

DR. MARTIN L. KUTSCHER

# Copiii erei digitale

CUM SĂ LIMITĂM TIMPUL  
PETRECUT ÎN FAȚA ECRANULUI ȘI  
DE CE ESTE IMPORTANT ACEST LUCRU

Traducere de  
CĂTĂLIN-MIHAI ȘTEFAN



este un test validat, alcătuit din 20 de întrebări, care măsoară situaarea adultului pe spectrul dependenței de internet, de la inexistentă la slabă, moderată și gravă.

[www.smartrecovery.org](http://www.smartrecovery.org) promovează recuperarea din dependența de internet pe baze științifice și organizează întâlniri online, precum și față în față.

“Internet Addiction: A brief summary of research and practice” este un articol de nivel profesionist disponibil la [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3480687](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3480687).

*Disclaimer: Materialele și site-urile citate nu reflectă neapărat opinile autorilor.*

## CUPRINS

<b>Introducere .....</b>	<b>7</b>
Explozia recentă a tehnologiei și a serviciilor digitale .....	8
Internetul: partea pozitivă .....	9
Timpul petrecut în fața ecranului.....	10
Nu a declarat omenirea „sfârșitul civilizației“ la fiecare dintre progresele anterioare?.....	12
Dilema și rolul părinților în impunerea limitelor.....	14
Există un spectru întreg de probleme legate de timpul petrecut în fața ecranului.....	15
Organizarea acestei cărți .....	17
<b>1. Probleme legate de folosirea tehnologiei digitale.....</b>	<b>20</b>
Efectele psihologice/educaționale ale tehnologiei digitale ..	20
Tehnologia afectează activitatea școlară? .....	22
Notițele făcute pe laptop (față de cele făcute pe hârtie) afectează educația?.....	24
Cititul de pe ecran afectează învățarea aprofundată?.....	26
Cum funcționează sistemul atenției noastre? .....	34
„Dar, mamă, mă plăcăesc foarte tare când nu joc jocuri video“: Necesitatea pauzei.....	42
Ecranele afectează dezvoltarea atenției voluntare.....	44
Zone unde educația digitală se remarcă în mod deosebit ..	45
Recapitulare despre efectele raportului digital vs. tipărît asupra învățăturii .....	46
Alte efecte psihologice ale tehnologiei digitale .....	48
Asocierea cu alte tulburări psihologice.....	50
Efectele neurologice ale abuzului de tehnologie digitală.....	52
Efectele fizice ale utilizării dispozitivelor digitale .....	55
<b>2. Probleme legate de conținutul tehnologiei digitale .....</b>	<b>60</b>
Rețelele de socializare .....	62
Atractivitatea rețelelor de socializare .....	62
Agresiunea cibernetică (cyber-bullying) .....	65
Mesajele cu conținut sexual (sexting) .....	66
Dezvăluirea prea multor informații .....	68

Ascunderea prea multor informații .....	69
Partea bună a rețelelor de socializare .....	70
Expunerea la pornografia și alte conținuturi media afectează sexualitatea? .....	71
Sexualitatea adolescenților în Statele Unite .....	72
Expunerea adolescenților la conținuturi sexuale din media americană .....	72
Legătura dintre expunerea la media și comportamentul sexual la adolescenți .....	73
Expunerea la media crește riscul comportamentului agresiv? .....	75
Jocurile video violente duc la un comportament violent? ..	77
Media influențează consumul de tutun, alcool și droguri? ..	79
Recomandări ale Academiei Americane de Pediatrie cu privire la media digitală .....	80
<b>3. Probleme care privesc categorii speciale de populație.....</b>	<b>84</b>
Copiii foarte mici și timpul petrecut în fața ecranului .....	85
Date statistice privind utilizarea ecranelor .....	85
Timpul petrecut în fața ecranului prezintă vreun avantaj pentru copiii mai mici de doi ani? .....	86
Dar copiii de 3-5 ani? .....	88
Televizoarele din fundal sau receptate pasiv afectează dezvoltarea copilului? .....	89
Chiar îi fac râu copilului meu mic dacă îl las din când în când în fața ecranului? .....	91
Copiii cu ADHD și timpul petrecut în fața ecranului .....	92
Caracteristici ale ADHD-ului care fac ecranele atât de atractive .....	92
Riscul combinației între ADHD și folosirea în exces a internetului/jocurilor .....	94
Copiii cu TSA și timpul petrecut în fața ecranului .....	97
Trăsături ale TSA-ului care fac atât de tentant timpul petrecut în fața ecranului .....	97
<b>4. Rolul părinților .....</b>	<b>105</b>
Ce fel de model sunt eu pentru copilul meu? .....	105
Cum stabilesc limite pentru copilul meu? .....	111
Folosește tehnologia pentru a ajuta la limitarea ei .....	111
Ajută-ți copilul să-și dezvolte controlul asupra atenției voluntare .....	113
Stabilii dinainte reguli clare pentru împărțirea timpului ..	116

