

Aprecieri pentru cartea *Creșterea copiilor în era tehnologiei*

„Fie că ești părinte, bunic, vecin sau prieten, *Creșterea copiilor în era tehnologiei* este o lectură obligatorie! Epoca dispozitivelor electronice ne-a făcut cunoștință cu miracolul televizorului și al computerului, însă a adus cu sine și anumite riscuri la adresa dezvoltării sociale și intelectuale a copiilor noștri. Cartea aceasta te va informa și poate chiar te va alarma, dar apoi îți va arăta cum se pot bucura copiii de ecrane, fără a deveni dependenți de ele.”

Dr. Mel Cheatham, profesor de neurochirurgie

„Ca mamă a șase copii, înțeleg acum, mai mult ca niciodată, cât de importante sunt legăturile reale cu oameni reali. Aceia dintre noi care am crescut în epoca telefoanelor cu fir și a prieteniiilor prin corespondență ne facem deseori griji cu privire la impactul pe care lumea condusă de ecrane îl are asupra copiilor noștri. Din fericire, Arlene Pellicane și dr. Gary Chapman le oferă părinților sfaturi clare și utile care să-i ajute să dezvolte în copiii lor abilități relaționale extrem de importante, dar și să stabilească limite realiste în ce privește utilizarea dispozitivelor digitale. Ai nevoie de ajutor pentru a-ți învăța copiii cum să comunice cu cei din jur și cum să-și manifeste grija și interesul față de alții? Aceasta este cartea pe care o cauți! Cercetări riguroase, sfaturi sănătoase și pași concreți spre succes – ce poate fi mai bun?”

Tricia Goyer, autoare a patruzeci de cărți (inclusiv *Lead Your Family Like Jesus*), premiată de revista USA Today

„Iată, în sfârșit, o carte care abordează practic problema timpului petrecut în fața ecranelor și a efectelor pe care acest fapt le are asupra copiilor noștri și asupra vieții de familie. *Creșterea copiilor în era tehnologiei* abundă de metode practice și ingenioase menite să reabiliteze relațiile familiale distruse din pricina dependenței acerbe de ecrane, care i-a făcut să se izoleze unii de alții. Gary și Arlene, mă declar un admirator înfocat al acestui îndrumar pentru părinți, de care este mare nevoie!”

Tracey Eyster, fondatoare a FamilyLife's MomLifeToday.com, autoare a cărților *Be the Mom* și *Beautiful Mess*

„La temelia lumii noastre digitale stă o tehnologie care a creat provocări imense pentru părinți. Din pricina ei, copiii noștri petrec mai mult timp în fața ecranului calculatorului sau al telefonului decât interacționând cu semenii de-ai lor, iar consecințele acestei stări de fapt asupra sănătății emoționale a copilului sunt înspăimântătoare. Rezultatele cercetărilor sunt clare: asistăm la o reconfigurare a creierului uman, care va avea efecte negative pe termen lung. *Creșterea copiilor în era tehnologiei* identifică foarte bine riscurile la care ne sunt supuși copiii. Cartea aceasta conține metode practice și tehnici validate științific pentru a-i proteja de consecințele vătămătoare ale utilizării prelungite a ecranelor. O recomand din tot sufletul.”

Archibald D. Hart, autor al cărții *The Digital Invasion: How Technology is Shaping You and Your Relationships*

„Cum poți să îți crești copiii în mod responsabil, într-o lume care gravitează în jurul ecranelor? Este una dintre cele mai presante întrebări ale zilelor noastre, iar cartea *Creșterea copiilor în era tehnologiei* abundă de răspunsuri bune și practice. Orice părinte care dorește să se ocupe cu seriozitate de viața spirituală a familiei sale în această eră tehnologizată – indiferent de credința sau filosofia la care aderă – va avea de câștigat de pe urma citirii ei.”

William Powers, autor al cărții *Hamlet's BlackBerry*

„Nu este prea târziu! Poți să îți salvezi copiii din ghearele dispozitivelor electronice și să îi ajuți să descopere de ce și cum să fie sociabili. În absența unor abilități de socializare, se vor simți nefericiți, singuri, furioși, confuzați, deprimăți și neîmpliniți. Știi prea bine că aceasta este o problemă majoră a zilelor noastre și mă bucur că ea te preocupă. În cartea *Creșterea copiilor în era tehnologiei*, Chapman și Pellicane împărtășesc idei care te vor pregăti pentru conversații miezoase cu copiii tăi și pentru a face schimbări realiste și semnificative, astfel încât ei să fie determinați să petreacă din ce în ce mai puțin timp în fața ecranelor și tot mai mult în compania prietenilor.”

