

Capitolul 1 Tehnologia – pericol sau oportunitate?

Despre tehnologia digitală în viața copiilor

Vremurile pe care le trăiesc copiii noștri sunt pentru mulți părinți contradictorii. Pe de o parte, ne înspăimântă accesul la atât de multă informație, acces care se datorează în cea mai mare parte tehnologiei. Pentru că, de multe ori prea multe informații, mai ales cele false și prezentate fără grijă față de partea emoțională a copilului, le pot distorsiona realitatea copiilor noștri, percepțiile pe care le au față de lume, față de sine și față de relațiile de familie. Iar pe de cealaltă parte ne bucură că, o dată cu deschiderea porților de comunicare, cum ar fi rețelele de socializare, YouTube, motoarele de căutare, mailul, apar și multe oportunități pentru copiii noștri. Spre exemplu, avantajul de a avea acces instant la povestirile despre civilizațiile mayașe, atunci când au interes față de ele. Sau faptul că ne pot găsi pe noi mult mai ușor decât înainte.

Tehnologia a schimbat foarte mult felul în care copiii noștri învață, se distrează, cum interacționează cu prietenii și cum relaționează cu noi și cu școala. Există curente în favoarea și în defavoarea tehnologiei și a timpului petrecut în fața ecranului. Citindu-le pe ambele, pare că amândouă au dreptate. Adevărul este însă, ca de obicei, undeva la mijloc.

William Powers, autorul cărții de succes *Hamlet's BlackBerry – Building a good life in the digital age* asemuia noua noastră lume condusă de tehnologie unei camere imense în care fiecare persoană poate fi atinsă de o vecinul său în orice moment. În această cameră, oamenii își adresează constant întrebări și își povestesc despre viața lor de zi cu zi. Este aproape imposibil să nu fii conectat în mod constant cu cei din jur, decât atunci când te deconectezi total de lumea virtuală. Pe măsură ce noi, adulții devenim tot mai captivați de tehnologie și obișnuiți cu ușurința cu care acum facem treburi zilnice (cum ne plătim facturile, ne facem cumpărăturile online), nu este nicio surpriză că și copiii au devenit utilizatori pasionați. Creatorii de laptopuri au modele și pentru copii cu vârsta de 5 ani, iar smart-phone-urile ajung în mâinile copiilor deja

la vârste mai mic. Un studiu efectuat de Kaiser Family Foundation în 2010 în America pe copiii cu vârsta cuprinsă între 8-18 ani a arătat că acest grup petrece în medie 10 ore și 45 de minute pe zi expuși la media. Iar dacă se scade multitasking-ul din ecuație (spre exemplu vorbit la telefon în timp ce se joacă pe calculator), numărul de ore pe zi rămâne ridicat, la 7 ore și 38 de minute, cu peste o oră față de cifrele obținute în studiul efectuat în 2004.

Astfel, cu cât copiii integrează tehnologia mai mult în viața lor, părinții se îngijorează de efectele ei asupra vieții copiilor. Ca avantaj al folosirii ecranelor de la o vârstă mică ar fi acela că multe din meseriile disponibile pe piața muncii sunt în domeniul tehnologiei, în acest fel copiii pregătindu-se de mici pentru acest viitor. Pe de cealaltă parte, alți cercetători susțin că majoritatea copiilor care sunt dependenți de tehnologie devin inadaptați social, nerecunoscători și cu o sănătate care lasă de dorit.

Astfel, se pune întrebarea – care este adevărul? Care este răspunsul corect? Cu tehnologie sau fără? Dacă da, cât de multă? Răspunsul la aceste întrebări trebuie să vină după ce luăm în calcul avantajele și dezavantajele utilizării tehnologiei digitale și după ce experimentăm mai multe alternative și vedem care este cea potrivită dezvoltării copiilor noștri. Sherry Turkle, doctor în psihologie la Massachusetts Institute of Technology, a numi tehnologia bună sau rea nu rezolvă dilema părinților. În partea următoare a cursului vom evidenția beneficiile și dezavantajele.

Avantajele utilizării tehnologiei digitale de către copiii cu vârsta 3-12 ani

Folosirea tehnologiei digitale promovează studiul independent

Mulți copii sunt mai atrași de a-și face proiectul despre animalele de la Polul Nord folosind Wikipedia sau alte surse de informare de pe internet. În felul acesta, datorită faptului că materialul electronic este mai interactiv și mai stimulant, ei sunt mai motivați să își facă temele

în timp util. Pentru a nu folosi doar internetul la studiul pentru școală, părinții trebuie să ofere copiilor și cărți, enciclopedii sau vizite la muzee.

Acumularea facilă și plăcută a multor cunoștințe de cultură general și a limbilor străine

Urmărirea unor video-uri sau YouTuber-i agreeți de părinți îi ajută pe majoritatea copiilor cu vârsta începând de la 7 ani să învețe limba engleză.

