

TREI

Părinte în era digitală

Învăță-ți copilul cum să folosească adecvat
rețelele sociale și aparatele digitale

JODI GOLD

Traducere din engleză de Anca Sevcenco

Cuvânt-înainte de Tory Burch

*Pentru Mitch, Jackson, Carter și Samantha — vă mulțumesc
pentru iubirea și susținerea pe care le-ați arătat.*

Cuprins

Cuvânt-înainte	9
Cuvânt de mulțumire	11
Introducere: Dincolo de regulile rigide	15
I Minunata lume nouă digitală	23
1. Înțelegerea habitatului digital al familiei: cultivarea rezilienței online și a cetățeniei digitale	25
2. Punctele de cotitură ale dezvoltării digitale: despre modurile în care tehnologia marchează dezvoltarea copilului	50
3. Peisajul digital: ce trebuie să știți despre terenul tehnologiei	84
4. De la tableta digitală la faima pe Facebook: bunele și relele dezbaterilor despre lumea digitală	116
II Dezvoltarea copilului în epoca digitală	147
5. Descărcarea de programe pentru copiii în scutece: cum să administrăm universul digital al copilului înainte de vârsta preșcolară — de la 0 la 2 ani	149

6.	Digi-prichindeii și tehnopuștii: ați învățat deja la grădiniță tot ce trebuie să știți despre universul digital — de la 3 la 5 ani	168
7.	Anii digitali magici: calmul dinaintea furtunii digitale din gimnaziu — de la 6 la 8 ani	198
8.	Bun venit în clubul navigatorilor inveterați: gata de decolare? V-ați luat biletul de îmbarcare în călătoria digitală? — de la 8 la 10 ani	228
9.	Preadolescența și revoluția mesajelor de tip text: punctul maxim al utilizării tehnologiei digitale — de la 11 la 14 ani	259
10.	Imersați în digital: rescrierea regulilor despre independență, întâlniri amoroase, prieteni și școală — de la 15 la 18 ani	295
III	Nu tuturor li se potrivește aceeași măsură	341
11.	Copilul cu nevoi speciale în lumea digitală: modificarea regulilor pentru copiii cu ADHD, anxietate și depresie	343
12.	Nu-i confiscați telefonul!: Principii de bază pentru a încheia un acord privind tehnologia digitală din familie	369
	Recomandări de lectură	403

Cuvânt-înainte

Ca toată lumea, am citit și eu o mulțime de cărți despre parentaj după ce i-am născut pe cei trei băieți. Acest gen de cărți îi ajută pe părinți să înțeleagă și să recunoască diversele puncte de cotitură din dezvoltarea și creșterea copiilor. Niciuna dintre cărțile de psihologie a dezvoltării pe care le-am citit nu a abordat tema tehnologiei digitale, o influență ubicuă în lumea contemporană.

Așa cum mamele și tații noștri se îngrijorau pentru că ne uitam prea mult la televizor, și părinții din prezent se preocupă de rătăcirile copiilor în spațiul virtual. Cu toții ne întrebăm dacă tehnologia nu le va diminua cumva curiozitatea intelectuală și dacă interesul față de jocurile video nu-l va depăși pe cel față de interacțiunile din viața reală. Siguranța și spațiul intim sunt, de asemenea, preocupări extrem de importante. Întotdeauna am ezitat în legătură cu vârsta la care ar fi trebuit să le permit copiilor mei să aibă dispozitive digitale sau să utilizeze rețelele sociale.

Prin acest volum, Jodi Gold ne oferă o lucrare de referință pentru părinții care vor să-și aprofundeze înțelegerea dezvoltării copiilor. Dr. Gold înțelege ce înseamnă să creștem copii într-o lume atât de diferită de cea în care a crescut ea, dar, în calitate de medic și psihiatru specializat în copii și adolescenți, ea are un avantaj față de alți părinți. Sfatul ei este să ne axăm pe ce este adecvat din punctul de vedere al dezvoltării și să acordăm atenție modului în care copiii noștri interacționează cu media socială și digitală. Este important să nu blocăm accesul la acestea,

dar trebuie să existe echilibru și moderație. Copiii noștri trebuie să afe cum să navigheze prin această lume nouă — și, ca părinți, trebuie să știm cum să-i îndrumăm și să transformăm internetul într-o sursă de experiențe pozitive.

