

# Ecrane

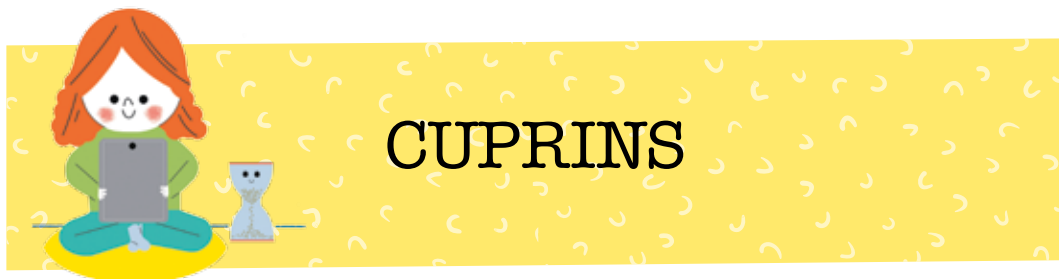
## Bune practici explicate copiilor

Text: Marion McGuinness

Ilustrații: Sophie Bouxom



Traducere din limba franceză de Andra Manole



# CUPRINS

Ghid de utilizare .....	5
Familia și ecranele .....	6
<i>Rolul pozitiv al familiei</i> .....	6
<i>Despre ce ecrane este vorba?</i> .....	6
<i>O viață fără ecrane?</i> .....	7
<i>Valori pozitive în era digitală</i> .....	7
<i>Riscurile ecranelor pentru copii</i> .....	8
<i>Importanța punerii în aplicare a bunelor practici</i> .....	8
Reguli cotidiene ale casei.....	10
<i>De ce reguli?</i> .....	10
<i>Chiar ni se potrivesc?</i> .....	11
<i>Cum pot fi ele puse în aplicare și respectate?</i> .....	12
<i>Ce trebuie făcut dacă o regulă este încălcată?</i> .....	12
<i>Sărbătoriți-vă succesele</i> .....	13
<i>Cu ce regulă să începem?</i> .....	13
Un an de provocări pentru a trăi mai bine cu ecranele .....	14

## Regulile de organizare

<b>No. 1</b>	<b>Respectăm 3-6-9-12</b> .....	<b>16</b>
	Despre ce este vorba?.....	18
	Cum pot fi transpuse aceste recomandări în viața de zi cu zi?.....	19
<b>No. 2</b>	<b>Utilizăm un singur ecran o dată</b> .....	<b>20</b>
	Despre ce este vorba?.....	22
	8 sfaturi pentru a evita tentația de a folosi mai multe ecrane în același timp..	23
<b>No. 3</b>	<b>Ne ferim de capcana jocurilor video</b> .....	<b>24</b>
	Despre ce este vorba?.....	26
	6 lucruri la care trebuie să fii atent când te joci pe ecran.....	27
<b>No. 4</b>	<b>Alegem și respectăm timpi bine definiți de utilizare</b> .....	<b>28</b>
	Despre ce este vorba?.....	30
	Fii conștient de actuala durată de utilizare .....	31