Există creatori de video pe YouTube care fac tutoriale despre dans, despre istorie, fenomene naturale, despre gătit, experimente și altele. Părinții pot face noi rețete de prăjituri cu copiii lor urmărind tutoriale sau citind site-uri dedicate. Sau pot încerca cu ei acasă experimente văzute pe youtube, la fel ca la ora de chimie, folosind oțetul și bicarbonatul și obținând efectul de vulcan. Copiii pot învăța pași de dans noi pe melodia lor preferată fără a face un curs de dans, dacă ei nu își doresc un angajament de a urma cursuri pe termen lung.

Păstrarea relației cu prieteni și rude aflate în alte orașe

Programe precum Skype sau FaceTime facilitează păstrarea legăturii cu cei dragi la distanță.

Modelele 3D îi ajută pe copii să înțeleagă mai bine anumite concepte și informații

Copiii pot viziona animații ale sistemului solar, modele tridimensionale ale corpului uman și pot învăța cu ajutorul jocurilor interactive. Studii efectuate în SUA în programe educaționale ale copiilor cu vârstele cuprinse între 2 și 8 ani au arătat că atunci când copiii au la clasă cu moderație și tehnologie educațională, ei o văd ca pe o altă modalitate de învățare. Aceleași studii au arătat că acești copii se joacă cu la fel de multă plăcere cu nisip și apă, cu păpuși și mașini. Ei au pur și simplu un nou instrument de învățare la îndemână, un instrument în plus față de celelalte.

Concluzie referitoare la avantaje

Ca o concluzie, copiii cu vârsta cuprinsă între 3 și 12 ani pot folosi tehnologia digitală sub supravegherea părinților și a cadrelor didactice ca un supliment al educației tradiționale, nu ca alternativă a acesteia. Studiile arată că toți copiii învață la viteze uluitoare atunci când folosesc și tehnologia.

Ceea ce țin să subliniez, și voi reitera pe parcursul acestui material este că încurajez cât mai mult **participarea activă a părinților în programul digital pe care îl au copiii.**

Tehnologia va rămâne parte integrantă a vieții noastre, acesta este un adevăr de necontestat. Lumea digitală ne oferă tuturor, mici și mari, **avantajele comunicării, jocului, învățării mai atractive și interactive, informației, planificării, ușurinței îndeplinirii multor task-uri zilnice.** Toate acestea sunt bune și pentru copii, în cadrul unor limite bine stabilite de părinți. Așa cum există reguli de comportament în lumea reală, trebuie să existe reguli de conduită și pentru lumea digitală.

Dezavantajele utilizării tehnologiei digitale de către copiii cu vârsta 3-12 ani

Așa cum am văzut că tehnologia prezintă multe avantaje în dezvoltarea copiilor, studiile de specialitate au demonstrat că prea mult timp petrecut în lumea digitală aduce cu sine dezavantaje și pericole. Nu este greșit să le oferim copiilor noștri divertisment pe tablete sau ipads, smartphones, jocuri video, laptop-uri, dar este în grija noastră, a părinților să îi ghidăm cum să utilizeze anumite instrumente ale tehnologiei.

Pericole legate de siguranța copiilor pe internet

Mulți copii nesupravegheați sau neinstruiți de părinții lor au devenit victime ale abuzului unor persoane periculoase pe internet. Alți copii au devenit dependenți de jocuri video – despre dependența copiilor de jocurile video vom povesti într-un capitol separat. Un alt pericol al mediului online este apariția reclamelor convingătoare care îi expun riscurilor. Spre exemplu, când folosesc Google să caute ceva de interes pentru ei, sau vor să afle informații despre sexualitate, ei pot ajunge pe siteuri destinate adulților, care promovează mai mult sau mai puțin ascuns comportamente precum consumul de alcool, droguri, sex neprotejat. Așa încât copiii pot crede că ceea ce văd este potrivit pentru viața lor, de vreme ce alții se angajează în astfel de comportamente.

Cum le putem preveni?

Părinții ar trebuie să observe și să supravegheze comportamentul copiilor atât în online, cât și în offline. Astfel, părinții pot bloca accesul la anumite siteuri care pot fi dăunătoare copiilor. Orange are un astfel de program de control parental, denumit Orange Control Lock. De asemenea, încurajez discuțiile în cadrul întâlnirilor de familie în care părinții le povestesc copiilor pericolele care pot avea loc în online.

În funcție de vârsta copiilor, părinții le pot povesti întâmplări mai grave. Pe copii îi conving studiile. De asemenea, este util ca informațiile acestea să vină și de la tineri vloggeri sau tineri activi în mediul online, pe care preadolescenții și adolescenții îi urmăresc. Părinții pot căuta astfel de personalități – modele pentru copiii lor și le pot explica. Și le pot spune despre cum se pot proteja, cum ar fi să nu dea datele personale. Mai multe informații despre siguranța pe internet găsiți pe siteul Salvați Copiii.