Kathy Koch, fondator și președinte al Celebrate Kids, Inc., autor al cărților *Finding Authentic Hope* și *Wholeness and How Am I Smart?* și coautor al cărții *No More Perfect Kids*

„Dacă crezi că copilul tău nu are cum să ajungă dependent de tehnologie, cred că te pripești! Cartea aceasta, scrisă de prietenii mei de nădejde, Gary Chapman și Arlene Pellicane, este o pilulă de trezire la realitate, pe care mulți părinți moderni trebuie să o înghită.”

Dr. Kevin Leman, autor al cărții *Have a Happy Family by Friday*, inclus de New York Times în lista celor mai bine vânduți scriitori

„Cartea aceasta îi ajută pe părinți să păstreze echilibrul familiei pe panta alunecoasă a dispozitivelor electronice, într-o manieră care pune accentul pe apropierea dintre membrii familiei, pe relaționarea socială și pe păstrarea unui echilibru sănătos între activitățile care implică și cele care nu implică tehnologia. O completare bine-venită a bibliotecii oricărui părinte care nu își crește copiii la întâmplare.”

Todd Cartmell, psiholog pediatru și autor al cărților *Project Dad* și *Raising Flexible Kids*

„În această epocă fără precedent a tehnologiei accesibile, nu-mi vine în minte o resursă mai folositoare și mai importantă pentru părinți decât *Creșterea copiilor în era tehnologiei*. Fără a omite să sublinieze aportul pozitiv al tehnologiei, cartea aceasta este un îndrumar esențial pentru părinți în ce privește efectele prezenței excesive a ecranelor în viața noastră. Ea oferă alternative creative și ne încurajează să recăpătăm controlul asupra căminului nostru, apărându-l de invazia digitală. O recomand din toată inima!”

Kristen Welch, autor al cărții *Rhinestone Jesus* și blogger în cadrul *We Are THAT Family*

„O carte practică și de actualitate, care abordează una dintre cele mai mari dileme cu care se confruntă părinții: cum navigăm prin această lume nouă a tehnologiei? Cartea de față îi antrenează pe părinți pentru a stabili cu încredere granițe clare și pentru a crea o atmosferă în care tehnologia să fie folosită în mod benefic.”

Ted Cunningham, pastor și autor al mai multor cărți, printre care *Trophy Child*

„Ca mamă, m-am simțit adesea depășită numeric în propria casă: laptop, iPod, smartphone, Xbox, tabletă: 5 vs. mama și tata: 2. Pe lângă varianta de a trăi într-un buncăr fără acces la Internet, ce altceva ar putea face un părinte? *Creșterea copiilor în era tehnologiei* vă va ajuta să vă recâștigați căminul și familia. Mai mult decât un manifest media, cartea aceasta oferă o perspectivă realistă și de bun simț asupra construirii relațiilor, precum și sugestii pentru a ne ajuta copiii, actualmente experimentați în folosirea ecranelor, să devină experimentați și în sfera socială.”

Kathi Lipp, autoarea cărților *I Need Some Help Here: Hope for When Your Kids Don't Go According to Plan* și *21 Ways to Connect with Your Kids*

„*Creșterea copiilor în era tehnologiei* este o lectură obligatorie, dacă ne dorim înțelepciunea de a maximiza efectele pozitive și a reduce la minim efectele negative ale viețuirii în lumea digitală în perpetuă schimbare.”

Pam și Bill Farrel, codirectori ai Love-Wise; autori ai cărților *Men Are Like Waffles, Women Are Like Spaghetti* și *10 Best Decisions a Parent Can Make*

„Închipuiți-vă următorul scenariu: un copil de doi ani ia telefonul mamei sale și glisează cu degetul pe ecran. Nu este deloc greu de imaginat, nu-i așa? Ce-i în neregulă în tabloul acesta? Cum ar trebui să fie? Arlene Pellicane și dr. Gary Chapman vă vor ajuta să răspundeți la ambele întrebări. *Creșterea copiilor în era tehnologiei* este o lectură obligatorie pentru părinții zilelor noastre, dar și pentru bunici!”