<b>9Nr. 5</b>	<b>Ne dezvoltăm imaginația prin intermediul altor simțuri .....</b>	<b>32</b>
	Despre ce este vorba?.....	34
	Cu ce să înlocuim ecranele? .....	35
<b>9Nr. 6</b>	<b>Preferăm atenția împărțită în fața unui ecran .....</b>	<b>36</b>
	Despre ce este vorba?.....	38
	Adoptarea unui nou joc video în familia ta .....	39
<b>9Nr. 7</b>	<b>Definim timpul alocat muncii digitale .....</b>	<b>40</b>
	Despre ce este vorba?.....	42
	3 sfaturi pentru a te deconecta de la muncă .....	43
<b>9Nr. 8</b>	<b>Creăm ritualuri pozitive în jurul televizorului.....</b>	<b>44</b>
	Despre ce este vorba?.....	46
	4 idei pentru ritualuri pozitive de familie în jurul unui ecran.....	47
<b>9Nr. 9</b>	<b>Limităm ecranele în anumite locuri .....</b>	<b>48</b>
	Despre ce este vorba?.....	50
	5 idei pentru a crea una sau mai multe zone albe.....	51
<b>9Nr. 10</b>	<b>Limităm ecranele la anumite ore.....</b>	<b>52</b>
	Despre ce este vorba?.....	54
	Rutine și ritualuri... fără ecrane!.....	55
<b>9Nr. 11</b>	<b>Respectăm limitele de vârstă recomandate .....</b>	<b>56</b>
	Despre ce este vorba?.....	58
	Limitele de vârstă .....	59
<b>9Nr. 12</b>	<b>Ne dezvoltăm spiritul critic .....</b>	<b>60</b>
	Despre ce este vorba?.....	62
	Cum putem încuraja utilizarea informată a ecranelor?.....	63
<b>9Nr. 13</b>	<b>Ne protejăm viața privată pe Internet .....</b>	<b>64</b>
	Despre ce este vorba?.....	66
	10 sfaturi pentru a păstra intimitatea (a ta și a celorlalți) online.....	67
<b>9Nr. 14</b>	<b>Învățăm cum să ne comportăm online.....</b>	<b>68</b>
	Despre ce este vorba?.....	70
	3 reguli de bază pe Internet.....	71
<b>9Nr. 15</b>	<b>Ne deconectăm pentru a ne reconecta mai bine .....</b>	<b>72</b>
	Despre ce este vorba?.....	74
	10 idei pentru a vă reconecta... unul cu celălalt! .....	75
	Bibliografie și resurse .....	76
	Ghidul jocurilor video pentru familie.....	78
	Mulțumiri .....	80

# Ghid de utilizare



## În carte, vei găsi:

- 15 reguli, fiecare având o singură frază (aceeași de pe poster);
- o ilustrație pentru a-i ajuta pe cei mici să înțeleagă regula;
- o pagină de detalii și explicații teoretice despre ceea ce cuprinde regula;
- o pagină cu exemple concrete și sfaturi sau sugestii.

## Și posterul?

Coperta cărții se despăturește într-un poster cu regulile din carte, însoțite de ilustrații.

Afișarea la vedere permite însușirea regulilor, integrarea lor într-o rutină zilnică și asocierea acțiunilor zilnice cu cele ale personajelor desenate. Posterul poate fi consultat în cazul în care apar nelămuriri sau tensiuni și poate constitui baza unor discuții sau a schimburilor de idei.

Pentru ca fiecare membru al familiei să se simtă implicat și vizat, este important ca posterul să fie așezat într-un loc pe unde treceți des: de exemplu, în sufragerie, pe ușa bucătăriei sau a băii.

Nu uita să iei în considerare înălțimea copiilor tăi când afișezi posterul: dacă e pus prea sus, nu vor putea să-l vadă și să-și amintească singuri regulile!

Ideal ar fi să lași cartea la îndemână, lângă poster, astfel încât să fie mai ușor să consulți o anumită regulă pentru a înțelege ce implică aceasta.

Poți să lași cartea pe măsuta de cafea sau să montezi un mic raft sub poster, pentru a pune cartea acolo.



# Familia și ecranele

## Rolul pozitiv al familiei

Familia este prima societate în care trăiește copilul: copiii își dezvoltă valorile alături de părinți, frați, surori (și nu numai!).

### Totul începe acasă!

Pentru a-i ghida cât mai bine pe copiii noștri spre vârsta maturității și pentru a-i pregăti pentru viața într-o societate al cărei progres tehnologic nici măcar nu ni-l putem imagina, este important (și chiar fundamental!) să le formăm bune obiceiuri în raport cu ecranele: alegerile pe care le facem astăzi pentru copiii noștri vor avea repercusiuni asupra modului lor de a gestiona numeroase situații.

## Despre ce ecrane este vorba?

Dacă în anii '70 și '80 „ecran” era adesea sinonim cu „televizor”, astăzi lucrurile s-au schimbat: există multe ecrane diferite, cu utilizări diferite: televizor, tabletă, smartphone, consolă de jocuri, computer etc.