Încurajează multitasking-ul, o abilitate care, contrar opiniilor, nu ne este benefică

Multitasking-ul, o activitate care în trecut era atribuită femeilor și pentru care erau invidiate de bărbați, s-a dovedit a fi un lucru dăunător creierului uman. Fiindcă atunci când ne concentrăm în mod constant pe mai multe activități în același timp, modifică fundamental modul de a gândi al ființei umane. Mulți dintre noi vorbim cu cineva la telefon în timp ce citim mailul pe calculator. La fel și copiii, își pot face temele în timp ce răspund la mesajele de pe facebook.

Din cauza avalanșei de informații oferite de tehnologie, chiar dacă ei își pot diviza atenția între mai multe task-uri, copiii pot deveni în timp neatenți și acasă. Și la școală. Un studiu publicat într-un care articol din New York Times, oamenii de știință discutau efectele negative ale noilor multitaskers. Conform acelu studiu, cei care fac multitasking au dificultăți în a se focusa și a distinge între informații esențiale și irelevante. Acești oameni au un nivel al stresului mai ridicat.

Cum putem preveni multitasking-ul?

La fel, discuțiile cu părinții sunt de mare ajutor. Limitele în jurul temelor sunt importante, spre exemplu nu avem voie să facem temele cu telefoanele lângă noi. Sau nu citim cu televizorul deschis. Pentru a vedea cum se stabilesc limitele, citiți capitolul ***Cum punem limite copiilor care refuză să închidă ecranele.***

Probleme de sănătate – în special obezitatea

Copiilor care petrec mult timp în fața ecranelor le rămâne mai puțin timp pentru joacă fizică și activități sportive. Acești copii ajung să nu mai iubească mișcarea și să prefere snack-urile în timp ce sunt activi online, snackuri care favorizează depozitarea grăsimilor în corp. Astfel copiii se îngrașă și ajung să sufere de obezitate. Obezitatea poate duce la alte boli, precum diabet, depresie, căzături frecvente. În plus, copiii care utilizează ecranele prea mult, ajung să nu mai aprecieze natura.

Cum le putem preveni?

Părinții pot crea un program zilnic în care copiii au timp de mișcare. Spre exemplu, de 5 ori pe săptămână să aibă joacă afară, în aer liber, și în una sau două zile pe săptămână un sport ales de copil. De asemenea, părinții pot încuraja mișcarea fizică mergând cu copiii la înot, jucând tenis de masă în parc, mergând cu ei în parcuri de aventură în aer liber, sau la magazine cu profil sportiv gen Decathlon, unde pot utiliza tot felul de echipamente sportive puse la dispoziția clienților. Sau pot face plimbări împreună în parc, pot merge cu rolele, pot face caiac-canoe. Este important exemplul pe care părinții îl dau copiilor! Este greu de crezut că, dacă părintele stă în casă la laptop, copilul va merge să facă sport cu plăcere. Încurajez activitățile împreună dintre părinți și copii, drumețiile la munte, timpul pe plajă folosit cu joacă fizică cât mai multă.

Deteriorează relația părinte copil

Deoarece majoritatea părinților petrec mai puțin timp cu copiii lor pentru că trebuie să meargă la serviciu, copiii au început să înlocuiască atenția părinților cu tehnologia digitală. Întorși târziu de la muncă, mulți părinți au puțină energie să se joace cu copiii lor, motiv pentru care copiii se refugiază în ecrane, în jocuri video, TV, în mesaje cu prietenii pe facebook, în vizite pe site-uri dăunătoare.

Cum putem preveni acest neajuns?

Va trebui ca părinții să petreacă mai mult timp cu copiii lor după ce se întorc de la serviciu. Eu încurajez ca primul lucru pe care ei îl fac părinții când ajung acasă este să petreacă câteva minute în jocul sau activitatea în care e absorbit copilul, abia apoi să ia cina sau să verifice temele. Legătura lor trebuie să fie prioritatea părintelui, așa încât copilul să se simtă în siguranță cu mama și tata, iar ei să fie primul lui punct de sprijin în lumea aceasta uneori confuză.

Capitolul 2 Cât timp să petreacă copiii în lumea digitală?

Extremele unui digital parent – sau despre a interzice total tehnologia versus a o lăsa nesupravegheată

Există părinți care se tem de influența negativă a tehnologiei și aleg să interzică total tehnologia copiilor lor. Copiii inițial acceptă această limită, deoarece copiii mici au încredere în deciziile părinților lor. Însă, din cauza faptului că ei la grădiniță sau la școală au prieteni care sunt la current cu jocurile video, cu filmele la modă și se joacă între ei folosind personaje din aceste seriale, copilul neutilizator de tehnologie se poate simți respins de grup. Copilul care vrea o consolă sau care vrea să se uite la un anumit film, are nevoie de a aparține societății, pe de o parte, iar pe de cealaltă parte are nevoie de divertismentul digital. De aceea, când îl lăsăm să se uite la un film sau să se joace un joc nou, primul lucru pe care trebuie să îl facem este să îl aprobăm, să știm că este potrivit pentru vârsta lui.