Kendra Smiley, autoarea cărților *Journey of a Strong-Willed Child* și *Be the Parent* (mama a trei copii și bunică a – deocamdată – zece nepoți)

Gary Chapman | Arlene Pellicane

Cresterea copiilor în era tehnologiei

Copii sociabili într-o lume a ecranelor

Traducere de Raluca Mirăuță

 **CASACĂRȚII**
Oradea, 2018

Copyright © 2014 Gary Chapman și Arlene Pellicane.

Cartea a fost publicată în Statele Unite ale Americii de Northfield 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.”

Creșterea copiilor în era tehnologiei

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 flectărea 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.

Creșterea copiilor în era tehnologiei

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 adevărată 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

Timpul petrecut 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 întreabă: „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

ca mami și tati să înceapă o conversație, urmarea fiind un vocabular mai puțin dezvoltat al copilului.

Cercetătorii au examinat copii în vârstă de douăsprezece, douăzeci și patru și respectiv treizeci și șase de luni și au constatat că zgomotul de fundal al televizorului nu doar că reduce timpul de joacă al copilului, ci îi scade și atenția în timpul jocurilor.⁵ Alte studii sugerează că zgomotul televizorului în fundal ar putea interfera cu procesarea cognitivă, cu memoria și capacitatea de a înțelege un text scris. În ciuda acestor efecte negative, aproape o treime dintre copii au deja televizor în dormitorul lor, înainte de vârsta de trei ani.⁶ Nu este înțelept ca un copil, indiferent de vârstă, să aibă televizor în camera sa (mai multe despre acest subiect, în capitolul 11). Mulți copii de vârstă mică folosesc televizorul pe post de somnifer, deși uitatul la televizor înainte de a adormi este asociat cu un program neregulat de somn și cu obiceiuri nesănătoase de somn, care afectează dispoziția, comportamentul și învățarea.

Cea mai bună alternativă la vizionarea unui film împreună cu copilul este să vă cuibăriți unul lângă altul și să citiți o carte. Atunci când copilul este expus la cărți, el își dezvoltă vocabularul. Pentru a deveni un cititor pasionat, primul pas este ascultarea, deci citește-i deseori cu glas tare copilului.

Ce este de făcut dacă i-ai permis deja copilului tău să se uite la televizor, însă acum vrei să remediezi lucrurile? Melissa, mama a doi copii cu vârsta de doi și respectiv patru ani, vrea să facă ceea ce este benefic pentru dezvoltarea copiilor săi, dar se întreabă cum ar putea pregăti cina fără ajutorul televizorului, care îi ține pe copii ocupați. Găsiți pe pagina următoare câteva idei pentru a înlocui timpul petrecut în fața ecranelor, cu timp dedicat proiectelor.

Se cere efort pentru a trece de la comoditatea de a petrece timp în fața ecranelor, la o activitate interactivă sau tactilă pentru copil. Însă beneficiile pentru dezvoltarea copilului tău merită cu

prisosință. S-ar putea să fii plăcut surprins să vezi cât de repede se adaptează copilul unui program zilnic din care lipsesc ecranele.

Conectat prea mult timp?

Trevor, în vârstă de opt ani, întreabă pentru a suta oară: „Mamă, toți prietenii mei au consolă pentru jocuri video. De ce nu-mi cumperi și mie una?”

„Simplul fapt că toți prietenii tăi au consolă nu înseamnă că asta e o idee bună și pentru tine”, îi răspunde mama.

Deși Donna reușise să amâne timp de doi ani împlinirea rugăminții fiului ei, acum începea și ea să se întrebe dacă nu cumva sosise timpul să îi spună „Da.” În definitiv, Trevor se descurca bine la școală. S-a hotărât să îi facă o surpriză de Crăciun, cum-părându-i consola pentru jocuri video.

Nu a durat mult până ce Trevor s-a obișnuit să aibă propria consolă de jocuri la îndemână, după bunul plac. Mare parte din timpul liber și-l petrecea jucându-se pe ea. În mașină, în drum spre casă, răspundea lapidar întrebărilor mamei sale privind cele petrecute pe parcursul zilei, mereu adâncit în jocul său video. Donna începuse să se întrebe dacă nu cumva luase o decizie greșită.

„Nu mi-am dat seama că avea să îi răpească atât de mult timp”, ne-a spus Donna. „Acum, când îi cer să mai lase un pic la o parte jocul, ajungem să ne certăm. Îi vine greu să se oprească din jucat pentru a mânca sau pentru a exersa la pian. Regret că i-am dăruit dispozitivul fără să stabilim reguli de la bun început.”

