

John Coleman
Suzie Hayman

PĂRINȚII ȘI TEHNOLOGIA DIGITALĂ

CUM SĂ CREȘTI GENERAȚIA CONECTATĂ

Traducere din limba engleză și note:

IULIA BODNARI

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Părinții și tehnologia digitală	7
Aprecieri pentru <i>Părinții și tehnologia digitală</i>	9
Mulțumiri	13
1. Introducere	15
2. Ce ne spun părinții despre îngrijorările lor	28
3. Impactul lumii digitale asupra familiei	47
4. Amenințările reale ale lumii digitale	79
5. Oportunitățile lumii digitale	105
6. Dezvoltarea copilului și tehnologia	137
7. Dezvoltarea adolescentului și tehnologia	155
8. Parentajul pozitiv	174
9. Importanța comunicării	195
10. Coparentajul – tehnologia digitală atunci când familia ta e separată	221
11. O strategie digitală de familie	242
Anexă. Mai mult ajutor, susținere și informație	291

PĂRINȚII ȘI TEHNOLOGIA DIGITALĂ

Copiii din zilele noastre se nasc cu abilități digitale, crescând într-o epocă în care rețelele de socializare și comunicarea online reprezintă norma. Cartea aceasta este un ghid indispensabil pentru părinții care simt că fac eforturi să țină pasul, tratând problemele cu care se confruntă tinerii și familiile lor în lumea tehnologiei moderne. Suzie Hayman, consilier educațional, și John Coleman, un distins psiholog, își îmbină expertiza pentru a explora provocările și posibilitățile conectării neîntrerupte, ajutându-i pe părinți să facă alegeri legate de comunicare, să traseze limite și să stabilească reguli.

Folosind exemple din lumea reală și o teorie psihologică solidă, cartea vorbește mai întâi despre neliniștile pe care le exprimă părinții în legătură cu tehnologia digitală, urmate de serioase amenințări potențiale, cum ar fi hărțuirea cibernetică, *sexting*-ul¹ și accesul facil la pornografie sau violență. Totuși internetul are și un potențial enorm, și următorul capitol explorează partea pozitivă a terenului de joc digital. De asemenea, autorii își împărtășesc experiența în înțelegerea dezvoltării copilului și adolescențului și a relației dintre dezvoltare și influența rețelelor de socializare digitală, acordând o atenție specială importanței unei bune comunicări. Rezultatul final este o trusă de unelte pentru

¹ *Sexting*-ul nu are încă un corespondent în limba română și se referă la trimiterea de mesaje, fotografii sau filmulețe erotice prin intermediul telefonului mobil.

părinți, plină de recomandări, strategii și tehnici menite să îi ajute să navigheze în lumea digitală și să se asigure că tinerii își păstrează interesul față de aceasta, dar sunt în siguranță.

Părinții și tehnologia digitală este o lectură esențială pentru toți părinții și educatorii, precum și pentru cei care se ocupă, prin profesia lor, de copii și adolescenți și doresc să obțină tot ce este mai bun din viață și tehnologia modernă într-o familie sigură, în care fiecare comunică, petrece timp împreună cu ceilalți și se bucură cu ei.

Suzie Hayman este consilier relațional, educator acreditat în parentaj, redactor al unei rubrici care răspunde cititorilor într-o revistă și autoare a 30 de cărți pentru părinți.

John Coleman este un psiholog care se concentrează în primul rând asupra adolescenților. Munca sa de pionierat cu părinții și familiile este foarte apreciată, și în 2001 a câștigat un OBE¹ pentru serviciile aduse tinerilor.

¹ Order of British Empire, distincție care răsplătește contribuțiile în artă și științe.