Nu e indicat să îi spunem NU copilului atunci când el își exprimă o dorință legată de tehnologie fără să îl ascultăm înainte. Astfel, îl putem întreba: “Spune-mi, de ce e important pentru tine să ai telefon / tablet / consolă?” Copiii au nevoie să le validăm plăcerea și pasiunea pentru electronice, să nu le criticăm ca fiind niște plăceri deplorabile. Să recunoaștem și față de noi și față de ei, că și noi suntem atrași de tehnologie. Și că tehnologia aduce lucruri bune și e un instrument minunat atunci când e folosită cu măsură.

Nu e indicat să îi spunem DA la orice dorință, însă atunci când răspunsul nostru este NU, el trebuie să vină nu din primul impuls pe care îl avem, cum ar fi „ecranele astea te-au făcut dependent”, „tehnologia nu aduce nimic bun, doar îți strică creierul”, ci după ce ne-am ascultat copilul fără judecată și critică, după ce ne-am documentat despre gadget-ul pe care și-l dorește și după ce am povestit cu cineva (cu partenerul de cuplu sau cu un prieten, sau terapeut) despre

motivele pentru care noi ne temem de noua achiziție. Abia atunci răspunsul nostru va fi unul gândit, documentat și argumentat.

A lăsa copiii să își aleagă singuri tehnologia și cantitatea de timp petrecut în fața ecranelor nu este o opțiune bună, din cauza motivelor de siguranță expuse mai sus, dar și din cauza faptului că statul excisiv în fața unui ecran îi privează pe copii de interacțiune umană și le încarcă cu tensiuni sistemul nervos.

Cât timp îi lăsăm pe copii în fața ecranelor?

Ca recomandare din partea mea, timpul de TV și de tehnologia digitală trebuie să aibă loc doar dacă rămâne destul timp pentru teme, joacă fizică, și timp de calitate în familie. Celebrii specialiști în dezvoltarea copiilor și autori de carte pentru părinți, T. Berry Brazelton, pediatru profesor la Harvard Medical School (autor al binecunoscutei cărți Puncte de cotitură) și Stanley Greenspan, profesor și psihiatru la Washington University School of Medicine, recomandă ca limită de timp pentru copii în funcție de vârstă astfel:

- De la 0-3 ani nu este nevoie de tehnologie pentru dezvoltarea copiilor. Creierul lui se dezvoltă optim și copilul învață din interacțiunile cu cei dragi. Dacă însă are acces la ecrane, acesta trebuie să fie de maxim 30 de minute pe zi.
- 3-6 ani – maxim 30 de minute pe zi. Ideal este să fie mai mult, însă dacă se depășește cu 30 de minute, această jumătate de oră în plus să fie petrecută la ecrane alături de părinte, care interacționează cu el.
- 6-9 ani – maxim 1 oră pe zi. La fel, o jumătate de oră pe zi să fie în compania părintelui, care este atent la copil. În weekend maxim 2 ore
- 9-12 ani – maxim 2 ore pe zi. În weekend o jumătate de oră în plus.

Recomandarea mea este să testăm ce funcționează mai bine în familia noastră. O oră pe zi în fiecare zi a săptămânii? Sau de 3 ori pe săptămână câte 2 ore? Putem încerca mai multe variante și putem analiza împreună cu copiii când a fost mai frumos și când noi, ca familie am funcționat mai bine.

Pentru grupa copiilor 9-12 ani, recomand **SuperCoders**, un program oferit de fundația Orange pentru a-i învăța pe copii să programeze. A învăța programarea presupune, pe lângă achiziționarea unor aptitudini logice noi, o nouă atitudine pentru copii în fașa mediului online. Astfel, lumea digitală devine nu doar un loc de distracție și socializare, ci și un instrument de educare!

Când să NU petreacă timp copiii în fața ecranelor?

Pshihologii și specialiștii în neuroștiință spun în unanimitate că nevoia de bază a unui copil pentru a crește înfloritor este conectarea cu părintele său și relația caldă dintre ei. Dacă un copil nu se simte conectat cu adultul care are grijă de el, atunci neocortexul lui nu funcționează, iar copilul nu cooperează cu părintele. Nu se spală pe dinți, nu vrea să meargă la culcare, vrea să mănânce dulciuri non-stop, nu se dezlipește de ecran, aruncă cu jucăriile prin casă, își trage surioara de păr, vrea să bea apă din paharul roz în loc de cel verde pe care i l-am oferit etc. Conectarea pe care creierul copilului o simte din partea părintelui, adică atenția pe care i-o oferă, împreună cu sentimentul „*mă bucur de tine, copil drag*” este un balsam pentru creierul emoțional, sistemul limbic, mai exact. Acest sistem limbic ține toți centrii creierului în echilibru (cel al vorbirii, al comunicării, al orientării spațiale etc), inclusiv cortexul prefrontal cu care noi raționăm, gândim, luăm decizii și.....ne controlăm! Astfel, pentru a avea un copil care funcționează bine psihic, care se bucură de viață și apreciază relația noastră, cheia o reprezintă conectarea cu părintele lui!