Nu doar Trevor stă lipit de dispozitivele electronice. Copilul american obișnuit, cu vârsta între opt și optsprezece ani, petrece mai mult de șapte ore pe zi uitându-se la un joc video, la calculator, telefon inteligent sau televizor.⁷ Până la vârsta de șapte ani, un copil născut astăzi va fi petrecut un an întreg, cu zile de douăzeci și patru de ore, vizionând diverse programe pe un ecran.⁸

Utilizarea frecventă a jocurilor video de către copii stâr-nește îngrijorare îndeosebi din pricina pericolului de a crea

Creșterea copiilor în era tehnologiei

Mâzgălitură. Așază pe podea bucăți mari de hârtie de împachetat și dă-i copilului un set de creioane cerate. La optsprezece luni, un copil poate ține un creion în mână și mâzgăli. Mâzgălitura îl ajută să își formeze poziția tripod a mâinii, în vederea scrisului și a desenatului – o abilitate pe care nu o va deprinde stând în fața unui ecran.

Cutie de carton. Păstrează la îndemână o cutie mare de carton, în care copilul se poate cățăra și din care va învăța să iasă. Dă-i și câteva creioane, în caz că dorește să decoreze cutia.

Dulapul special. Umple un dulap de bucătărie, la care copilul poate ajunge, cu căni și farfurii, recipiente gradate, tacâmuri și castroane. Dă-i voie copilului să umble în dulap numai atunci când pregătești masa, astfel ca el să o considere o activitate specială, pentru timpul petrecut împreună în bucătărie.

Distracție cu apă. Dacă pardoseala e din gresie și face față umezelii, pune într-un castron apă de unu-două degete. Dă-i copilului recipiente gradate sau linguri, precum și câteva jucării care plutesc sau se scufundă.

Cutie magică cu jucării. Ia un coș de plastic și umple-l cu jucării cu care copilul nu s-a jucat de ceva vreme. Dă-i coșul într-un mod foarte ceremonios. Schimbă conținutul în fiecare săptămână, pentru a adăuga elementul-surpriză. Deși nu te-ai aștepta, copilul tău chiar se va juca cu respectivele jucării, pe care altfel nici nu le-ar băga în seamă.

Boabe de fasole săltărețe. Atenție, se va face mizerie! Dă-i copilului o tigaie mare cu fasole uscată, măsuri dozatoare și pâlnii. Așază alături o hârtie de copt, pe care copilul poate face diverse modele din boabele de fasole.

dependență. Jocurile video sunt create astfel încât să stimuleze în creier hormonul plăcerii. Jucătorii acumulează puncte, primesc mereu recompense și ajung la niveluri tot mai înalte. Vizual, jocul se schimbă în permanență, pentru a recapta atenția copilului.

În timp ce copilul joacă, creierul îl recompensează cu un mic puseu de dopamină, ceea ce îi creează o senzație de euforie (mai multe despre acest subiect, în capitolul 9). Cu cât joci mai mult, cu atât vrei să joci mai mult.

Simptomele dependenței de jocuri video sunt similare cu cele ale dependenței de alcool, droguri sau pariuri. Jocurile video încep să interfereze cu viața de zi cu zi. Se renunță la igiena personală. Temele, treburile casnice și celelalte responsabilități rămân nefăcute. Relațiile de familie au de suferit. Nimic nu este atât de antrenant și de plin de satisfacții precum jocurile video.

Pentru Michael, elev în ultimul an de liceu, jocurile video erau viața însăși. Părinții săi au organizat o petrecere de absolvire în cinstea lui. În timpul evenimentului, la care fuseseră invitate rude și prieteni, Michael a rezistat cam zece minute, după care s-a retras singur în camera sa, a închis ușa și a început să joace jocuri video. Nimeni nu a reușit să îl convingă să iasă din cameră. În mai puțin de o oră, toți invitații la petrecere au plecat.

Povestea lui Michael, deși extremă, ilustrează ce se poate întâmpla atunci când băieții sunt crescuți de jocuri video și de Internet. Chiar și după vârsta de douăzeci de ani, ei rămân într-un fel de adolescență prelungită, care îi împiedică să iasă în lumea reală și să își caute un loc de muncă, să socializeze și să devină independenți.