APRECIERI PENTRU *PĂRINȚII ȘI TEHNOLOGIA DIGITALĂ*

„Epoca digitală a adăugat un nou strat de anxietate la datoria de părinte. Ne îngrijorăm din orice, întrebându-ne dacă este bine să lăsăm copiii mici să joace jocuri pe telefoanele noastre prea mult timp și cum să creștem adolescenți care nu-și iau ochii de la ecrane, total absorbiți de rețelele de socializare, jocuri video violente și pornografie online. Dar panica neajutorată e cea mai neinspirată modalitate posibilă de a face față situației. Suzie Hayman și John Coleman ne oferă o evaluare liniștitoare și realistă a riscurilor și beneficiilor lumii digitale, explicându-ne cum să creștem copii echilibrați și sănătoși, care să știe să folosească în cel mai bun mod ceea ce li se oferă, evitând capcanele.”

Deidre Sanders, redactor al unei rubrici
care răspunde cititorilor în ziarul *The Sun*

„Aceasta este o carte foarte inedită și importantă, care explorează îngrijorările părinților și oportunitățile pe care epoca digitală le oferă copiilor lor. Ea explorează, de asemenea, dezvoltarea copilului și adolescentului în relație cu tehnologia. Este o lectură obligatorie pentru părinții care încearcă să se descurce cu educarea copiilor și cu găsirea unui loc pentru tehnologie în familia lor și în dezvoltarea copiilor.”

Sir Cary Cooper, profesor
în cadrul Manchester Business School,
Universitatea din Manchester, și Președinte RELATE¹

¹ Organizație din Marea Britanie care oferă servicii de consiliere pentru orice tip de relație.

„Sunt încântat să susțin și să recomand *Părinții și tehnologia digitală*. Autorii oferă sfaturi practice care pornesc de la o bază sănătoasă a psihologiei copilului. Cartea aceasta va contribui în mod real la calmarea temerilor și la un mai bun control al abuzurilor.”

Sir Richard Tilt, membru în Consiliul de administrație
al The Internet Watch Foundation¹

„Autorii aduc vaste cunoștințe și experiențe legate de acest subiect. Cartea va ajuta părinții, bunicii și copiii să înțeleagă cum să gestioneze lumea digitală.”

Benita Refson, OBE, președintă a Place2Be²

„Cartea aceasta este o resursă excelentă. Este un ghid comprehensiv, doldora de informații factuale și de sfaturi. În această epocă a tehnologiei digitale, cred că este o lectură esențială pentru părinți și specialiști.”

Pip Jaffa, OBE, director general
al Comisiei de parentaj din Irlanda de Nord

ALTE APRECIERI DIN PARTEA PĂRINȚILOR

„Da, în lumea digitală există unele probleme îngrijorătoare, dar cartea aceasta le tratează într-un mod realist și pragmatic. Mă simt pregătită să fac față oricărei probleme s-ar ivi. Are și câteva

¹ Organizație care cooperează cu industria internetului, cu poliția și cu guvernul Marii Britanii, luptând pentru înlăturarea pornografiei infantile și a altor materiale cu conținut ilegal din mediul virtual.

² Organizație patronată de ducesa de Cambridge care militează pentru sănătatea mintală a copiilor din Marea Britanie.

.....
trucuri fantastice pentru părinți în general; mă simt inspirată să citesc acum *Raise a Happy Teenager!*!”

Charlotte Crosby, mamă a unui băiat de 8 ani
și a altuia de 10 ani

„Fiecare părinte ar trebui să citească această carte, fiindcă tratează problemele de care trebuie să fie conștient fiecare părinte.”

Tor Kelly, tată și profesor (diriginte)

¹ Cum să crești un adolescent fericit, carte scrisă de Suzie Hayman.

INTRODUCERE

Dacă ai un copil, vei observa că trece prin două stări: doarme sau este online.

Eric Schmidt, președintele corporației Google
în perioada 2001–2011

De-abia îmi văd fiul zilele astea, e pe telefonul mobil sau pe tabletă de când iese de la școală până merge la culcare – și adesea și după aceea! Știu că și eu îmi controlez prea des pagina de Facebook, dar chiar nu știu cum să-l fac să-mi vorbească. Dacă încerc să îl fac să lase totul deoparte și să vină să stea cu noi, se lasă cu ceartă. Habar nu am ce face în tot timpul acesta.