Acest volum dedicat parentajului în era digitală oferă un plan bine întocmit pentru părinții din prezent. Dr. Gold specifică detaliile punctelor de cotitură din dezvoltarea digitală a copiilor și le oferă familiilor instrumentele de care au nevoie pentru a-și ajuta copiii să-și păstreze echilibrul. Într-o eră în care apar mereu dispozitive și platforme noi, cartea lui Jodi Gold reprezintă o achiziție relevantă și pe măsura vremurilor pentru biblioteca oricărui părinte.

Tory Burch
Director general și designer
Mamă a trei copii

Cuvânt de mulțumire

Această carte mi-a fost ca un al patrulea copil. A rezultat din dragoste, eforturi și lacrimi. Nu aș fi avut niciodată puterea și curajul de a scrie acest volum fără sprijinul părinților mei, Rochelle și Bob, care mi-au insuflat un respect sincer și admirativ pentru tehnologie și inovare și mi-au sădit tăria și perseverența necesare finalizării unei cărți.

Familia mea a dovedit o răbdare infinită când mă duceam la braseria Le Pain Quotidien ca să mai scriu un capitol. Îi mulțumesc lui Mitch Jacaruso, care nu și-a pierdut încrederea în mine și a fost liantul vieții noastre în timpul muncii mele la acest proiect. Jackson, Carter și Samantha sunt și vor fi mereu muzele mele. M-au ajutat să îmi dau seama cât de mult e nevoie de desenarea un traseu clar prin lumea digitală. Le mulțumesc și lui Tom și Stephanie Card, sursele artistice și creative ale inspirației mele.

Nu am avut niciodată în plan să scriu această carte. John Walkup a declanșat procesul și a pus proiectul în mișcare. Kitty Moore și Chris Benton, de la editura Guildford Press, sunt cei mai buni redactori și mentori pe care mi i-aș fi putut dori. Chris și Kitty au făcut ca totul să pară rezonabil, distractiv și eficient. Nu aș fi început niciodată proiectul și nu l-aș fi finalizat fără ei. Mi-e dor de schimburile nesfârșite de e-mailuri și de telefoanele lor. Și le mulțumesc.

Tory Burch și-a făcut timp din viața ei ocupată pentru a mă ajuta la acest proiect. E un model pentru toți. Samantha

Boardman m-a încurajat și m-a ajutat pe tot parcursul acestei călătorii. Liz Keough mi-a fost prietenă adevărată, oglindă și cap limpede.

Sharlene Leong, Lola Seaton, Sarah Safaie, Carrie Parker, Carmen Rodriguez și Megan Buckley mi-au acordat un sprijin neprețuit. Anne Mansfield mi-a spus să „accept provocările și riscurile” și m-a făcut să mă simt mai puțin nebună că m-am angajat la acest proiect. Marie Will m-a ajutat să țin drumul drept în stadiile timpurii ale procesului de scriere a cărții. Odette Muskin m-a învățat cum să aduc tehnologia în grădinițe. Mulțumiri și lui Susan Villari, unul dintre redactorii primei mele cărți, *Just Sex: Students Rewrite the Rules on Sex, Violence, Activism and Equality*. Scrierea acelei cărți a fost un proces lung și obositor, dar mi-a oferit capacitatea și încrederea de a lua în considerare și acest proiect.

Mulțumiri și Paulei Berry de la Common Sense Media, care chiar a avut încredere în mine și a luptat pentru mine; mulțumiri și lui Lucy Baker și întregii echipe de la editura Guilford Press; lui Suzanne Williams și Laurei Rossi, o echipă de promovare uimitoare; Chelsei Rogers și lui Jayson Jacobs, pentru că mi-au stat alături în timp ce încercam să-mi creez propria amprentă în lumea digitală.