Astfel, există ecrane care permit o utilizare „interactivă” și altele care permit o utilizare „pasivă”:

- ▶ **în prima categorie** se regăsesc tabletele cu touchscreen, consolele portabile, televizoarele folosite ca ecrane pentru jocuri video, computerele (cu care utilizatorul interacționează cu ajutorul unei tastaturi) și smartphone-ul;
- ▶ **în cea de-a doua categorie** se regăsesc tablete fără touchscreen și smartphone-uri sau tablete folosite ca ecrane de vizionare (pentru filme, seriale).

Există, de asemenea, două tipuri de utilizare a ecranului: „recreativă” (pentru divertisment, amuzament sau relaxare) și „profesională” (pentru muncă, trimitere de e-mailuri sau chiar documentare pentru teme).

Prin urmare, putem observa imediat că utilizările sunt variate, iar, pe măsură ce tehnologiile digitale evoluează, granițele devin mai permeabile. Ca să nu mai vorbim despre echipamentele de realitate virtuală, care permit o imersiune completă într-un univers virtual, sau cu afișajele publicitare pe ecrane LED de pe stradă. Aceste tipuri de ecrane nu vor fi abordate aici, deoarece ne interesează ecranele „de familie”.

## O viață fără ecrane?

Nu ar fi mai simplu să interzicem toate ecranele din casă?

**Acest ghid practic se dorește a fi realist și pragmatic:** dacă l-ai cumpărat, l-ai împrumutat sau ți s-a oferit, cel mai probabil este pentru că ai unul sau mai multe ecrane acasă și îți pui întrebări în legătură cu utilizarea lor.

Oare chiar mai este posibil să evităm complet ecranele în ziua de azi? Când știm că majoritatea procedurilor administrative (de la gestionarea conturilor bancare la declarațiile fiscale sau înscrierea la universitate) se fac online, cum să mai trăim fără ecrane?

Este oare de dorit pentru copiii noștri ca ei să fie literalmente „deconectați” de noile tehnologii, când știm cât de mult vor avea nevoie de ele, de la o anumită vârstă, atât în viața personală, cât și în cea profesională?

În această carte, alegem să luăm ca atare toate aceste ecrane și să le folosim cât de bine putem, îndrumându-ne copiii spre o utilizare cât mai rezonabilă și mai cumpătată.

## Valori pozitive în era digitală

Valorile pozitive ale familiei tale sunt un teren fertil pe care fiecare membru al familiei, copil sau părinte, se poate baza pentru a se dezvolta și a înflori.

Aceste valori ne leagă și transformă familia într-o imensă plasă de siguranță care ne împiedică să cădem.

Aceste valori fundamentale se regăsesc în toate aspectele vieții de zi cu zi.

Ele se vor regăsi, astfel, și în toate regulile de viață și în sugestiile, sfaturile sau exercițiile propuse.

- ▶ Respectul pentru emoțiile și nevoile fiecăruia
- ▶ Nonviolența fizică și psihologică
- ▶ Respectul pentru integritatea fizică și emoțională
- ▶ Cooperarea și comunicarea
- ▶ Egalitatea între toți membrii familiei



## Riscurile ecranelor pentru copii

În acest moment, nu există un acord între oamenii de știință, deoarece nu există încă o viziune retrospectivă: telefoanele mobile au apărut abia acum 20 de ani!

Utilizarea internetului s-a răspândit în anii 2000, iar cea a smartphone-urilor – în anii 2010.

**Există riscuri bine cunoscute și unanim acceptate:** supraponderabilitate (sau chiar obezitate, din cauza sedentarismului prelungit), tulburări de somn, rezultate școlare slabe din cauza oboselii, expunere la pericolele de pe internet (violență etc.), izolare socială, probleme oculare și așa mai departe.

**Importanța stabilirii unor reguli pentru promovarea unor obiceiuri bune este evidentă** dacă ne gândim la faptul că este posibil ca cei mici să devină rapid „dependenți” de ecrane. Vizionarea unui desen animat și jocurile video stimulează zonele creierului care răspund la recompense și determină eliberarea de dopamină... ceea ce îi face să dorească să repete activitatea la nesfârșit!

## Importanța punerii în aplicare a bunelor practici

Dacă este imposibil să evităm ecranele, atunci este esențial să ne învățăm copiii să se autoreglementsze (și să facem și noi același lucru!) și să dezvolte o relație sănătoasă cu ecranele pe care vor trebui să le folosească de-a lungul vieții.