Scrisoare către rubrica editată
de Suzie Hayman în revista *Woman*

Epoca părinților noștri a fost mai rea decât cea a bunicilor. Noi, fiii lor, suntem mult mai nevrednici decât ei; astfel că, la rândul nostru, vom oferi lumii niște progenerituri și mai nedemne.

Horațiu, *Ode*, III, cca. 20 î. H.

În 2015, postul de televiziune Channel 4 a produs un serial despre viața adolescentului, în care au urmărit timp de nouă luni 13 elevi de clasa a șasea, înregistrând fiecare postare pe care au

.....
făcut-o pe Twitter, WhatsApp, Facebook și Instagram. Totalul a întrecut un milion de interacțiuni.

Nu a fost niciodată ușor să fi părinte. Ne simțim adesea provocați de sarcinile noastre din tinerețe – poți găsi citate ale altor părinți și tineri adulți care deplâng lipsa de maniere și comportamentul neglijent al copiilor și adolescenților, de la Socrate din Atena la Shakespeare din Londra și așa mai departe. Psihologul și educatorul Granville Stanley Hall¹ spunea:

Tineretul nu a fost niciodată mai supus pericolului pervertirii și limitării decât în țara noastră și în zilele noastre. Urbanizarea crescută, cu tentațiile ei, dezvoltarea prematură, ocupațiile sedentare și stimularea unei vieți pasive atunci când este mare nevoie de o viață activă, emanciparea timpurie și un sentiment tot mai slab al datoriei și disciplinei, graba de a ști și a face înainte de vreme tot ce se poate în funcție de starea individului, graba nebună pentru îmbogățire peste noapte și moda nesăbuită dictată de tinerii aristocrați – toate acestea ne lipsesc de unele dintre regulile care mai domnesc încă în țările mai vechi, cu atitudini mai conservatoare.

În afară de câteva cuvinte folosite, nu seamănă cu unele dintre plângerile pe care le auzim atât de des în zilele noastre? El spunea asta în 1904, în cartea sa *The Psychology of Adolescence*².

În multe privințe, meseria de părinte nu s-a schimbat prea mult de când am ieșit din nămolul primordial. Ne îngrijorăm din pricina influențelor exterioare, a capacităților noastre, a talențelor copiilor sau a pretențiilor lor, și așa a fost de când lumea. Și totuși, o problemă cu totul nouă, ce are consecințe cu totul noi, pare să se fi dezvoltat în ultimii 25 de ani – tehnologia digitală și internetul. Ar trebui să ne îngrijorăm din pricina aceasta și

¹ Granville Stanley Hall (1844–1924), psiholog și pedagog american, fondatorul psihologiei educaționale.

² *Psihologia adolescenței*.

a modului în care folosesc copiii noștri tehnologia sau să ne bucurăm? Ar trebui să încercăm să controlăm această utilizare sau să îi lăsăm în pace? Și amenințarea aceasta este oare chiar atât de diferită de diversele tipuri de oportunități sau de pericolele reale cu care ne-am confruntat și noi în tinerețe?

Mulți dintre copiii noștri sunt „nativi digital”. Prin aceasta vreau să spun că s-au născut și au crescut cu toții în această lume. Cei mai mulți dintre ei cunosc limbajul, sunt obișnuiți să folosească tehnologia și se simt fericiți să manevreze sau chiar să creeze programe. Nu au multe temeri și se scufundă pur și simplu în ea sau se relaxează. În funcție de accesul pe care îl au la tehnologie acasă sau la școală, pot fi experți în programare sau doar capabili să utilizeze comunicarea și rețelele de socializare. Pentru ei este doar o resursă care trebuie folosită, un teren de joacă în care accesează tot ce pot.

