Cartea a fost publicată în Statele Unite ale Americii de Northfield
Res Publishing, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610, cu titlul *Growing
Up Social*.

Tradusă cu permisiune.

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.*

Creșterea copiilor în era tehnologiei

Gary Chapman și Arlene Pellicane

Copyright © 2018 Casa Cărții

OP 2, CP 30

410670, Oradea

Tel./Fax: 0259-469 057; 0359-800761; 0728-874975

E-mail: info@ecasacartii.ro

www.ecasacartii.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CHAPMAN, GARY

Creșterea copiilor în era tehnologiei / Gary Chapman și Arlene
Pellicane ; trad. de Raluca Mirăuță. - Oradea : Casa Cărții, 2018

ISBN 978-606-732-106-7

I. Pellicane, Arlene

II. Mirăuță, Raluca (trad.)

159.9

Traducerea: Raluca Mirăuță

Editarea: Lavinia Filipaș

Tehnoredactarea: Vasile Gabrian

Corectura: Timeia Pop

Coperta: Marius Bonce

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

Tel./Fax: 0259-472 640

Cuprins

Introducere: Recuperarea căminului	9
1. Timpul petrecut în fața ecranelor: prea mult, prea devreme?	15
2. Metoda de nota 10 pentru a crește copii sociabili	31
3. Prima abilitate de nota 10: afecțiunea	45
4. A doua abilitate de nota 10: aprecierea	59
5. A treia abilitate de nota 10: gestionarea furiei	75
6. A patra abilitate de nota 10: să știi să îți ceri iertare	91
7. A cincea abilitate de nota 10: atenția	107
8. Timpul petrecut în fața ecranelor și timiditatea	125
9. Timpul petrecut în fața ecranelor și creierul	139
10. Timpul petrecut în fața ecranelor și limbajele iubirii	155
11. Timpul petrecut în fața ecranelor și siguranța	171
12. Timpul petrecut în fața ecranelor și autoritatea parentală	189
13. Timpul petrecut în fața ecranelor și familia monoparentală	203
14. Tu și timpul petrecut în fața ecranelor	217
Concluzie: Povestea celor două cămine	231
Note	235
Dezvoltarea socială în funcție de etapele de vârstă	241
Chestionar:	
Petrece copilul tău prea mult timp în fața ecranelor?	243
Întrebări pentru discuții de grup	245

„Putem fi o casă pe munte,
strălucind în întunericul pustiu.”

David Jeremiah, *Daruri din cer*

Introducere

Recuperarea căminului

Ce crezi: tehnologia vă apropie ca familie sau, dimpotrivă, vă îndepărtează și mai mult de altul?

Joseph și Amanda au trei copii, unul de doi ani, altul de șase și celălalt de zece ani. Odată ce vin de la școală, copiii își petrec tot restul zilei jucând jocuri video sau uitându-se la televizor. Joseph și Amanda sunt îngrijorați de cât de mult timp petrec copiii lor în fața ecranelor, dar nu știu cum să schimbe ceva.

„Nu avem un set de reguli”, spune Joseph. „Am avut reguli, dar nu am reușit să le păstrăm prea multă vreme.”

Te identifiți cu acești părinți descurajați? Poate că ai încercat și tu, la un moment dat, să limitezi timpul petrecut de copiii tăi în fața ecranelor, însă nu ai putut face față crizelor de nervi ce au urmat. Zeci de părinți și-au exprimat frustrarea generată de eșecul de a implementa anumite limite cu privire la utilizarea ecranelor.

„Nu avem nicio regulă. Copiii noștri se uită mult la televizor și joacă și jocuri video.”

„Nu am enunțat niciodată clar regulile privind timpul petrecut în fața ecranelor. E, cumva, o chestie tacită, dar care nu prea funcționează.”

„Regret că nu am avut o regulă clară în această privință, pentru că fiul meu a ratat multe ocazii de a socializa cu oamenii, față în față. Acum, când a trecut de douăzeci de ani, calculatorul îi acaparează tot timpul și toată atenția.”

Îți dorești ca, la vârsta maturității, copilul tău să aibă toate abilitățile necesare pentru a stabili și menține relații sănătoase. Telefonul sau tableta nu te pregătesc să devii un adult sociabil. Nu există vreo aplicație sau vreun joc video care să suplimenteze interacțiunea cu alți oameni. Deprinderile sociale trebuie exersate în viața reală – în cazul copiilor, începând din propriul cămin.

Un copil sociabil este cel care va putea sta de vorbă cu oamenii și care va iubi oamenii. Care va reuși să relaționeze cu cei din jur și căruia îi vor face plăcere activitățile alături de prieteni și de membrii familiei sale. A fi sociabil nu se rezumă la flectarea plăcută dintr-un restaurant, ci înseamnă să le arăți celor din jur, prin contact vizual, conversație și empatie, că îți pasă de ei. Locul ideal unde copilul poate învăța să fie sociabil este în căminul său, acolo unde mama și tatăl îi demonstrează, plini de iubire, cum arată o relație sănătoasă.