Mulțumiri profesorilor și mentorilor mei — dr. Ted Shapiro, dr. Margaret Hertzog și dr. Betsy Auchincloss — care m-au adus la Cornell și m-au învățat ce înseamnă să fiu un doctor și un psihiatru bun; mulțumiri și doamnei dr. Catherine Birndorf, care mi-a fost o îndrumătoare neprețuită în acest proces; lui Ed și Robin Berman, pentru sfaturile lor sincere; și lui Holly Phillips și Debra Messing, care și-au făcut timp să citească și să comenteze manuscrisul.

Sunt îndatorată înțelepciunii colective a prietenilor și colegilor mei, care și-au adus contribuția cu fapte anecdotice, gânduri și opinii: Heba Abedin, Julie Ader, Bonne Altman, Cindy Dobbs, Kiara Ellozy, Pete și Jen Evans, Jennifer Feldman, Lisa și

Steve Freedman, Julie Friedland, Liz Gateley, Estelle Gehrig, Lori Gleeman, Risa Gold, Jen Hoine, Lara Oboler și Lou Jaffe, Sarah Klagsbrun, Stacy Kuhn, Jessica Lawrence, Adrienne Lederer, Shari Minsky, Lesley Perlman, Mark Rabiner și Avi Pempfer, Michelle Rubel, Carly Snyder, Amy Silverman, Regan Stanger, Renee Sullivan, Wendy Turchin, Lisa van Houten, Janie Vance, Robin Wallace, Kara Wyatt, Christy Yarbrow, Felice Yestion și Soo Mi Young.

Introducere

DINCOLO DE REGULILE RIGIDE

De mii de ani, ne bazăm pe părinți, bunici, mătuși și unchi să ne dea sfaturi legate de parentaj. Deși deseori primim sfaturi pe care nu le dorim sau pe care nu le-am cerut, ne orientăm instinctiv spre ceea ce ar fi făcut părinții noștri. Nu cu multă vreme în urmă, m-am surprins punându-mi următoarele întrebări:

Când m-au răsplătit părinții cumpărându-mi aplicații pentru că mă purtam frumos?

Cum de îmi mai terminam de făcut temele în timp ce trimiteam mesaje, stăteam pe chat, pe Twitter sau scriam postări?

Câți ani aveam când părinții mi-au oferit prima dată un telefon inteligent?

Cum se hotărau părinții ce filme Disney să descarce și ce joc video de rol era bun de jucat?

Cum de ne protejau părinții pe mine și pe sora mea de hărțuirea în spațiul virtual și de expunerea la sexting (fotografii și mesaje cu conținut sexual explicit)?

Cum m-au ajutat părinții să mă descurc cu amprentele digitale virtuale și cum ne-au insuflat principiile de bază ale cetățeniei digitale?

Cum m-au ajutat părinții să echilibrez nevoia de a fi conectată digital cu cea de a mă juca în lumea reală și de a avea relații cu oamenii?

Ia stați un pic! Am crescut în anii '70, '80, ai mei erau oameni minunați, dar nu s-au confruntat cu dilemele de mai sus. M-am născut înainte de revoluția digitală. Sunt ceea ce azi se cheamă „imigrantă digitală“. Tehnologia nu e limba mea maternă. Am învățat-o, am îmbrățișat-o, îmi domină o mare parte din viață, dar nu o vorbesc fluent. Vorbesc „limbajul digital“ cu accent străin. Dacă țin bine socoteala, cei doi băieți ai mei, de 9 și 7 ani, sunt cei mai tineri membri ai Generației i, generația Y sau generația aplicațiilor — fiind născuți după lansarea internetului. Fiica mea de 5 ani, născută în 2008, este un „digi-prichindel“. Internetul e o vechitură pentru generația ei. S-a născut după ce a fost lansat iPhone și după revoluția ecranului tactil.

S-a schimbat mult tehnologia de când erați voi copii. Ca să o spunem drept, tehnologia e în continuă schimbare, fiecare generație de mămici și tătici se confruntă cu un peisaj diferit de cel văzut de părinții lor. Tata nu se mai sătura să-mi spună că familia lui a fost printre primele din Winnipeg care au avut televizor. Stătea ore în șir cu frate-său și priveau mira cu cap de indian, înainte ca programul să înceapă. Din anii '50 până în anii '90 tehnologia a progresat cu viteza sunetului, însă astăzi suntem martorii unor progrese făcute cu viteza luminii.