Timpul excesiv petrecut în fața ecranelor nu este o problemă doar pentru băieți. Fetele se uită la televizor cel puțin tot atât cât băieții. Fetele din cartierele plasate pe ultimele poziții din punct de vedere socioeconomic sunt de cinci ori mai predispuse să petreacă mult timp în fața ecranelor.⁹ Liceenele trimit, în medie, 4300 de SMS-uri pe lună, în vreme ce băieții le urmează la mare depărtare, cu 2600 de SMS-uri pe lună.¹⁰

Prin urmare, cât timp petrecut zilnic în fața ecranelor înseamnă prea mult, pentru familia ta? Conform recomandărilor AAP, copiii cu vârsta peste doi ani nu ar trebui să privească un ecran mai mult de două ore zilnic.¹¹ Asta înseamnă că, dacă copilul tău

stă în fața calculatorului timp de o oră zilnic, la școală, nu ar trebui să primească decât maxim o oră în plus acasă. Dat fiind că tot mai multe școli primare introduc iPad-uri în sălile de clasă, este cu atât mai important (și o adevărată provocare) să limităm timpul petrecut acasă în fața ecranelor. Copiii au nevoie de timp deconectați de tehnologie pentru a se destinde, a citi, a se juca afară și a discuta cu părinții și cu frații lor.

Cât privește intervalul de timp pe care copilul tău are voie să îl petreacă în fața ecranelor, numai tu poți decide cât de mult înseamnă prea mult. Două ore pe zi este o regulă generală bună. Se poate ca multor părinți varianta aceasta să nu le pară fezabilă. Pentru alții, două ore în fața ecranelor ar fi prea mult. Deși fiecare familie ar trebui să își folosească discernământul personal în această privință, cert este că fiecare familie trebuie să aibă limite clare. Copiii se descurcă întotdeauna mai bine atunci când au granițe clare. Timpul în fața ecranelor cere limite temporale și parametri; altminteri, va acapara cu totul timpul liber al copilului.

Primul meu smartphone și Lucy

Mă credeți sau nu, eu (Arlene) mi-am cumpărat primul smartphone chiar înainte de a începe să scriu această carte. Cum de m-am ținut atâta vreme de telefonul meu antic? Având în vedere că petreceam deja ore în șir în fața calculatorului personal de acasă, nu am simțit nevoia să am la îndemână în permanență căsuța de e-mail și site-urile de socializare. Însă atunci când am început să călătoresc mai mult, mi-am dat seama că achiziționarea unui smartphone ar fi o mișcare inteligentă. Cu strângere de inimă, am făcut schimbarea.

La început m-a fermecat, pur și simplu. Îmi verificam în permanență telefonul, de câteva ori pe zi. Oare am primit vreun e-mail nou? Hai să mai postez o fotografie pe Facebook. Cine mi-a trimis un SMS? Era de-a dreptul ridicol. În scurtă vreme mi-am dat seama că trebuie ori să îl las din mână, ori să sufăr

Timpul petrecut în fața ecranelor: prea mult, prea devreme?

consecințele distragerii permanente a atenției. Am luat hotărârea de a verifica telefonul doar de câteva ori pe zi.

Dar s-a mai ivit o problemă: micuța mea de patru ani, Lucy. Petrecând timp cu prietenii săi, văzuse ce poate face telefonul. Gravita în permanență în jurul lui, apăsând cu degețelele toate acele aplicații colorate. Odată, într-un moment de inspirație, i-am spus: „Lucy, ăsta e telefonul lui mami. Nu e al tău. Nu ai voie să îl atingi. Când mergem cu avionul, o să ți-l dau.” Nu premeditasem răspunsul, însă mi-am dat seama chiar atunci că, dacă telefonul devenea o pradă facilă pentru Lucy, avea să mi-l ceară în permanență. Și nici prin gând nu-mi trecea să mă angajez într-o asemenea luptă cotidiană.

După o clipă de gândire, Lucy mi-a zis: „Am mers cu avionul luna trecută, să o vizităm pe bunica.” Râzând, i-am răspuns: „Știu. Dar pe atunci nu aveam telefonul.”

Lucy nu se mai atinge de telefonul meu, deși, credeți-mă, tare îi arde să facă niște poze cu el. Telefonul stă pe biroul meu, neputincios să o prindă în vraja lui pe domnișoara mea de patru ani. Faptul că i-am interzis total lui Lucy accesul la telefon a fost una dintre cele mai bune decizii legate de tehnologie pe care le-am luat vreodată. Acum îl folosesc doar în caz de urgență. În plus, nu e tocmai înțelept să dai pe mâna unui copil de patru ani o „jucărie” de câteva sute de dolari. Firește că Lucy abia așteaptă următoarea călătorie cu avionul!