Din nefericire, în multe cămine se petrece o schimbare subtilă, care erodează profund relația dintre părinte și copil. Copilul și adolescentul american obișnuit petrece, în medie, cincizeci și trei de ore săptămânal în compania tehnologiei, dedicând mult mai mult timp ecranelor, decât interacțiunii cu părinții săi ori cu alte persoane.¹ De unde să învețe un copil cum să trăiască în armonie cu cei din jur, dacă el își petrece mare parte din timp în fața unui ecran?

Nu-i destul să fii obișnuit

Adolență nu sunt singura categorie demografică predispusă să cedeze presiunii grupului. Și părinții se grăbesc să îi cumpere copilului cel mai nou aparat digital apărut pe piață, ca nu cumva să rămână mai prejos decât vecinii de vizavi. Toți ceilalți copii de clasa a patra au telefoane mobile, prin urmare îi cumperi și tu fiicei tale unul. Dacă toți copiii joacă un anumit joc video violent, ce rău ar fi ca să li se alăture și copilul tău? Doar nu vrei să se simtă exclus?! Poate că îți faci mici procese de conștiință că îți așezi pruncul de nici doi ani în fața ecranului, timp de câteva ore

pe zi, dar te consolezi cu ideea că oricum și ceilalți copii de vârsta lor se uită la aceleași emisiuni.

Nu este nevoie de prea mult efort pentru a te alipi societății digitale și a-ți distra copiii cu ceea ce îi face fericiți (și tăcuți). Am chestionat sute de părinți cu privire la prezența ecranelor în familiile lor. Mulți au recunoscut că ecranele conduc, practic, viața copiilor lor, însă nu s-au arătat îngrijorați de acest lucru. Unul dintre ei mi-a spus: „Copiii mei au voie să se uite cât vor, de obicei între patru și șase ore pe zi. Asta nu mă îngrijorează și nu cred că a afectat dinamica familiei noastre.”

Prezența ecranelor în casă este acceptată pe scară atât de largă, încât majoritatea părinților nici măcar nu le consideră o amenințare la adresa relațiilor trainice de familie. Aici se cuvine să ne oprim o clipă și să vă asigurăm că aceasta nu este nicidecum o carte antitehnologie. Tehnologia a devenit o componentă esențială a vieții noastre și suntem de părere că se pot găsi modalități pozitive de a o folosi în beneficiul relațiilor dintre noi. Nu încapе îndoială că, la vârsta adultă, copilul tău va trimite e-mailuri, mesaje text și va folosi telefoane inteligente. Trăim vremuri uimitoare, când putem comunica în timp real cu bunica din altă țară, prin videoconferință. Însă dacă nu reduci și nu monitorizezi timpul petrecut de copil în fața ecranelor, se prea poate ca, atunci când fiul tău se va întâlni cu bunica față în față, să nu știe cum să stea, pur și simplu, la taclale cu ea.

Nu ecranele sunt problema; problema stă în modul în care le folosim noi în permanență. Atunci când copilul tău are ceva timp liber, care este activitatea la care recurge instinctiv? Pentru familia obișnuită, timp liber înseamnă timp petrecut în fața vreunui ecran. Una este să ne strângem, toată familia, în fața unui televizor și să vizionăm un film pe DVD. Vorbim, în acest caz, despre un timp planificat, bine gândit, care ne poate apropia unii de ceilalți. Dar cu totul altceva este să tot schimbi absent canalele, cât e ziua de lungă. Timpul petrecut în fața unui ecran, fără niciun scop anume, este îndeobște o pierdere de vreme, ce ne influențează negativ.

Dacă familia obișnuită stă practic lipită de ecrane, trimite SMS-uri în loc să discute și folosește telefoanele mobile în timpul mesei la restaurant, atunci cine ar vrea să fie „obișnuit”? Etalonul modern în ce privește lumea digitală nu pare să creeze copii cu relații solide și sănătoase. Ecranele nu au apărut de azi, de ieri; poate că și părinții s-au uitat mult la televizor, în anii copilăriei lor. Însă televizoarele noastre erau mari și grele, așezate pe o piesă de mobilier. Convorbirile telefonice se limitau la spațiul casei, căci telefonul era legat de perete, iar la telefonul fără fir nu aveai semnal mai departe de ușa garajului.

Astăzi purtăm cu noi ecrane în buzunar, oriunde mergem. Ecranele au trecut din fundal, în prim-planul vieții noastre – constatare valabilă pentru adulți și copii deopotrivă. Pentru familia americană obișnuită, centrul atenției sunt pixelii, nicidecum oamenii. Copiii sunt precum cimentul moale, abia turnat, iar amprenta care îi marchează în zilele noastre nu mai este a părinților, ci a tehnologiei. Însă nu așa trebuie să stea lucrurile.