Există în prezent o dezbatere în derulare cu tema: noi suntem cei care conducem tehnologia (instrumentalism) sau ne conduce ea pe noi (determinism)? Sigmund Freud a avansat ideea că experiențele din frageda copilărie determină cine vom fi ca adulți. Aceasta nu înseamnă că nu ne putem reinventa, ci doar că nu e chip să scăpăm de cele întâmplare în frageda copilărie. Același lucru este valabil și când acționăm ca părinți. Problema e că niciunul dintre noi nu a experimentat nemijlocit cum e să creștem cu tehnologia digitală interactivă. Presupun că fiii și

ficele noastre vor avea o sarcină mai ușoară după ce vor ajunge la maturitate. Cel puțin, ei vor ști cum e să te dezvolți în era digitală și vor ști cum să utilizeze, ca educatori, mijloacele oferite de tehnologie. În ziua de azi, nu are nimeni experiența personală necesară care să îi ajute pe părinți să-și dea seama dacă la 1 an-2 ani copiii lor ar trebui să folosească iPotty¹ sau să învețe să citească pe tabletă. Nimeni nu poate spune cu certitudine când ar trebui să primească un copil primul telefon inteligent sau când să-și deschidă cont pe Instagram. Cum ne ajutăm ficele preadolescente să mențină echilibrul între trupurile lor aflate în schimbare și presiunea de a-și administra identitatea virtuală? Cum ne ajutăm fiii preadolescenți să pună în echilibru cerințele de la liceu cu intruziunea constantă a jocurilor video, mesajelor-text și a Instagramului?

Dumneavoastră, cu sursele cotidiene pe care le aveți la dispoziție, nu prea știți cum să combinați parentajul cu tehnologia digitală. Din nefericire, nici așa-ziii experți nu sunt de prea mare ajutor. Cercetarea în domeniu începe să înflorească, dar nu există încă prea multe studii longitudinale. Chiar și cele care au avut ca obiect copiii din anii '90 încoace sunt oarecum depășite la acest capitol. O mare parte din cercetarea de pionierat a fost temătoare și pesimistă. S-a concentrat substanțial pe privitul pasiv la televizor și nu a avut vreme să se îndrepte spre tehnologia digitală interactivă.

Prietenii și familia m-au întrebat în nenumărate rânduri de ce am demarat acest proiect când am deja serviciu cu normă întreagă și trei copii. M-am hotărât să o fac deoarece, în calitate de părinte și de medic specializat în psihiatrie infantilă și de adolescenți, mi-am dorit să dezvolt o abordare mai nuanțată a parentajului în era tehnologiei digitale. Tehnologia digitală inspiră multă teamă. Când le-am povestit prietenilor și colegilor despre această carte, prima reacție pe care au avut-o a fost una de teamă: *Îi vei sfătui pe părinți cum să-și protejeze copiii?* sau *Au oare copiii noștri vreo*

¹ iPotty este o oliță portabilă digitalizată, cu suport pentru tabletă (n. trad.).

șansă să crească și să aibă relații substanțiale? Puteți fugi, dar nu vă puteți ascunde de era digitală. Nu ne mai părăsește, așa că am vrut să dezvolt o abordare curajoasă prin care să o asumăm, să o ținem sub control și să nu ne lăsăm stăpâniți de ea.

Atât în cabinet, cât și acasă am observat că acei copii nativi în domeniul digital acumulează niște beneficii de-a dreptul uimitoare, dar au și dezavantaje — unele dintre acestea complet neașteptate. Am dorit să-mi adun cunoștințele de pediatrie, psihiatrie și parentaj, pentru a răspunde la întrebările puse de noi, imigranții digitali, și pentru a iniția un dialog constructiv despre cum putem prelua pentru copiii noștri beneficiile acestei „noi” tehnologii, diminuând numărul dezavantajelor inerente.