Unii părinți – în special cei cu copii mici – pot trata cu aceeași ușurință și nonșalanță posibilitățile și potențialul tehnologiei. Tabletele și telefoanele inteligente, aplicațiile și rețelele de socializare fac parte din viața lor și ei consideră că așa se cuvine. Ei le folosesc pe toate; de ce să n-o facă și copiii lor? Dar unii părinți ar putea fi descriși mai degrabă ca imigranți digitali, care intră într-un teritoriu nou și se luptă poate cu limba și obiceiurile de acolo. Imigranții din lumea digitală încep cu cei care de-abia au pășit pe noul tărâm, continuă cu cei care au trecut de la trimiterea mesajelor pe mobile și a e-mailurilor pe laptopuri la folosirea rețelelor de socializare și se termină cu cei care s-au integrat atât de bine în comunitate, încât se simt chiar ca acasă. Însă sunt aduși cu picioarele pe pământ ori de câte ori un „localnic” le amintește că sunt „nou-veniți”. Realitatea este că cei mai mulți dintre copiii noștri, chiar și cei de școală primară, cunosc probabil lumea digitală mult mai bine decât noi.

Par să se simtă atât de bine în acest domeniu, în timp ce noi suntem adesea descumpăniți și ne întrebăm ce fac oare. Din motivul acesta, mulți părinți spun că prima prioritate de pe lista lor de preocupări este abordarea corectă a mediului digital. Lipsa aceasta de cunoaștere sau lipsa de încredere în cunoștințele pe care le avem ne face să nu știm ce să spunem și cum să discutăm această problemă. Acest lucru se aplică în cazul discuțiilor dintre noi și copiii noștri sau al discuțiilor cu alți adulți pe care îi cunoaștem, cum ar fi rudele, prietenii sau profesorii copiilor. Și chiar și cei cu o totală dexteritate, care se gândesc poate că odraslele lor s-au născut ca să fie înconjurate de tehnologia digitală și de părinți care o folosesc tot timpul, încep să se întrebe dacă simpla acceptare a tuturor lucrurilor care ni se oferă online este cea mai bună abordare posibilă. Nu ar trebui oare să ne gândim cum folosim tehnologia digitală și internetul, atât noi, cât și copiii noștri? Nu ar trebui să discutăm cu ei despre toate lucrurile pe care le folosim? Nu e nevoie de limite și reguli?

În cartea aceasta, noi (John Coleman, un distins psiholog de la Universitatea din Oxford, care și-a îndreptat tot interesul spre adolescență, și Suzie Hayman – consilier, redactor al unei rubrici care răspunde cititorilor, educator acreditat de parentaj și scriitoare) vom trata problemele pe care le înfruntă tinerii și părinții lor, acum și pe viitor. Vom explora atât provocările, cât și posibilitățile și vom oferi indicații, strategii și tehnici care să-i ajute pe părinți să aleagă cum să comunice, cum să traseze limite și cum să stabilească reguli. Sperăm ca rezultatul final să îi ajute pe părinți și pe tineri să obțină tot ce este mai bun din viață și din tehnologia modernă, trăind în același timp în siguranță, într-o familie în care toți membrii vorbesc unul cu altul, petrec timp împreună și se bucură unul de celălalt. Acesta este un manifest pentru înțelegere și control pentru ca noi și copiii noștri să

folosim aceste resurse cu înțelepciune și să ponderăm avantajele și dezavantajele cu care ne putem confrunta, atât noi, cât și ei.