Conectați la ce?

Când copiii mei (ai lui Gary) erau mici, nu aveam calculatoare, dar aveam televizor. Am ales vreo cinci emisiuni potrivite pentru a fi vizionate de copiii noștri și le-am spus așa: „Aveți la dispoziție treizeci de minute pe zi pentru a vă uita la una dintre emisiunile acestea, la alegere.” Astfel, copiii noștri și-au dezvoltat capacitatea de a lua decizii în limita anumitor parametri siguri, sănătoși, stabiliți de noi, părinții. Ambele lecții sunt importante:

să îi învățăm pe copii să ia decizii și să îi învățăm să accepte granițe în viață.

În trecut, televizorul era o piesă de mobilier de mari dimensiuni, ce trona exact în mijlocul sufrageriei și al vieții noastre de familie. Părinții știau care programe sunt adecvate pentru copii și care nu. Ca păzitori ai acestei porți de intrare a informației, părinții dețineau controlul deplin asupra oricărui program vizionat în căminul lor. Treptat, televizoarele au devenit mai compacte și mai convenabile ca preț. Familiile au început să aibă mai mult de un singur televizor în casă, astfel că monitorizarea emisiunilor vizionate de copii a devenit tot mai dificilă.

Dacă dăm filmul pe repede-înainte până în zilele noastre, constatăm că tehnologia ne-a oferit informații și divertisment instant prin intermediul televizoarelor, al calculatoarelor personale, tabletelor și telefoanelor inteligente. Nu mai avem un televizor împrejurul căruia ne strângem, ca familie. Televizorul de altădată al familiei este multiplicat acum în buzunarul, poșeta sau rucsacul fiecăruia dintre membrii familiei. Nici atunci nu era tocmai benefică televiziunea, însă actualmente ea este, în mod cert, mult mai vulgară, violentă și încărcată de sexualitate.

Atunci când copilul tău are acces facil la televizor ori la Internet, îl întâmpină un întreg univers de conținut inadecvat, gata să fie consumat. Îmi amintesc (eu, Arlene) că am mers împreună cu soțul meu să vizionăm filmul *Man of Steel: Eroul*, din seria Superman. Filmul era catalogat AP-12, din cauza unor „scene intense de violență, acțiune și distrugere științifico-fantastică, precum și violență moderată de limbaj”. Am fost șocată să văd în sala de cinema foarte mulți copii șezând alături de părinții lor. Mulți dintre băieți păreau a avea în jur de șapte sau opt ani. Erau și câțiva copii de cinci ani, ba chiar vreo doi copii mai mici, în cărucioare. Filmul a început la ora 8:15 seara și a fost prea târziu, prea zgomotos și prea intens pentru copiii de vârstă mică. Nu degeaba filmele catalogate AP și AP-12 sunt însoțite de un avertisment pentru părinți. Francizele cu supereroi îi atrag pe

copii, dar să nu ne lăsăm înșelați: majoritatea filmelor din această categorie nu sunt deloc potrivite pentru copii. *Răzbunătorii* (producția studioului Marvel), filmul cu cele mai mari încasări din anul 2012, prezintă nu mai puțin de 964 de acte de ucidere și a primit ratingul AP-12, „Avertisment categoric pentru părinți.”¹²

Există o serie de principii generale pentru a decide conținutul potrivit pe care îl poate viziona copilul tău. Iată, în cele ce urmează, patru întrebări care te vor ajuta să hotărăști dacă este înțelept să îi permiți copilului să vizioneze un anumit program sau să joace un joc video:

Ce informații concrete învață copilul meu din acest program?

Dacă i se expun date concrete, sunt ele corecte? Vrei ca mintea copilului tău să fie umplută cu adevăr. Dacă respectivul program comunică o perspectivă distorsionată asupra realității, în loc să arate mersul firesc al vieții în lumea reală, nu este recomandabil pentru copilul tău. Ne dorim ca ai noștri copii să fie expuși unor lucruri reale, nicidecum unei denaturări a realității.

Ce trăsături de caracter încearcă acest program să clădească în copilul meu? Mi-aș dori ca propriul meu copil să îl imite pe personajul principal? Dacă umorul este generat de denigrarea celor din jur, de mojiicie sau lipsa de respect pentru autorități, atunci este un mare semnal de alarmă. Un program bun îți va învăța copilul să îi pese de cei din jur, să muncească din greu, să soluționeze conflicte sau să depășească obstacolele.