Primesc foarte multe telefoane de la părinți care mă întrebă dacă copiii lor sunt suficient de mari ca să primească un iPhone sau dacă e bine să intre pe Instagram sau să joace *Call of Duty*. Pe când stăteam la Le Pain Quotidien (o patiserie new yorkezo-belgiană, în franciză) și îmi terminam cartea, nu aveam decât să îi ascult pe oamenii de la mesele alăturate, pentru a auzi întrebările familiare. La dreapta mea, un cuplu tânăr cauta pe Google „timp recomandat de expunere la display-uri” pentru copii între 1 și 2 ani, în vreme ce copilul lor de un an și jumătate stătea pe scaunul său special și manevra cu degetele celălalt iPhone al părinților. La stânga, două adolescente așezate față în față trimit cu febrilitate mesaje-text și râd, privindu-și telefoanele. Interacționează una cu cealaltă în moduri pe care nici măcar serialul *The Jetsons* și filmele științifico-fantastice nu le puteau anticipa în anii '80, când eram eu copil. Din nefericire, nu există niciun ansamblu de tactici parentale pentru fiecare progres tehnic sau fiecare inovare. SnapChat ne provoacă suspiciuni, ne e teamă de sexting și suntem nepregătiți pentru ce urmează. Părinții, educatorii, medicii sunt într-o continuă încercare de „recuperare a decalajului”. Vrem reguli, dar nu le avem. Scopul cărții de față este să vă ajute să dezvoltați cât de timpuriu posibil o abordare

atentă și sistematică a tehnologiei digitale, cu reguli și instrucțiuni clare și cu o comunicare deschisă.

Ca și alte chestiuni de parentaj, abordarea noastră trebuie să fie adecvată stadiului de dezvoltare a copilului. Ce e permis unui copil de 12 ani poate să nu fie permis și unuia de 9. Când poate fiul dumneavoastră să înceapă să joace World of Warcraft? La ce vârstă îi putem încredința fiicei responsabilitatea și privilegiul deținerii unui telefon inteligent? Pe parcursul cărții de față, vă voi încuraja să vă bazați pe propriile instincte și pe cunoașterea subtilă a copiilor dumneavoastră. Voi vă cunoașteți cel mai bine familia, voi știți valorile și tradițiile care stau la baza culturii familiale. Folosiți aceste lucruri drept ghid.

Bineînțeles, doriți să aflați ce spun și cercetările în domeniu. Vă voi oferi dovezile științifice pe care le avem și, când nu există studii, voi încerca să vă ofer recomandări bazate pe experiența mea clinică și de predare. Nutresc speranța că cei mici vor putea învăța să dezvolte o reziliență virtuală și o amprentă virtuală sănătoasă, care să încurajeze exprimarea de sine benefică, nu autodistrugerea.

O mare parte din cercetarea precedentă avertizează în legătură cu o anticipată segregare la nivelul tehnologiei digitale între săraci și bogați — copiii săraci vor avea acces restrâns la tehnologia digitală și acest fapt îi va trage înapoi și-i va menține în starea de sărăcie. Cercetarea despre segregarea tehnologiei digitale s-a mai schimbat în ultimii cinci ani, pentru că avem un număr mai mare de computere în școli și a sosit revoluția telefoanelor inteligente. Un studiu recent efectuat la Universitatea Northwestern arată că familiile cu venituri scăzute dețin mai multă aparatură decât cele cu venituri de peste 100 000 de dolari pe an. Preocupările curente nu se mai axează pe acces, ci pe utilizare. În cazul în care copiii săraci accesează internetul prin telefoanele inteligente, vor fi ei în stare să și creeze în lumea virtuală sau rămân doar la stadiul de consumatori? La începutul anilor 2000, cercetătorii erau preocupați de faptul că socializarea virtuală cu oameni străini va înlocui

prietenii „reale“. Odată cu dominația rețelelor sociale și a internetului, apare problema cum să te conectezi cel mai eficient în lumea virtuală cu prietenii din „viața reală“.

Părinții nu ne pot fi de ajutor în această privință, studiile de cercetare se schimbă încontinuu. Ce facem, deci?