Cum vă putem ajuta să înțelegeți ce fac copiii voștri și de ce și ce puteți și trebuie să faceți voi în privința aceasta? Vom vorbi mai întâi despre neliniștile pe care și le exprimă părinții în legătură cu internetul și tehnologia digitală. Vom folosi dovezi din lumea reală: rezultatele discuțiilor cu părinții și tinerii, scrisorile și e-mailurile lor, sondaje și date oferite de organizațiile care îi ajută pe părinți în aceste probleme. Cuvintele, întrebările și ideile părinților și tinerilor vor apărea pe tot parcursul cărții. O să vă regăsiți neliniștile în preocupările altor părinți – și s-ar putea să descoperiți și altele la care nu v-ați gândit încă sau să realizați că aveți câteva care nu apar aici. Vom cerceta îngrijorările reale pe care credem că le aveți și vom continua cu cele mai serioase amenințări, care pot să vă liniștească sau să vă ajute să vă concentrați asupra lucrurilor care trebuie făcute. Pe un ton mai optimist, vom explora apoi lucrurile pozitive ale lumii digitale, care vă vor inspira și vă vor reda încrederea în lucrurile pe care vi le oferă aceasta vouă și copiilor voștri.

Vom vorbi apoi despre dezvoltarea copilului și a adolescentului. În calitate de părinți, noi nu putem înțelege lumea digitală în care trăiesc copiii noștri și nu putem învăța cum să îi răspundem, dacă nu înțelegem și ceva din dezvoltarea copilului nostru și din felul în care se reflectă aceasta asupra folosirii internetului și atracției socializării digitale. Nu trebuie să fii psiholog universitar sau consilier ca să îți înțelegi copilul, dar e bine să ai un psiholog și un consilier care să îți ofere ajutor din interior! Te vom ajuta să înțelegi ce înseamnă parentajul eficient, pozitiv. Stabilirea limitelor legate de internet și lumea digitală începe prin capacitatea de a trasa granițele altor comportamente și de a înțelege importanța acestor limite.

Vom explora comunicarea – cum să ascuți la fel de mult pe cât vorbești, cum să formulezi întrebări și cum să deschizi canale de comunicare, cum să cauți cauzele comportamentelor rele și să înțelegi ce se întâmplă cu adevărat. Vom explora modul în care folosim și înțelegem noi înșine mediul digital și care este impactul acestei înțelegeri asupra capacității sau dorinței noastre de a ne ajuta copiii. Vom vedea cum trebuie să-i ghidăm, să îi disciplinăm și, în cele din urmă, după ce ne oferă motive de încredere, să credem că fac ceea ce este cel mai bine pentru ei înșiși. Și vom vedea problemele speciale cu care se pot confrunta în acest domeniu familiile separate și ce se poate face în privința lor. Acestea pot fi familii în care părinții s-au despărțit sau copiii sunt luați în plasament, adoptați sau trăiesc cu alți membri ai familiei, nu cu părinții lor – sunt lăsați în grija rudelor.

De fapt, cartea aceasta va fi un set de instrumente care să te ajute să navighezi în lumea digitală și să o faci sigură și totuși interesantă pentru tine și pentru copiii tăi.

De ce ne atrage atât de mult tehnologia digitală și de ce îi atrage în special pe tineri și copii? Un motiv poate fi acela că jucăriile strălucitoare, reale sau virtuale, sunt ispititoare pentru noi toți. E distractiv să te joci. E distractiv să vorbești cu prietenii. Pentru tineri, e distractiv să fie diferiți sau să aibă un domeniu diferit de cel al adulților. E și mai distractiv să fii mai bun – mai îndemânatic – decât adulții. Copiii vor să-și imite părinții – deci, dacă tu folosești tehnologia digitală, și ei vor dori s-o folosească. Eventual, vor dori să o facă chiar mai bine decât tine. Toate aceste lucruri îi atrag pe tineri spre monitoare.

Dar ceea ce trebuie să acceptăm noi, ca adulți poate mai puțin pricepuți și talentați în aceste domenii, este următorul lucru: de ce n-ar face-o? Tehnologia digitală ne-a oferit tuturor atâtea activități noi, iar tinerii au fost avangarda. În trecut, unii

dintre noi au fost poate în stare să compună melodii, să scrie romane, să facă și să editeze fotografii. Acum toți putem face asta, și cu atâtă ușurință. Și putem face mult, mult mai mult. Nu e de mirare că tinerii se îndreaptă spre internet și posibilitățile sale.