Gata cu intențiile bune

Mulți părinți bine intenționați fac afirmații de felul:

„Fiecare zi din viață este supraîncărcată; nu am timp să aplic reguli privind timpul petrecut în fața ecranelor.”

„Nu am reușit să îmi conving soțul să mă sprijine în ceea ce făceam.”

„Când am încercat să schimb ceva, copiii mei au făcut o ade-vărată criză de isterie.”

„Este atât de greu să fii consecvent!”

Nina are trei fiice, în vârstă de doi, patru și respectiv șase ani. Fetele se uitau la desene cam cinci ore pe zi. Cina se petrecea în jurul televizorului, iar Nina își dădea foarte bine seama că lipsa timpului petrecut împreună, ca familie, nu putea fi benefică. A încercat să închidă televizorul în timpul meselor și seara, devreme.

Însă, după câteva zile de succes în demersul ei, s-au strâns o mulțime de treburi de rezolvat și Nina s-a prefăcut că nu observă

că fetele deschiseseră televizorul, după cină. Nu a trecut multă vreme și fetele erau iarăși pe canapea, petrecându-și majoritatea serilor în fața televizorului.

Intențiile bune nu te duc nicăieri, ca părinte. Autorul Andy Andrews scrie:

Deși de regulă credem tocmai contrariul, simpla intenție nu are absolut nicio putere. Pescărușul poate intenționa să zboare, poate decide să o facă, poate discuta cu ceilalți pescăruși despre cât de minunat este să zbori, însă, până ce nu își deschide aripile și nu se avântă în văzduh, tot pe ponton rămâne. El nu se deosebește cu nimic de toți ceilalți pescăruși. La fel, nu este nicio deosebire între o persoană care intenționează să facă lucrurile altfel și cea căreia nici măcar nu îi trece prin minte așa ceva. V-ați gândit vreodată că deseori ne judecăm pe noi înșine prin prisma intențiilor, în timp ce pe alții îi judecăm prin prisma acțiunilor lor? Însă intenția neînsoțită de acțiune este o insultă față de cei care așteaptă ce este mai bun din partea noastră.²

Am inserat aici aceste cuvinte puternice și copleșitoare referitoare la diferența dintre bunele intenții și acțiune, pentru a vă convinge să citiți această carte, în care găsiți idei numai bune *de pus în practică*. Nu ne așteptăm să fiți de acord cu toate ideile prezentate în ea, însă nădăjduim că le veți selecta pe acelea care se potrivesc situației cu care vă confrunțați și că le veți aplica.

Indiferent cât de inteligente ar deveni ecranele, cea mai potrivită soluție pentru curiozitatea firească a copilului tău este un părinte iubitor, care să îl ajute să înțeleagă lumea în care trăiește. Să ne întoarcem la întrebarea de la care am pornit: *Ce crezi: tehnologia vă apropie ca familie sau, dimpotrivă, vă îndepărtează și mai mult unul de altul?* Poate părea greu de crezut, însă poți face chiar acum schimbări pozitive, care vor influența pentru totdeauna viața copilului tău. Călătoria înspre recuperarea propriei familii din mreaja ecranelor începe chiar acum.

„Cu cât un copil petrece mai mult timp în fața
ecranelor, cu atât îi rămâne mai puțin timp la dispoziție
pentru a interacționa cu părinții, frații și prietenii.”

Dr. Gary Chapman

Capitolul 1

Timpu petrecu în fața ecranelor: prea mult, prea devreme?

Micuța Lily, în vârstă de un an și trei luni, stă în coșul de cumpărături, cu ochii țintă la iPad. Mama ei se plimbă pe culoarele magazinului, alegând produsele fără a fi întreruptă de copil. Lily nu ridică nicio clipă privirea spre merele roșii, lucioase sau spre raftul unde sunt expuse ostentativ dragile ei cereale Cheerios.

În fiecare zi, Jason, un băiețel din clasa a treia, deschide televizorul imediat ce ajunge acasă de la școală. Televizorul stă pornit timp de cinci ore, până ce Jason merge la culcare.

Melissa este în clasa a noua. Luna trecută a trimis 3500 de SMS-uri (cam 110 mesaje pe zi).

Scenariile de mai sus nu sunt ieșite din comun. Ele au devenit mai degrabă norma, în lumea condusă de ecrane a copiilor noștri. Nu-i de mirare că părinții se frământă cum să găsească echilibrul între folosirea tehnologiei și viața de zi cu zi. Mame, tați și bunici mă întrebă: „Domnule Chapman, copiii mei stau tot timpul pe telefon sau joacă jocuri video. Nu mai petrecem timp în familie. Când le spun că o să facem ceva împreună, refuză vehement și se întorc la ecranele lor.”