De aceea, înainte de a avea momente de deconectare cu el, sau înainte de a ne lua rămas bun, este ideal pentru noi și pentru copil să ne jucăm cu el. Să petrecem un pic de timp împreună., fără ecranele digitale. Aceste momente cheie sunt:

- Înainte de a merge la supermarket împreună la cumpărături – acolo atenția părintelui nu mai este concentrată asupra copilului, ci asupra produselor pe care vrea să le cumpere. Copilul se simte repede deconectat în magazine și această deconectare, cuplată cu atracția jucăriilor sau a mâncării, îl face să se simtă singur și să se angajeze în comportamente nerezonabile.
- Înainte de a ne lua rămas bun dimineața, când îl ducem la grădi sau la școală. Tentația noastră este să aprindem televizorul și să îi dăm mâncare în acest timp, sau să îl îmbrăcăm când nu e atent, sau să mai facem treburi casnice. Însă înainte de despărțire, copilul are nevoie de conectare profundă cu noi. Astfel, chiar dacă îl lăsăm 15 minute la TV dimineața, să avem și 15 minute de joacă cu el.
- Când îl luăm de la grădi sau de la școală, în mașină și acasă, să nu îi dăm telefonul să se joace pe el, ci să ne conectăm printr-o conversație caldă sau prin joc.
- Când servim masa, fie acasă, fie la restaurant. Masa este pentru multe familii un moment de conectare în care ne privim în ochi și ne bucurăm că suntem împreună. De aceea, și părinții, și copiii trebuie să nu aducă cu ei la masă telefonul sau tableta și să nu aibe televizorul deschis.
- Seara este important să aibe o oră înainte de culcare în care nu se uită la TV, pentru a permite creierului să se relaxeze și să detecteze conectarea cu părintele.

Tehnologia digitală pe post de babysitting

Mulți dintre noi deschidem televizorul sau le dăm copiilor tableta pentru a avea și noi un răgaz de timp pentru noi. În acest interval, ecranele sunt cei care îi distrează pe copii. Multă lume ne blamează pentru acest lucru, însă atâta timp cât nu se întâmplă des, nu este o problemă. Este firesc ca de două ori pe săptămână copilul să joace un joc video în timp ce noi facem ceva la bucătărie sau ne relaxăm, iar noi avem control asupra a ceea ce văd ei. Nu îi putem lăsa pe copii complet nesupravegheați. Este dăunător și dezvoltării lor neuronale, și relației noastre atunci când acest lucru se întâmplă zilnic timp de 3 ore!

Comportamentul digital al părintelui este modelul pe care îl asimilează și copilul

Pentru a ne ajuta copiii să nu devină dependenți de tehnologie, primul lucru pe care îl putem face este acela de a ne revizui noi felul în care folosim tehnologia acasă. Ideal este ca, o dată plecați de la birou și ajunși acasă, să nu mai petrecem timp pe telefon decât, să spunem, o dată în cele trei ore pe care le petrecem în familie după sfârșitul zilei de lucru. În weekend la fel, să ne verificăm telefonul sau tableta o dată la 2-3 ore, pentru a fi prezenți și fizic, și mental alături de copiii noștri. Dacă petrecem timp cu copiii, telefonul să nu fie lângă noi, pentru a nu ne distrage de la joaca și interacțiunea cu el. Când mergem în parc, putem reînvăța să ne lăsăm telefonul acasă. Astfel, suntem siguri că nu ne vom da copilul în leagăn în timp ce ne verificăm mesajele.

Ce facem când copilul devine dependent de tehnologie?

Dependența de tehnologie este asemănătoare tuturor celorlalte dependențe, cum ar fi cea de mâncare, de cafea, de dulciuri, de țigări etc. Cu diferența că dependența de tehnologie presupune și alte activități neuronale datorate felului de interacțiune din mediul online, a luminii strălucitoare a ecranelor etc. Atunci când copilul nostru devine dependent de tehnologie, primul lucru pe care îl facem este să ne analizăm și noi pe noi. Cât timp petrecem în afara lumii virtuale? Al doilea este să ne întrebăm dacă copilul nostru suferă de ceva ce s-a petrecut de curând sau mai demult și se refugiază în ecrane. Putem discuta și cu un psiholog despre

întrebările noastre. De asemenea, este momentul să reconfigurăm programul de conectare al copilului nostru cu noi și cu prietenii, în mediul offline. Cât timp ne jucăm cu ei? Cât timp ieșim în parc, în natură, la mare? Cât sport face? Și, dacă nu este de ajuns regândirea programului, este nevoie să punem limite. Despre felul de a pune limite blând și ferm și despre ascultarea plânsului copilului atunci când el se înfurie că nu mai are voie la tabletă peste ora pe care deja a avut-o, citiți în capitolul următor.