Ce fel de lumină aruncă acest program asupra membrilor familiei? Adesea serialele de comedie îi înjosesc pe bărbați sau pe tați, prezentându-i ca leneși, grași sau proști. Ce mesaje despre bărbați, femei, căsătorie și părinți va auzi copilul tău? Cum este reprezentată familia?

Corespunde acest program cu valorile familiei noastre? În primii ani de viață, copilul intră în contact cu tot felul de valori.

Creșterea copiilor în era tehnologiei

Nu poți controla ceea ce vede el la școală sau în alte locuri, însă poți controla imaginile la care este expus acasă. Conținutul media de pe ecrane trebuie să concorde cu valorile noastre familiale; altminteri, copilul nu trebuie să aibă acces la el.

Este de datoria ta, ca părinte, să îți înveți copiii diferența dintre conținutul adecvat și cel inadecvat. Nu lăsa acest aspect în sarcina unui profesor, pastor sau consilier. La fel cum nu i-ai permite copilului să mănânce batoane de ciocolată la cină, în fiecare seară, tot astfel nu îi poți permite să consume mizerii informaționale, stând în fața ecranului. Tu ești cel responsabil pentru dieta mentală a propriului copil.

Vai, nici nu știi cât pierzi!

Într-o zi, mă îndreptam (eu, Arlene) împreună cu familia mea și cu câțiva prieteni spre plajă. Eu și ai mei eram într-un microbuz, iar ceilalți, într-un alt microbuz. Mergând pe autostradă, încercam să ținem aproape unii de alții. Dintr-odată, din spate au apărut trei motociclete care ne-au depășit în viteză. Chiar sub ochii noștri, una dintre motociclete s-a ridicat pe o roată. Una dintre celelalte motociclete, pe care se aflau două persoane, a acceptat provocarea și a făcut același lucru. În confortul microbuzelor noastre, eram martorii unui spectacol temerar. Parcă niciodată nu fusese atât de interesantă călătoria pe autostrada 805! Am urmărit kilometri în șir motocicletele acelea, sperând să mai vedem și alte scene de spectacol. Nu am fost dezamăgiți, căci s-au mai ridicat de câteva ori pe o roată, înainte de a părăsi autostrada în sunet de claxoane.

Odată ajunși la plajă, le-am spus entuziasmați prietenilor noștri: „Uau, a fost extraordinar! V-a venit să credeți ce făceau motocicliștii ăia?” Copiii ne priveau nedumeriți. Rataseră cele întâmplare. Tot drumul se uitaseră la un DVD și nici măcar nu îi remarcaseră pe motocicliști.

Altă dată, am mers cu toată familia într-o croazieră pentru a vedea balenele. Când aripioara balenei s-a ivit în cele din urmă dintre valuri, noi am zărit-o imediat. Însă zeci de alți copii au ratat ocazia. Se jucau pe diverse dispozitive electronice, în cabinele lor.

Atât de multe lucruri poți rata atunci când stai ținut de un ecran. Nu vorbesc doar de momente speciale, precum zărirea aripioarei unei balene sau spectacolul motocicliștilor mergând pe o roată, ci și de împrejurările cotidiene, de ocaziile de a prinde privirea copilului tău și a-i zâmbi. Emoțiile sunt strâns legate de relații. Ele reprezintă răspunsul la ceea ce se întâmplă, plăcut sau neplăcut, în viața noastră. Copiii trebuie să învețe să proceseze emoții și așa ceva nu se învață stând în fața unei ecran, ci interacționând cu părinții, cu frații și cu alte persoane în timp real, față în față.

O lume dominată de ecrane este o lume falsă, controlată, care gravitează în jurul ideii de a-l mulțumi pe copil. În cazul în care copilului nu îi place un anumit lucru pe un dispozitiv, poate trece fără probleme la următorul, până găsește ceva care să îl intereseze. Astfel, copiii nu au de ce să învețe să aștepte, pentru că satisfacerea dorinței este aproape instantanee. Ce învață de aici copilul tău? În mod cert, viața nu constă în opțiuni fără de sfârșit, în meniuri care apar la comandă și plăceri neîntrerupte.