Companiile producătoare, atât de rapide în a trage foloase din toate acestea, își oferă produsele în moduri și condiții care exploatează toată pasiunea noastră față de nou și captivant. Și, adesea, o fac gratis – sau par s-o facă gratis. Adulții totuși își dau seama că așa ceva pare prea bun ca să fie și adevărat, și posibil și sunt mai cinici și mai atenți în comportamentul lor virtual. Copiii, cu naivitatea lor, și adolescenții, cu atracția lor inerentă față de lucrurile captivante și riscante, pot intra în situații nedorite.

Multe dintre provocările pe care le înfruntă familia în lumea digitală nu sunt noi. Hărțuirea a existat dintotdeauna, tinerii și-au găsit întotdeauna scuze ca să nu își facă temele sau treburile casnice sau ca să nu se alăture restului familiei, iar adolescenții au pus mâna întotdeauna pe materiale pornografice. Niciuna dintre aceste amenințări nu este nouă din cauza mediului digital. Dar anumite aspecte ale acestor probleme s-au schimbat odată cu utilizarea digitală și toți trebuie să înțelegem și să știm cum să tratăm această dezvoltare.

Scopul nostru este să explorăm tehnologia digitală și folosirea internetului și să vă ajutăm să aflați cum puteți folosi cel mai bine enormul său potențial, atât voi, cât și familia voastră. Și, în același timp, să vă mențineți în siguranță față de aspectele sale problematice, atât voi, cât și familia voastră. Dacă sunteți preocupați, sperăm să vă asigurăm că nu sunteți singurii cărora aceste probleme le-au adus îngrijorări și greutate. Credem că, oricare ar fi temerile și conflictele pe care le-ați putea avea în acest moment, dacă ne lăsați să vă ajutăm și să vă ghidăm, veți

putea schimba ceva. Sperăm să vă ajutăm să câștigați încredere și aptitudini, ca să schimbați ceva în familia voastră.

CE PUTEȚI FACE ONLINE?

Unul dintre comentariile repetate de părinții cu care am vorbit în timp ce făceam sondaje pentru scrierea acestei cărți, chiar și de către cei care foloseau regulat internetul, a fost: „Ce tot fac acolo?” Uneori, erau exasperați și spuneau: „Ce naiba găsesc de petrec atâta timp uitându-se și tastând la dispozitivele acelea?” Alteori, era sinceră confuzie și mirare, ca în: „Chiar nu înțeleg lumea pe care o accesează”. Deci, înainte de a trece mai departe, e important să ne gândim la ce pot face tinerii (și voi, de fapt) și la ce aleg adesea să facă pe computere sau alte dispozitive. În general, o să încercăm să nu numim anumite site-uri web, jocuri și alte programe doar din cauză că se schimbă și se dezvoltă atât de rapid – ceea ce este preferat și *must have* pentru tinerii de astăzi va fi folosit de părinți mâine și perimat săptămâna viitoare. Vom numi unele pentru a exemplifica – iertați-ne dacă sunt răsuflate deja! Dar cei mai mulți dintre părinți și copii se pot regăsi în una sau în mai multe dintre următoarele categorii.

Iată ce doresc oamenii să facă pe dispozitivele digitale:

Să se conecteze: să păstreze legătura cu prietenii pe care îi cunosc în persoană; să păstreze legătura cu familia; să păstreze legătura cu oameni pe care îi consideră prieteni, dar pe care nu i-au întâlnit niciodată; să păstreze legătura cu persoanele străine; să fie în legătură cu o comunitate mai mare.

Să se conecteze folosind: SMS-uri, mesaje, fotografii, filmulețe video sau apeluri video în direct via Facetime, Skype sau Google Hangout, sau prin postări pe site-urile de socializare.