Toți porcii se nasc egali, dar unii sunt pregătiți pentru mai multă egalitate decât alții .....	120
O altă responsabilitate de adult: învață-l să evalueze informațiile de pe internet .....	122
<b>5. Stabilirea regulilor. Sediția și acordul de familie.....</b>	<b>125</b>
Sediția de familie .....	125
Observații înainte de sedința de familie .....	126
Acordul .....	128
Reguli care nu se negociază .....	129
Drepturi care pot fi negociate (cu privire la timpii și locurile de folosire) .....	130
<b>6. Dependența de internet. Partea extremă a problemelor legate de internet. Cu NATALIE ROSIN.....</b>	<b>133</b>
Problemele legate de internet acoperă un spectru larg în funcție de gravitate .....	133
Ce este o dependență? .....	134
Cum devine cineva dependent? .....	138
Baza psihologică a dependenței .....	138
Baza biologică a dependenței .....	139
Cât de răspândită este dependența de internet? .....	140
De ce media digitală provoacă o atât de mare dependență? ..	141
Accesul rapid .....	141
Tehnologia digitală este fascinantă .....	142
Tehnologia digitală satisfac nevoi psihologice, în special pe cele ale adolescenților .....	143
Care sunt activitățile care, în mod deosebit, dau dependență de internet? .....	143
Ce trăsături personale sunt asociate cu dependența de internet? .....	145
Cum tratăm dependența de internet? .....	146
Principiile de bază .....	146
Intervențiile cu un terapeut .....	148
<b>7. Recapitulare.....</b>	<b>152</b>
Explozia recentă a tehnologiei și serviciilor digitale .....	152
Durata de timp petrecut în fața ecranului .....	153
Dilema și rolul părinților în impunerea limitelor .....	154
Probleme legate de utilizarea tehnologiei digitale .....	155
Tehnologia afectează activitatea școlară? .....	156

pe laptop?	157
Cititul de pe ecran influențează studiul aprofundat?	157
Cum funcționează sistemul atenției noastre?	158
Zone unde educația digitală se remarcă în mod deosebit..	162
Alte efecte psihologice ale internetului.....	163
Asocierea cu alte tulburări psihologice.....	163
Efectele neurologice ale abuzului de internet.....	164
Efectele fizice ale utilizării dispozitivelor digitale .....	164
Probleme ce țin de conținutul tehnologiei digitale .....	165
Probleme legate de rețelele de socializare .....	165
Exponerea la pornografia și la alte conținuturi media afectează sexualitatea?.....	166
Exponerea la media crește riscul comportamentului agresiv?.....	166
Jocurile video violente duc la un comportament violent? ..	167
Media influențează consumul de substanțe? .....	168
Recomandări provenite de la Academia Americană de Pediatrie cu privire la media digitală .....	168
Probleme care privesc categorii speciale de populație .....	169
Copiii foarte mici și timpul petrecut în fața ecranului... .	169
Copiii cu ADHD și timpul petrecut în fața ecranului ..	171
Copiii cu TSA și timpul petrecut în fața ecranului .....	172
Rolul părintilor .....	173
Ce fel de model sunt eu pentru copilul meu? .....	173
Cum stabilesc limite pentru copilul meu (până când va fi destul de mare să o facă singur)? .....	174
Stabilirea regulilor: ședința și acordul de familie.....	175
Şedința de familie.....	175
Dependența de internet: partea extremă a problemelor legate de internet .....	175
Ce este o dependență? .....	175
Baza psihologică a dependenței .....	176
Care sunt activitățile care, în mod deosebit, dau dependență de internet?.....	177
Cum trăiem dependența de internet? .....	177
Intervențiile cu un terapeut .....	178
<b>BIBLIOGRAFIE.....</b>	<b>179</b>
<b>RESURSE .....</b>	<b>184</b>

