

EDITURA PARALELA 45



Editor: Călin Vlasie

Redactare: Viorel Zaicu

Tehnoredactare: Mihail Vlad

Coperta: Ionuț Broșțianu

Prepress: Marius Badea

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**KARDARAS, NICHOLAS**

**Copiii și ecranele luminoase: ce îi înstrăinează  
pe copiii și cum să rupem această stare de hipnoză /**

Nicholas Kardaras; trad. din lb. engleză și note de

Vlad Vedeanu. – Pitești: Paralela 45, 2016

ISBN 978-973-47-2440-6

I. Vedeanu, Vlad (trad.)

159,9

*Glow Kids. How screen addiction is hijacking our kids –  
and how to break the trance*

Nicholas Kardaras

Copyright © 2016 by Nicholas Kardaras

Published by arrangement with St. Martin's Press, LLC. All rights reserved.

Copyright © Editura Paralela 45, 2016, pentru prezenta ediție

Nicholas Kardaras

# COPII ȘI ECRANELE LUMINOASE

Ce îi înstrăinează pe copii și cum  
să rupem această stare de hipnoză

Traducere din limba engleză și note de  
Vlad Vedeanu

*Editura Paralela 45*

UNU

---

# INVAZIA COPIILOR ECRANULUI

## PIERDUT ÎN MATRICE

Cu aproape zece ani în urmă, am avut parte de momentul meu de tipul „Houston, avem o problemă”. Sigur, văzusem primele semne deconcertante de avertisment cu ani în urmă, în Grecia, dar în 2007 încă mă bucuram de o binecuvântată ignoranță în ce privește gravitatea problemei; nu înțelesesem încă întru totul cât de periculoase neurologic și generatoare de dependență ar putea să fie pentru copii ecranele strălucitoare și hipnotice.

Toate acestea s-au schimbat în acel an, într-o după-amiază răcoroasă de octombrie. Credeam că știu multe despre dependență – la urma urmei, am predat materia la o mare universitate, am fost profesor de neuroștiințe la nivel de doctorat și m-am specializat în tratarea dependenței în practica mea clinică. Așa că văzusem toate nuanțele dependenței – sau așa credeam.

Credeam și că am văzut totul în ceea ce privește lucrul cu tinerii. Ca specialist pe probleme de sănătate mentală la un liceu din apropiere, am tratat sute de adolescenți; am văzut copii abuzați sexual, elevi dependenți de droguri, adolescenți

ȘASE

---

# TULBURĂRILE CLINICE ȘI EFECTUL DE COPII AI ECRANULUI

Acum câțiva ani lucram cu un tânăr pe nume „Robert” care avea sindromul Asperger – o tulburare de dezvoltare considerată la limita funcțională a spectrului autist. Robert era din sud, dar se mutase în nord pentru a locui cu simpatica lui bunică în urma morții neașteptate a mamei sale, când el avea treisprezece ani.

Când l-am întâlnit, era un băiat de șaisprezece ani, delicat și cu abilități interpersonale foarte slabe – de exemplu, nu stabilea contact vizual și nu avea nicio idee despre cum să se implice într-o conversație. Avea și unele comportamente bizare care nu îl ajutau să se adapteze la școală: ducea cu el o maimuță de pluș și, uneori, se băga sub bancă și refuza să se miște. Și mai era un lucru: Robert era un dependent de jocuri scăpat de sub control, consumat întru totul de seria *Final Fantasy*.

Avea un Game Boy pe care se juca întruna la școală și acasă avea un calculator pe care se juca din momentul în care venea de la școală până când adormea – ceea ce se întâmpla

NOUĂ

---

# DIRECT DE PE PRIMA PAGINĂ

CAZURI REALE DE VIOLENȚĂ INFLUENȚATĂ  
DE JOCURILE PE CALCULATOR\*

DANIEL PETRIC ȘI-A UCIS MAMA ȘI ȘI-A ÎMPUȘCAT TATĂL PENTRU  
CĂ NU L-AU LĂSAT SĂ JOACE *HALO 3*, SUSȚIN PROCURORII

Wellington, Ohio, este un orașel american obișnuit; demodat și pitoresc, se situează la aproximativ 50 de minute sud-vest de Cleveland. Cu puțin sub 5000 de locuitori, Wellington este un vestigiu al unei Americi care dispare rapid: un oraș mic în care toată lumea cunoaște pe toată lumea.

Dar în 2007, somnorosul Wellington a ajuns la știrile naționale. A devenit punctul central în dezbaterea despre jocurile violente din cauza lui Dan Petric, un băiat de șaisprezece ani din Wellington care, inexplicabil, și-a împușcat ambii părinții. Mama a murit, tatăl a supraviețuit după un glonț în cap.

---

\* Titlurile din acest capitol sunt titluri reale din diverse ziare sau reviste. Expunerile din acest capitol au fost scrise de autor folosind știrile respective ca sursă principală. (N.a.)

## ANEXĂ

---

# ARE COPILUL MEU O PROBLEMĂ DE DEPENDENȚĂ DE ECRAN SAU DE TEHNOLOGIE?

### Semne la care să fiți atenți:

- Rămâne copilul treaz până la ore din ce în ce mai târzii pentru a sta la calculator?
- Devine agitat, anxios sau furios dacă i-a fost luat dispozitivul?
- Îi afectează utilizarea tehnologiei negativ teme, viața de familie sau alte activități și interese?
- Dă semne că îi este greu să-și scoată din minte imageria virtuală?
- Sunt prezente imagini virtuale în visele copilului?
- Își ascunde de dumneavoastră dispozitivele sau modul în care folosește ecranul?
- Pare că îi este greu să-și regleze emoțiile (ceea ce se mai numește și „disregulare afectivă”)?
- Pare mai apatic și pare că se plictisește mai repede?
- Pare permanent obosit, dar și activat („obosit, dar în priză”)?
- Se plâng profesorii că adoarme la școală?

Oricare simptom sau comportament sau orice combinație de simptom sau comportament din lista de mai sus ar putea

# CUPRINS

Mulțumiri .....	7
Introducere.....	9
UNU    Invazia Copiilor Ecranului .....	17
DOI    Minunata e-lume nouă.....	57
TREI    Drogurile digitale și creierul.....	77
PATRU    Interviu cu doctorul Doan, specialist în neuroștiințe și jucător în recuperare.....	111
CINCI    Marea deconectare.....	120
ȘASE    Tulburările clinice și efectul de Copii ai Ecranului.....	162
ȘAPTE    Apucături de maimuță. Efectele mass-media.....	188
OPT    Jocurile pe calculator și agresivitatea. Cercetarea .....	206
NOUĂ    Direct de pe prima pagină. Cazuri reale de violență influențată de jocurile pe calculator .....	222
ZECE    Masacrul din Newtown. Psihoza jocurilor pe calculator .....	237
UNSPREZECE    Etan Patz și sfârșitul inocenței – și al jocului în aer liber.....	258
DOISPREZECE    Urmăriți banii. Ecranele și complexul industriei de educație.....	267
TREISPREZECE    O e-lume.....	306
PAISPREZECE    Soluția. Evadarea din e-peștera lui Platon.....	320
Anexă: Are copilul meu o problemă de dependență de ecran sau de tehnologie? .....	336