Capitolul 3 Cum punem limite copiilor când ei refuză să închidă ecranele?

Neuroștiința aplicată motivului pentru care copiii spun NU. Și nu doar atunci când trebuie să se oprească din folosirea tabletei!!

Natura copiilor este una entuziastă și iubitoare. Pare că s-au născut pentru a se bucura de viață în fiecare zi. Însă, în ciuda acestui dar magic, toți copiii trec prin perioade când nu sunt ei înșiși, când nu pot asculta sau reacționa cu atenție la ce se întâmplă în jur. Comportamentul lor devine irațional, noi deseori numim asta încăpățănare, și încep să facă lucruri nerezonabile care îi deconectează de cei din jur: trag pisica de coadă, își bat prietenul, nu își duc farfuria la spălat, nu-și fac temele, nu vor să manânce, nu vor să se oprească din jocurile de pe tabletă etc. Vedeți? O criză făcută la oprirea televizorului este doar o altă criză de furie a copilului, la fel ca una pe care o face în supermarket când nu îi luăm o jucărie. Sau când îi spunem să se oprească din consumul de dulciuri. De aceea, este nedrept să blamăm tehnologia pentru toate relele pe care le face copilul!

Ce se întâmplă în creier? Așa cum spuneam anterior, neocortexul se oprește, iar creierul limbic este cel care dictează comportamentele, care nu sunt din cele mai raționale. În astfel de momente, noi, părinții, ne pierdem: am vrea să ne facem copiii să înțeleagă de vorbă bună ce au de făcut. Și cu cât ne străduim mai mult să îi „facem să înțeleagă”, cu atât pare că ei nu înțeleg.

De ce? Motivul este că vorba bună nu ajunge la ei în momentele în care neocortexul lor s-a oprit. Ce să facem? Să punem limite sau nu? Dacă nu le punem, știm cu toții că el nu se oprește din privitul ecranelor. Dacă le punem prea aspru, aceste limite ne deconectează și ne strică relația. Hand in Hand Parenting și psihologi specialiști în dezvoltarea copiilor și în relația parentală precum Dr. Lawrence J Cohen, Dr. Aletha Solter propun un fel inedit de a pune limite copiilor, un fel care... conectează și vindecă emoțiile dureroase!

Când copilul nu vrea să închidă televizorul, creierul lui a rămas într-o stare asemănătoare amortelii, de aceea e important să știm că are nevoie ca noi să îl ajutăm pe el să revină în viața de familie. Știm cu toții cum ne e nouă când închidem laptopul. Tentația e să ne ducem la telefon, sau să mâncăm. Adică să folosim un alt mecanism pentru a uita de ceea ce simțim. Pentru copii este la fel. De aceea, eu recomand ca în ultimele 10 minute de folosire a tabletei sau de privit la TV, părintele să vină lângă copil și să se conecteze cu el, să povestească împreună despre joc sau despre film. Șansele sunt mult mai mari ca atunci copilul se va opri, datorită conectării dintre ei. Este posibil însă ca procesul de gândire a copilului să se fi întrerupt (poate că nu am reușit să petrecem timp de calitate cu copilul în ultimele două zile, lucru pe care el îl resimte) iar el, deși a promis că se va uita doar o oră la TV, fie nu se va opri, fie va face o criză de furie. E un semnal că e timpul să intervenim. El ne arată că nu mai funcționează cum trebuie. Are nevoie să îi stabilim o limită. Limita noastră îi dă un motiv și o persoană pe care să se enerveze, așa încât să își poată elibera sentimentele de supărare și să fie din nou el însuși. Furia este un sentiment cu care ne naștem, de aceea este normal ca toți copiii să o aibă, cu condiția ca noi să oprim comportamentele destructive cauzate de furie. Îi spunem blând „Ne oprim din TV”, „Nu acum” sau „Nu te pot lăsa să arunci telecomanda” și acum are spre ce să își îndrepte supărarea.

Cum anume stabilim limitele, astfel încât să fie acceptate/respectate?

Abordarea limitelor are trei pași: **ascultă – pune limita – ascultă**. Când copilul refuză să închidă tableta sau laptopul, ne apropiem și ascultăm, ca un prim pas de colectare de informații. Coborâm la nivelul privirii lor, aproape de copilul nostru, îl vedem în ce stare e și îi spunem că e timpul să ne oprim. Dacă ne mai cere 5 minute, le mai dăm. Următoarele 5 minute cerute ideal e să nu le mai dăm, fiindcă noua cerință e un semnal că nu se poate opri deloc. Important în procesul limitelor e să încercăm să ne oprim propria supărare pentru moment.