## CAPITOLUL 1

# Probleme legate de folosirea tehnologiei digitale

În acest capitol vom avea în vedere problemele ce țin de folosirea tehnologiei digitale ca *arteră* (în opoziție cu problemele provocate de *conținutul* venit prin ea). Vom începe cu efectele psihologice/educaționale și vom continua cu efectele neurologice și cu cele ce țin de sănătatea fizică.

## Efectele psihologice/educaționale ale tehnologiei digitale

Termenul de „nativi digitali“ a fost atribuit persoanelor care au crescut cu tehnologia digitală, în contrast cu „imigranții digitali“, care au adoptat tehnologia digitală mai târziu în decursul vieții. Mai pe scurt, natiivi digitali:

tind spre un mod „superficial“ de procesare a informației, caracterizat printr-o deplasare rapidă a atenției și printr-o reflecție redusă. În comparație cu generațiile precedente, ei au comportamente multioperatională asociate cu pierderea concentrării și cu un autocontrol precar. (Loh 2015, p. 2)

Să analizăm câteva dintre studiile care au dus la aceste rezultate. Potrivit unui sondaj de opinie printre profesori legat de problema tehnologiei în școli:

- Aproape 90% dintre profesori consideră că tehnologia a creat o generație distrasă, cu o atenție limitată.
- 60% consideră că a afectat scrisul și comunicarea directă, adică folosirea frazelor întregi sau mai lungi a fost înlocuită cu prescurtări în scris sau în dispozitivele media.
- Aproape 50% consideră că tehnologia afectează gândirea critică și abilitatea de a face temele pentru acasă.
- 76% consideră că elevii sunt determinați să caute răspunsuri rapide.

(Porter 2013)

Pe scurt, tehnologia schimbă modul de învățare al elevilor, și nu mereu în bine.

Da. Potrivit unui studiu efectuat pe elevi (Rosen 2012), 62% din generația Z (adolescenți) își verifică SMS-urile și 32% intră pe Facebook la fiecare 15 minute sau mai puțin, deși studiul nu precizează dacă această frecvență se schimbă pe parcursul orei. În contrast, doar 18% dintre vârstnici își verifică SMS-urile și 8% intră pe Facebook la 15 minute sau mai puțin.

Într-un alt studiu (Baron 2015), elevii au fost întrebăți cât de des folosesc telefoanele mobile în timpul orei din motive extrașcolare. Elevul mediu afirmă că folosește mobilul de 11 ori pe zi, pe când 15% dintre studenți îl folosesc de peste 30 de ori în timpul orelor. Luând în calcul 3 ore de curs pe zi, ultimii l-au folosit de mai bine de 10 ori pe curs!

Toate aceste lucruri își spun cuvântul în privința randamentului învățării. Într-un studiu, elevii care au trimis mesaje în timpul orelor au avut rezultate la exame cu 19% mai slabe față de cei care nu au făcut acest lucru (Thomson 2014).

Când au fost întrebăți despre scrierea mesajelor în timpul orelor de curs, următoarele procente dintre elevi s-au exprimat categoric:

- 77% au spus că *primirea* mesajelor le diminuează capacitatea de învățare/memorare.
- 72% au spus că *trimiterea* mesajelor le diminuează capacitatea de învățare/memorare.

- 37% au spus că au fost distrași când *alcineva a primit* un mesaj.
- 31% au spus că au fost distrași când *alcineva a trimis* un mesaj.
- 49% consideră în continuare că este în ordine să trimiti mesaje în timpul orei.