Și părinții pot pierde multe în felul acesta. Timpul îndelungat petrecut în fața ecranelor vă răpește clipele în care vă puteți învăța copilul, în care creați împreună amintiri de familie și în care vă consolidați relația. Poate că este mai ușor să îi permiteți copilului să stea ore în șir în fața vreunui ecran, dar v-ați gândit cât de multe ocazii de dezvoltare personală ratați în felul acesta, ca părinte?

Mandy, mamă a două fete cu vârste de șase și respectiv patru ani, își făcea griji cu privire la dependența lor de televizor. Ori de câte ori Mandy le avertiza că mai au voie doar cinci minute, fetele începeau să facă scandal. Iar când stingea televizorul, protestau

vehement și o tot rugau să îl pornească la loc. Exasperată, Mandy ceda până la urmă, chiar dacă fetele depășiseră deja limita maximă de timp permisă.

Cum ar fi fost dacă Mandy ar fi rămas consecventă regulilor? Atunci fetele sale ar fi învățat reguli prețioase despre respectarea limitelor, în vreme ce ea și-ar fi exersat alte abilități: fermitatea, răbdarea și rezolvarea problemelor. Atunci când noi, ca părinți și bunici, alegem calea cea mai ușoară, adesea ne păcălim singuri, răpindu-ne ocazia de a ne dezvolta caracterul.

Este, oare, prea târziu pentru a ne schimba?

Nu este niciodată prea târziu pentru a începe să faci ceva sănătos. Această afirmație este valabilă atât la nivel individual, cât și în sfera creșterii copiilor. Orice viață poate fi întoarsă 180 de grade. Câtă vreme copiii locuiesc cu tine în casă, nu este prea târziu pentru a te implica mai activ în educarea lor, pe căi sănătoase.

Steve și Tricia m-au abordat la finalul unei conferințe, dorind să îmi pună o întrebare despre fiul lor în vârstă de zece ani. „Domnule Chapman, fiul nostru este un copil bun. Nu are 10 pe linie, însă își face temele și își dă toată silința. De când era în clasa a doua i-am permis să joace jocuri video acasă. Juca de regulă treizeci de minute după școală, însă în ultima vreme am observat că joacă mult mai mult. Îl surprindem jucând în camera sa, mult după ora de stingere. Amândoi avem serviciu și am cam lăsat situația aceasta să degenereze. Săptămâna trecută ne-am uitat la jocul pe care îl juca și am fost șocați de cât de violent era. Am vrea să renunțe la activitatea aceasta, însă nu știm cum să procedăm.”

De regulă, atunci când copiii noștri fac un lucru pe care noi credem că nu ar trebui să îl facă, le tragem o săpuneală zdravă. Suntem duri cu ei, în loc să ne asumăm partea noastră de responsabilitate. Le-am sugerat lui Steve și Triciei să stea de vorbă cu fiul lor și să îi spună ceva de genul: „Nu am dat dovadă de prea multă implicare în ce privește timpul pe care îl petreci în

Timpul petrecut în fața ecranelor: prea mult, prea devreme?

fața ecranelor și folosirea jocurilor video. Nu am acordat atenție jocurilor pe care le jucai. Regretăm din tot sufletul acest lucru. Te-am dezamăgit din acest punct de vedere. Însă vrem să facem o schimbare. De acum înainte, te vom ajuta să decizi care jocuri video sunt bune și care mai degrabă dăunează dezvoltării tale. Ai putea să ne ierți pentru că am fost absenți atunci când ar fi trebuit să îți fim alături și să te ajutăm?”

Majoritatea copiilor își vor ierta părinții atunci când aceștia sunt dispuși să își ceară iertare. Asumarea responsabilității ca părinte este mult mai eficientă decât a-ți acuza copilul că a luat decizii greșite. În fiecare familie trebuie să se creeze o comunicare sănătoasă între părinte și copil, alta decât simplele discuții logistice. Conversația înseamnă mai mult decât stabilirea orei de culcare sau coordonarea programului zilnic. Interacționați cu copilul pe orice subiect care se ivește firesc, iar timpul petrecut în fața ecranelor este, neîndoielnic, un subiect fierbinte, care trebuie abordat tot mereu și mereu.

Dacă până acum nu ai avut parte de o asemenea comunicare deschisă cu propriul copil, nu este prea târziu pentru a începe. După ce decizi ce este sănătos și benefic pentru familia ta și creionezi un plan limpede cu privire la folosirea dispozitivelor electronice și a jocurilor, familia ta va propăși între limitele pe care le-ai trasat.