Pentru părinți sau bunici, învățarea noilor utilizări ale ecranelor ajută la asigurarea continuității comunicării și la evitarea izolării digitale. Înțelegerea revoluției digitale înseamnă să conștientizăm avantajele și riscurile diferitelor utilizări ale ecranelor.



*„Să adaptăm și să potrivim ecranele pentru fiecare vârstă, astfel încât să învățăm cum să le folosim și cum să ne descurcăm și fără ele.”*

Serge Tisseron, președinte fondator  
al asociației 3-6-9-12

**Prin urmare, este esențial să discutăm – nu să interzicem și, mai ales, să nu demonizăm ecranele.** Un ecran nu este bun sau rău în sine, ci utilizarea lui trebuie adaptată la capacitățile și nevoile fizice, psihologice și emoționale ale fiecărui individ. Deoarece copiii nu sunt încă capabili să se autoreglementsze, părinții trebuie să stabilească reguli care să fie respectate de întreaga familie.

Ecranele pot oferi deopotrivă ce este mai rău și ce este mai bun: izolare sau socializare, dependență sau deschidere intelectuală.

Rolul părintelui este, așadar, la fel ca în toate aspectele vieții, de a proteja, de a preveni, de a educa și de a sprijini, nu de a interzice, de a proteja excesiv și de a „face totul” pentru copii.

**Regulile clare fac posibilă găsirea unui echilibru între „real” și „virtual”, dar și prilejul de a ne bucura cu moderație de tot ceea ce pot oferi ecranele.** Practic, este vorba de a alterna mereu între digital și „hârtie” (sau activități senzoriale) – două culturi adesea opuse, dar care sunt perfect complementare.

Cei care citesc pe eBook readere vă vor spune că importantă este opera citită, nu suportul! Este perfect posibil să vă bucurați de avantajele ambelor sisteme. Copiii trebuie să învețe să facă alegerile corecte pentru ei înșiși, să ia decizii bune și să dezvolte un spirit critic față de ecranele care fac parte din viața lor încă de la naștere.

Fără a deveni sclavii acestora sau a nu le înțelege nicicum, părinții trebuie, fie că vor sau nu, să le arate copiilor instrumentele care există și cum să se dezvolte cu ele.

**Această utilizare ideală a ecranelor, deopotrivă chibzuită și conștientă în cazul copiilor, ar trebui să se aplice și adulților!** Scopul nu este de a judeca sau de a „limita”, ci de a profita la maximum de ecrane și de a le utiliza cât mai inteligent posibil (nici prea mult, nici prea puțin), pentru a obține cea mai bună dezvoltare posibilă pentru sine, pentru familie și pentru societate.







# Regulile cotidiene ale casei

## De ce reguli?

Regulile reprezintă un fundament pozitiv și motivant pentru a te sprijini și a te ghida în abordarea pozitivă a implementării bunelor practici de utilizare a ecranului. Ele nu sunt în niciun caz un pretext pentru a judeca sau a constrânge. Fiecare familie este unică și este imposibil să vorbim despre fiecare situație în parte. Folosește pagina din stânga ca un ghid pentru a adapta regula la stilul tău de viață.

**Fă aceste reguli pentru familia TA.** Adaptează-le aplicarea. Numai așa veți reuși să le acceptați și să le urmați în mod natural – pentru că vor fi înțelese, consimțite și apreciate.

Aceste reguli de viață sunt ca un regulament intern nenegociabil care permite tuturor să se dezvolte în încredere și siguranță, pe picior de egalitate. Desigur, aceste reguli trebuie să fie corecte și înțelese de toți (adaptându-le în special în funcție de vârstă). Pe lângă aceste reguli, ar trebui să ții cont și de tradițiile, obiceiurile și gusturile personale – de exemplu, dacă lucrezi mult la computer, dacă ești pasionat de filme sau dacă ești un împătimit al jocurilor.

Întrebați-vă împreună: ce înseamnă acest lucru pentru familia noastră? Ce implică acest lucru? La ce trebuie să fim atenți sau în ce privință trebuie să facem eforturi? La ce suntem deja atenți?

### **Aceste reguli pot fi:**

- citite oricând dorești;
- privești și atinși;
- criticate.