(Rosen 2012)

Așadar, elevii au recunoscut că scrierea mesajelor în timpul cursurilor le-a cauzat probleme de atenție nu doar lor, ci și colegilor; cu toate acestea, aproape jumătate dintre ei consideră că este în ordine să facă acest lucru.

Deloc surprinzător, nici permiterea accesului la internet (nu doar a scrierii de mesaje) al elevilor în timpul orelor de curs nu a avut efecte pozitive. Unui grup de elevi i s-a permis accesul la internet în timpul orelor, pe când cei dintr-un al doilea grup nu și-au deschis laptopurile. Cei din primul grup au intrat, într-adevăr, pe site-uri legate de tema cursului lor, dar unii dintre ei au făcut cumpărături online, au urmărit filme și și-au verificat e-mailul. Chiar și aceia care au căutat pe internet doar subiecte relevante pentru ora de curs au reținut mai puțin despre tema cursului decât cei care au stat cu laptopurile închise (Carr 2011).

Multe studii arată că majoritatea elevilor folosesc dispozitivele electronice în timpul orelor pentru a scrie

mesaje, pentru a căuta sau a urmări materiale media. Rezultatele acestor studii sunt în concordanță cu studiile mele neoficiale făcute pe pacienți care atunci când au fost întrebați au răspuns că majoritatea elevilor din clasele lor folosesc laptopurile/iPadurile din dotarea unităților de învățământ pentru activități noneducaționale. Chiar și aceia care sunt monitorizați ori au accesul la internet limitat își folosesc laptopurile pentru jocuri offline. Dacă un adult se apropie de ei, imediat apasă o tastă care face să le apară pe display o activitate autorizată. Versiunea pe CD (vă amintiți de ele?) a revistei *MAD* conține un „buton de panică” a cărui acțiune, când intră un adult, deschide un document Word care afișează un mesaj de genul „E incredibil că părinții au pus iar botul la chestia asta”. Sistemele de învățământ care decid să le ofere elevilor o experiență exclusiv digitală trebuie să-și pună problema dacă avantajele sunt mai multe decât dezavantajele.

#### **Notițele făcute pe laptop (față de cele făcute pe hârtie) afectează educația?**

*Da, posibil.* Există multe argumente evidente în favoarea învățătului cu creionul în mână. Avantajele vin din scrierea literelor de către mâna studenților și din necesitatea rezumării materialului cu propriile lor cuvinte – scrisul de mână e relativ lent și, astfel, elimină

posibilitatea de a nota cuvânt cu cuvânt. De asemenea, tastaturile sunt conectate la computere, care conțin multe elemente de distrajere a atenției, și e greu să navighezi în pagină pentru a adăuga noi informații în timp ce încerci să-l asculți pe profesor. Deocamdată, să analizăm mai detaliat două aspecte.

Un studiu despre avantajul scrierii de mână a fost făcut din punctul de vedere al ortografiei. Elevii au fost puși să învețe ortografierea a 30 de cuvinte prin una dintre cele trei metode practice: (1) folosind un creion ca să scrie cuvintele, (2) folosind jetoane cu litere pentru a pronunța cuvintele, (3) scriind cuvintele la tastatură. Elevii care au scris de mână s-au descurcat foarte bine la o dictare ulterioară (Duran și Frederick 2016). În alte studii, oamenii care au reprobus de mână litere din alfabet nefamiliale s-au dovedit mai abili în a le scrie corect decât cei care au exersat tastându-le. Autorii susțin că mișcările mâinii în timpul scrisului au ajutat în recunoașterea și la caligrafiera mai bună a literelor – abilități necesare și la citit (Duran și Frederick 2016).

Vom aborda acum subiectul celei mai eficiente modalități – scrisul de mână sau tastarea – de a lua notițe. Un studiu făcut de Mueller și Oppenheimer (2014) pe un număr de 65 de studenți de la Princeton și UCLA a arătat că aceia care au folosit laptopurile (deconectate de la internet) au reușit să noteze mai multe lucruri