Mai țineți minte cum era viața înainte de telefoanele inteligente, de televizoarele cu ecran plat și de tablete? În anii de dinaintea epocii digitale, copiii ieșeau în curte la joacă, inventându-și propriile jocuri sau jucând la nesfârșit baba oarba sau

de-a v-ați ascunselea. Copiii învățau să interacționeze. Trebuiau să facă față diverselor situații ivite: pierdeau sau câștigau, erau loviți de vreun copil din vecini sau consolau un prieten care se rănise. Jucându-se împreună, băieții și fetele noastre învățau cum să se raporteze la lumea reală. Însă majoritatea copiilor de azi își petrec mare parte din timpul liber în casă. Nu li se mai permite să hoinărească pe afară din cauza fricii că ar putea fi răpiți sau din pricina altor pericole ce planează în societatea noastră. Așa că stau în casă, relaționând adesea cu un ecran, în locul unei persoane. Din nefericire, cu cât copilul petrece mai mult timp în fața ecranului, cu atât îi rămâne mai puțin timp pentru a interacționa cu părinții, frații și prietenii.

Conectați prea devreme?

Timpul petrecut în fața ecranelor de către copiii sub doi ani

Tentația de a folosi ecrane pentru a-i distra pe sugari și pe copiii mici este mai puternică ca niciodată. Suntem înconjurați de tehnologie în case, în mașini și pe telefoanele inteligente. Pe lângă faptul că ecranele sunt omniprezente, părinții se simt aproape *obligați* să folosească ultimul și cel mai formidabil software educațional apărut pe piață.

Însă atât studiile științifice, cât și experiența personală dovedesc că, cu cât cel mic este expus mai puțin ecranelor, cu atât mai bine. Academia Americană de Pediatrie (AAP) le recomandă părinților să nu le îngăduie copiilor sub doi ani să se uite la televizor sau alte ecrane.¹ AAP este de părere că, pentru acest grup de vârstă, efectele negative ale mijloacelor media le depășesc de departe pe cele pozitive. În pofida reclamelor extrem de atrăgătoare la filmele și software-urile educaționale, găsim puține dovezi care să susțină beneficiile utilizării tehnologiei de către copiii sub doi ani. Cine ar spune, văzând avalanșa de produse electronice educaționale menite a crea sugari și copii isteți!

Copiii cresc descoperind lumea. Ei au nevoie să experimenteze o realitate tridimensională, cu oameni și lucruri pe care le

pot gusta, atinge, vedea, auzi și mirosi. Această explorare fundamentală nu poate avea loc dacă sugarul sau copilul petrece mult timp folosind diverse dispozitive electronice. Pe la doi ani, copiii merg deja, ceea ce înseamnă că vor intra adesea în bucluc – ceea ce este normal și sănătos. Prin experiență află pe care uși au voie să le deschisă și pe care nu. Își dezvoltă abilități motorii urcând și coborând scările. În această etapă importantă din dezvoltarea lor, timpul petrecut în fața ecranelor mai degrabă strică, decât să ajute.

De fapt, AAP vorbește chiar despre efecte adverse asupra sănătății copiilor de vârstă mică produse de expunerea lor directă la tehnologie, dar și de expunerea lui indirectă, prin folosirea tehnologiei de către părinți (informații în fundal). Având în vedere etapa timpurie de dezvoltare cognitivă în care se află, copiii sub doi ani procesează informația diferit față de copiii mai mari. Două studii distincte au concluzionat că vizionarea unui program de genul *Sesame Street* are un efect negativ – nicidecum pozitiv – asupra dezvoltării limbajului la copiii mai mici de doi ani.² Poate tu crezi că emisiunea de la televizor sau aplicația din telefon îl învață pe copilul tău alfabetul, însă deocamdată nu s-a dovedit că mass-media ar încuraja dezvoltarea abilităților lingvistice la copii. Dar ei deprind cel mai bine limbajul atunci când le este prezentat de către o persoană în carne și oase, nu de un ecran.

Un studiu realizat în anul 2009 a arătat că 90 la sută dintre părinți le permit copiilor lor mai mici de doi ani să vizioneze diverse programe pe dispozitive electronice.³ În treizeci și nouă la sută dintre familiile cu sugari și copii mici, televizorul stă deschis cel puțin șase ore pe zi⁴ – fapt ce are efecte negative. Studiile demonstrează că, deși televizorul este doar un zgomot de fundal pentru copil, adesea el trece în prim-plan pentru părinte. Capacitatea unui copil de a învăța să vorbească este direct proporțională cu durata de timp pe care părintele o petrece vorbind cu el. Atunci când televizorul stă deschis, este mai puțin probabil