### **Și, bineînțeles, poți:**

- să pui întrebări;
- să decizi să mergi chiar mai departe;
- să urmezi o altă cale și să inventezi alte reguli.

Aceste reguli se aplică întregii familii, pentru că, desigur, toată lumea are o voce și toată lumea are drepturi și îndatoriri.

### **Rolul părinților**

- Să dea exemplu: copiii învață prin imitație.
- Să reamintească regulile, în special înainte de a le aplica.
- Să pună regulile la dispoziția copiilor (ținând cont de înălțimea lor).
- Să facă regulile accesibile în funcție de dezvoltarea psihomotorie a copiilor: cerințele trebuie adaptate la vârsta copiilor, astfel încât să nu cerem același lucru de la toți.

### **Rolul copiilor**

- Să facă tot ce pot în funcție de vârsta și de autonomia lor.
- Să ceară ajutor dacă este necesar.
- Să pună întrebări dacă nu înțeleg.



## **Chiar ni se potrivesc?**

Unele reguli vor părea evidente, iar altele vor fi mai greu de pus în aplicare: acestea vor provoca mai multă rezistență în cadrul familiei. Acordați-vă timp pentru analizarea stilului de viață, a punctelor forte și a punctelor slabe, pentru a vă concentra asupra punctelor forte și a le folosi pentru a vă motiva.

Este posibil ca unele reguli să nu vi se aplice, să nu se MAI aplice sau să nu se aplice ÎNCĂ. Este important să discutați despre acest lucru în familie. Nu există o singură modalitate de a face corect acest lucru: multe alegeri vor depinde de criteriile specifice familiei voastre (orare, vârste, ritmuri, gusturi etc.) și, prin urmare, este important să îi adaptezi abordarea la stilul de viață.



## Cum pot fi ele puse în aplicare și respectate?

Creierului nu-i plac schimbările. Acesta tinde să se blocheze când dorim să-i modificăm modul obișnuit de lucru. **Fii indulgent cu tine însuși și cu ceilalți.**

Schimbă-ți obiceiurile: unele îți vor lua zile, unele îți vor lua săptămâni, iar altele – luni. Ia-o încet, pas cu pas.

**În acest fel, fiecare nou mod de a face lucrurile va deveni un bun obicei, fără să-ți dai seama. Scopul nu e de a fi cel mai bun, ci doar mai bun decât în ziua precedentă. Iar mâine vei fi încă și mai bun!**

Dacă nu știi de unde să începi, încearcă provocările familiale lunare! Asta înseamnă să alegi un lucru pe care să-l schimbi, apoi să perseverați până când acesta devine o a doua natură. Odată ce noul obicei este dobândit, se alege un altul.

**Gândește-te la evoluție, nu la revoluție!**

## Ce e de făcut dacă se încalcă o regulă?

- verifică dacă regula a fost corect înțeleasă;
- discută despre asta cu calm;
- nu-i învinovăți și nu îi acuza pe ceilalți;
- caută o soluție care să se potrivească tuturor;
- ajutați-vă și susțineți-vă reciproc în caz de eșec.

Cel mai bun mod de a evita încălcarea regulilor este să-ți schimbi perspectiva și să încurajezi comportamentul dorit! Pentru a face acest lucru, este important să sărbătorești reușitele.





## Sărbătoriți reușitele

Pentru a rămâne motivat și pentru a dori să urmezi zilnic „regulile de bază” ale familiei, este important să sărbătorești aspectele pozitive și să încurajezi efortul și perseverența. În acest sens, recunoștința este un instrument puternic: fi recunoscător față de tine însuși și față de ceilalți.

Observă eforturile și progresele și apreciază comportamentele pozitive, pentru a crea un cerc virtuos de blândețe și de bunăvoință în familie.

## Cu ce regulă să începem?

Poate că nu ai nicio idee de unde să începi. Nu e nicio problemă, regulile nu trebuie urmate într-o anumită ordine. Acestea sunt numerotate doar din motive practice, pentru a-ți permite să găsești cu ușurință pagina corectă în caz de nevoie. Așa că începe de unde dorești!