Ca să-l ajutăm pe copil, vom avea nevoie să ne concentrăm pe el, nu pe propriile sentimente.

Este esențial să ascultăm și să ne întrebăm dacă e nevoie sau nu să punem o limita acum.

Răspunsul poate fi NU, atunci când suntem stresați și frustrați (fiindcă atunci putem țipa la ei și îi putem speria), situație în care mai bine îl mai lăsăm să se uite la TV o jumătate de oră, până ne regăsim calmul. Răspunsul este DA atunci când copilul își pune s-a uitat prea mult la TV iar noi îl putem asculta atunci când plânge și se supără pe noi.

Așa cum spuneam mai sus, Hand in Hand Parenting propune trei pași pentru procesul de setare a limitelor – **ascultă, pune limita, ascultă**. Primul a fost lămurit, cel de-al doilea pas – **setarea limitei** – are loc când ne dăm seama că, după ce am evaluat situația, este nevoie să punem limita. **Limita este un NU blând, cald și ferm**, făcând contact vizual cu copilul. Al treilea pas – ascultă – presupune să ascultăm potopul emoțional care se revarsă ca urmare a limitei. Atunci când copilul plange și se zburciună că mai vrea la tabletă. Odată ce am stabilit limitele, ascultarea supărărilor copilului îi va permite acestuia să se vindece de suferință și să se simtă din nou apropiat de noi. Când ne apropiem de copil, pentru a-i opri comportamentul nepotrivit (aruncatul telecomenzii sau al consolei, cuvintele agresive către noi pe care le pot folosi copiii mai mari), blândețea noastră îi va permite să simtă acele emoții grele pe care le purta înăuntru. Va izbucni într-un plâns sănătos sau se va zbate să scape de noi. În acest moment, încercăm să stăm aproape

și să fim atenți pentru ca el să poată continua să se exprime și să se descarce de tensiunea pe care o simțea. Poate ajuta să îi spunem ceva de genul: „Văd că nu vrei să te oprești din TV. E tare frumos filmul, așa e. Dar ne vom opri. Sâmbătă ne uităm iarăși. Te iubesc și văd că suferi. Nu vreau să fii singur cu toate acele sentimente.”

De foarte multe ori, însă, atunci când îi rugăm pe copii să oprească televizorul, ei o fac fără să se opună!!

Ceea ce înseamnă că nu tehnologia este vinovatul numărul 1 pentru crizele și plânsul copiilor noștri, ci faptul că sistemul lor limbic, centrul socio-emoțional al creierului a adunat multe emoții grele în ultima perioadă, emoții care așteaptă să fie eliberate. Iar pretextele pentru a le elibera pot fi de toate felurile: o jucărie, o bicicletă nouă pe care copilul nu o mai vrea, încă o prăjitură pe lângă cele două înghețate din parc și opritul tabletei.

Capitolul 4 Digital etiquette – conduita online a copiilor

Pe lângă family meetings avute cu copiii noștri legate de propria lor siguranță online (cum să se protejeze neoferindu-și toate datele personale, cum să analizeze pozele și profilul de facebook al celor care îi abordează, e nevoie să avem discuții cu ei și legate de conduita lor online (digital etiquette). Până la vârsta de 6 ani, este necesară restricția accesului la jocuri video în comunități online, unde copiii noștri pot fi abordați de ale persoane. Un lucru pe care îl recomand pentru toți copiii până la 12 ani (chiar și peste această vârstă! Nu încurajez ideea de laptop în camera copilului!) este **să folosească tehnologia digitală în camera de zi, unde suntem și noi prezenți!!** De la vârsta de 6 ani în sus, copiii învață să scrie și să posteze comentarii la materiale video, la postări pe facebook sau instagram și la tweets. Iată mai jos câteva din punctele pe care trebuie să le discutăm cu copiii cu vârsta peste 6 ani.

Cyberbullying – unul din cele mai mari pericole din online este fenomenul de agresiune.

Datorită anonimatului pe care îl oferă mediul online, mulți copii își pot manifesta agresivitatea

acolo. Astfel, ei pot posta comentarii răutăcioase sau cu mesaje la video-urile postate pe youtube de anumiți vloggeri sau chiar de colegi de clasă. Sau pot distribui pe facebook postări ale prietenilor, cu un ton sarcastic. Le putem explica copiilor noștri că, la fel cum în lumea reală critica și cuvintele agresive dor, și în lumea digitală oamenii vin acolo cu același sistem emoțional și suferă pentru un comentariu online primit la adresa lui din partea unei persoane anonime chiar, la fel ca și cum l-ar primi într-o discuție cu un prieten. Una din situațiile adevărate și dureroase pe care le-o putem povesti este cea a Monicăi Lewinski care din cauza cyberbullying-ului a rămas în umbră și n a avut curaj să iasă pe piața muncii timp de 14 ani!! Copiilor cu vârsta peste 9 ani le putem spune cum unii adolescenți s-au sinucis din cauza mesajelor pline de ură primite în online. Aceste cazuri sunt importante pentru ca ei să-și formeze o imagine asupra puterii cyberbullyingului de a distruge sănătatea emoțională a copiilor.