De vreme ce părinții și cercetătorii nu pot oferi ajutor, vom încerca să schițăm un model îmbunătățit de parentaj. Ne vom organiza călătoria în trei stadii.

1. Conștientizați-vă stilul parental și cultura familială. Regulile cu care acționați ca părinți și tradițiile din casă alcătuiesc fundamentul pe care copiii își vor baza folosirea tehnologiei digitale. Trebuie să integrați această tehnologie în viața copiilor într-un mod omogen, care să fie în acord cu cultura, valorile și regulile familiei. De exemplu, veți fi sortiți eșecului dacă vă hotărâți că fiul dumneavoastră de 10 ani nu are voie să se joace la computer decât o oră pe zi, în condițiile în care soția joacă Angry Birds ore în șir. Nu faceți altceva decât să provocați conflicte dacă îi spuneți fiicei de 15 ani că se poate uita la televizor două ore pe zi când televizorul a funcționat încontinuu în casă încă de când a venit ea pe lume. În capitolul 1, vă voi ghida în procesul descoperirii rădăcinilor parentajului, definirii stilului dumneavoastră de parentaj și stabilirii cinstite a „dietei digitale“ în familie. Scopul principal este să vă dați seama ce fel de relație aveți cu tehnologia și ce fel de relație vreți să modelați pentru familie în viitor.

2. Înțelegeți lumea digitală. Este esențial să înțelegeți folosirea tehnologiei digitale prin prisma stadiilor de dezvoltare personală a copilului: ce se întâmplă la fiecare vârstă. Mai este important și să vă dați seama cu acuratețe cum este folosită tehnologia digitală de către copii și adolescenți. Întreaga carte se bazează pe psihologia dezvoltării. Cu alte cuvinte, toate analizele și recomandările mele se axează pe înțelegerea obiectivelor și a punctelor de cotitură în dezvoltare pentru fiecare grupă de vârstă. Acest model

de parentaj bazat pe psihologia dezvoltării va examina modul în care tehnologia sprijină creșterea și vă va indica ce chestiuni anume trebuie abordate la fiecare stadiu din viața copilului. În capitolul 2, vom discuta studii de cercetare despre felul în care tehnologia afectează dezvoltarea copilului, iar în capitolul 3 vom face un tur al lumii digitale extinse. În capitolul 4, voi introduce subiectele fierbinți care monopolizează conversațiile dintre părinți — absolut tot, de la iBlankie² până la grupul de Facebook *5 minutes of fame (5 minute de glorie)*³. În partea a II-a a cărții, găsiți capitole despre grupe de vârstă diferite, care vă explică modul în care tehnologia digitală se intersectează cu obiectivele pe care copilul trebuie să le îndeplinească la stadiile respective și veți afla cum puteți folosi tehnologia ca instrument care să sprijine dezvoltarea sănătoasă, nu să o împiedice. În capitolul 11, aruncăm o privire mai sofisticată la acei copii care necesită mai multă atenție și care sunt susceptibili de probleme de deficit de atenție (ADHD) sau de depresie. Acești copii-mimoză au nevoie de mai multă grijă și de parametri digitali diferiți.

3. Faceți un plan familial pentru tehnologie și stabiliți reguli pentru utilizarea media ca să vă asigurați că tehnologia are un impact pozitiv asupra dezvoltării copilului. Tema regulilor este recurentă în cartea de față, iar partea a II-a include remarci specifice care vizează diverse grupe de dezvoltare pe vârste. Vă voi oferi câteva sfaturi și interdicții principale, dar în cea mai mare parte vă veți stabili singuri reguli de familie personalizate. Vă voi încuraja să fiți cinstiți cu voi înșivă în legătură cu modul în care folosiți tehnologia, pentru că trebuie să oferiți un model cotidian pentru copiii dumneavoastră. Vă voi ajuta să meditați la propriile valori, credințe și tradiții pentru a le aplica apoi planului familial pentru tehnologie. Capitolul final oferă instrucțiuni

² iBlankie este o aplicație de parentaj disponibilă pe platformă Apple (n. trad.).

³ Grup Facebook de karaoke și poker (n. trad.).