# Un an de provocări pentru a trăi mai bine cu ecranele

## Ianuarie

Rezoluțiile de Anul Nou sunt o necesitate! În această lună, decideți să reduceți „consumul” de ecrane mobile, limitând timpul de utilizare a anumitor aplicații (cum ar fi rețelele de socializare) sau dispozitive (cum ar fi televizorul).

## Februarie

Cu tot timpul liber pe care ai reușit să îl obții prin reducerea navigării pe internet, a vizionării de videoclipuri pe YouTube sau a discuțiilor pe rețelele de socializare, acum este momentul perfect pentru a găsi o nouă activitate de grup pe care să o faceți în familie! O seară de jocuri de societate, un club de lectură, ateliere de gătit – orice e posibil!

## Martie

Folosește un ecran pentru a face bine în jurul tău! Alege o faptă bună pe care să o faci cu ajutorul tehnologiilor digitale: ajută persoanele cu deficiențe de vedere, luptă împotriva risipei alimentare, ajută persoanele fără adăpost din orașul tău etc.

## Aprilie

Curățenie de primăvară! Sortează serialele, emisiunile sau canalele pe care le urmărești și păstrează-le doar pe cele care te îmbogățesc cu adevărat: fie că este vorba de un serial care îți trezește emoții, de o emisiune care te învață lucruri incredibile sau de un canal care te distrează și te face să râzi, păstrează-le doar pe cele mai bune și renunță la celelalte!

## Mai

Să fim creativi! Bazându-te pe serialul, filmul sau jocul video preferat sau ajutându-ți copilul în acest proiect, creați un obiect sau o operă de artă: veți împărtăși astfel o lume pe care o iubiți, distanțându-vă de ecrane. De exemplu, puteți să scrieți un „fan fiction”, să creați un costum „cosplay” sau să desenați un „fan art”!



## **Iunie**

La sfârșitul anului școlar, se încheie un capitol. Este momentul pentru un bilanț al listelor de „prieteni” sau „urmăritori” de pe diversele rețele de socializare. Șterge-i pe cei cu care nu ai un schimb constructiv și îmbucurător. Nu uita că acceptarea unei cereri de prietenie sau de abonare este ca și cum ai deschide ușa casei tale!

## **Iulie**

A venit vacanța! Acum este momentul perfect pentru a vă deconecta definitiv. Împreună, alegeți să mergeți într-o adevărată „zonă albă” – fără televizor, 4G sau Wi-Fi. Uitați telefoanele și tabletele acasă și reconectați-vă.

## **August**

E timpul să citim! Nimic nu poate înlocui o carte fizică: alege un titlu pe tema ecranelor (vezi pp. 76-77), pentru a-ți dezvolta gândirea critică și îmbogăți cunoștințele pe acest subiect. Iar pentru a vă distra în familie, alege unul dintre jocurile propuse.

## **Septembrie**

Păstrați bunele obiceiuri odată cu întoarcerea la școală: faceți un bilanț al diferitelor ecrane disponibile în casă și stabiliți dacă locul în care funcționează sau sunt depozitate este relevant sau conduce la un consum excesiv. Ce-ar fi să muți televizorul din bucătărie în camera de oaspeți?

## **Octombrie**

Alege să aveți un moment în familie, în timpul săptămânii sau în weekend, și decideți să faceți din acesta o perioadă „albă”: dacă luați de obicei cina urmărind o emisiune, decideți să opriți televizorul. Dacă ecranele sunt permise miercurea încă de dimineață, decideți să amânați utilizarea lor până după-amiază târziu.

## **Noiembrie**

Ce-ar fi dacă ai profita de această lună pentru a-i face pe copii să descopere cum era viața în anii '80 sau '90? Fără Wi-Fi, cu un număr limitat de canale, folosindu-te de dicționarul fizic pentru a găsi definiții etc. Provoacăți-vă la zile sau weekenduri „Viața așa cum era înainte”, pentru a face un pas înapoi de la utilizarea ecranelor!

## **Decembrie**

Profitați de Advent pentru a împărtăși momente frumoase în familie în jurul filmelor clasice care au făcut furori în anii '80 și '90: un film de Crăciun este un mediu ideal pentru a crea amintiri comune, pentru a vă împărtăși emoțiile și pentru a vă simți „complici” – părinți și copii deopotrivă!