Tratează-i pe alții așa cum vrei să fii tratat tu! E util să le reamintim această regulă de aur copiilor noștri, că ea se aplică și în mediul online. Sugerăți-le că e mai bine să discute în persoană cu cineva atunci când are disensiuni cu un prieten decât să își scrie mesaje. Asta pentru că de cele mai multe ori cuvintele sunt interpretate de fiecare om în parte diferit, iar a asocia cuvintele cu expresia feței este important pentru a reda mesajul care trebuie. Dacă relația este una apropiată cu părintele, atunci șansele sunt mari ca preadolescentul va veni la noi să ne povestească despre un conflict de-al lui din online. Important e să-l ascultăm, să nu îl judecăm dacă deja a postat ceva, ci să îl ajutăm să repare. Să șteargă postarea, să își ceară scuze în privat, dar și public, în mediul online. Cu alte cuvinte, să contribuie la restaurarea imaginii persoanei pe care copilul nostru a agresat-o online. Pedepsele noastre pentru copil nu îl ajută să înțeleagă răul produs!

Mesajele postate să fie pozitive și adevărate – învățați-i pe copii să nu fie sarcastici, critici, nepoliticoși sau negativi cu postările și comentariile.

Copiii să se gândească de două ori înainte de a posta. Să nu distribuie postări secrete ale prietenilor lor – Reamintiți-le copiilor să recitească postarea înainte de a o afișa. Să fie prieteni buni pentru cei dragi și să păstreze intimitatea și confidențialitatea conversațiilor avute cu prietenii lor. Astfel, înainte de a posta, copiii să se întrebe:

- Prietenul meu mi-a spus să păstrez confidențialitatea?
- Dacă postează asta, îi pun într-o situație jenantă sau creez un conflict?

Dacă răspunsul la aceste întrebări este DA, atunci ei trebuie să fie prieteni buni și să păstreze informațiile pentru e. O altă regulă de aur este aceea de a cere mereu permisiunea unei persoane înainte de a posta o poză cu ea.

Capitolul 5 Family fun cu tehnologia digitală

Dacă până acum ne-am petrecut timpul învinovățind tehnologia digitală pentru toate relele pe care le face copilul nostru (că nu se spală, că nu își face temele, că are crize de furie, că ne răspunde pe ton nepolitic, că ceea ce le spunem nu contează), haideți să ne amintim că și părinții noștri, și generațiile anterioare se plâneau de aceleași lucruri legate de copiii lor. Și nu aveau tehnologia drept inculpat!! Și dacă am acceptat faptul că tehnologia nu va dispărea din viața copiilor noștri, atunci să încercăm să o privim ca pe unul din multele instrumente de a petrece timpul împreună.

Idei de a petrece timpul împreună cu tehnologia

Când facem **timp special** cu copilul – un instrument de conectare în care părintele îi oferă copilului atenția lui 100% și îi spune: „Uite, eu am acum 15/30 de minute în care vreau să facem ce vrei tu. Orice! Ce ți-ai dori?” – de multe ori copilul va vrea să ne jucăm un joc video pe telefon sau pe tabletă. Sau să ne uităm împreună la un film pe youtube al unui gamer care joacă

Minecraft. Noi ne vom alătura lui în lumea digitală și vom încerca să ne bucurăm de fiecare level pe care l-a depășit, îi vom admira aptitudinile de a trece peste obstacole, de a manevra o mașină, de a împușca un zombie (când copilul este mai mare). Părintele trebuie să cunoscă vloggerii pe care îi urmărește, filmele și seriile la care se uită copilul, jocurile cu Talking Angela sau Po, cu alte cuvinte, așa cum îi cunoaște lumea reală, prietenii, educatorii etc, așa trebuie să îi știe și lumea digitală.

Să gătim împreună, să învățăm un dans nou folosind tutoriale de pe youtube! Sau să vedem cum se fac împletituri de păr mai sofisticate pentru fete. Sau să învățăm experimente fizice și chimice folosind ouă, apă, bicarbonat, oțet și alte lucruri de pe lângă casă. Să mergem la vânătoare pe Pokemoni cu mai mulți prieteni sau cu toată familia. Astfel, e important să le arătăm copiilor că apreciem și validăm pasiunea lor pentru lumea digitală și că vrem să facem parte din ea! Pentru că vrem să le fim alături și să nu pierdem contactul cu lumea lor, în care un loc important îl are tehnologia.

Copilul nostru are nevoie ca noi să privim tehnologia ca pe unul din multele instrumente de a ne conecta, de a învăța și de a înțelege lumea și relațiile,