

GHID PENTRU PĂRINȚI ȘI PROFESIONIȘTI

Creșterea copiilor în mediul digital

Martine F. Delfos

Traducere în limba română de Emilia Oprișan

**Cum îi ajutăm pe copii să se bucure de oportunitățile lumii
digitale fără să se piardă în ea**

Cuprins

- 1 Introducere
- 2 Dependența
- 3 Cercurile lui Van Dijk
- 4 Internetul și mass-media moderne
- 5 Cum putem ajuta în cazul compulsiei și al dependenței?
- 6 Teoriile conspirației
- 7 Epilog

1 Introducere

Această broșură a fost scrisă ca răspuns la invitația de a susține o prelegere în România, în cadrul Congresului Psihologilor din România organizat de APAR în octombrie 2026. Mediul digital a devenit parte integrantă a lumii noastre. Acesta oferă avantaje enorme, dar prezintă și dezavantaje și riscuri. Unul dintre cele mai importante este riscul apariției dependenței. Prin urmare, este necesar să ne pregătim copiii pentru acest mediu, așa cum îi pregătim și pentru celelalte medii în care trăiesc, precum școala și circulația în spațiul public. Această broșură a fost scrisă în acest scop. Timp de patru ani am fost profesoară de Dezvoltare virtuală a tinerilor. În acest domeniu am elaborat programe educaționale și am desfășurat cercetări atât în Țările de Jos, cât și în alte țări. Am publicat discursul inaugural Dezvoltarea virtuală a copiilor și tinerilor, precum și discursul de încheiere a activității mele profesionale, *„În jurul lumii digitale în 80 de zile”*. Acesta din urmă reunește activitățile mele, programe de formare, informații pentru profesori, părinți și copii, precum și cercetările mele privind conștientizarea mediului digital, realizate în țară și în străinătate. Mult timp, școlile au păstrat distanța față de mediul digital. Ulterior, acesta a fost introdus în școli fără să existe o viziune asupra educării și formării copiilor și tinerilor în mediul digital. La acel moment, copiii erau deja mai familiarizați cu mediul digital decât adulții și știau mai bine cum să îl utilizeze. În Bosnia și Herțegovina, de exemplu, școlile au primit computere, însă profesorii nu erau încă familiarizați cu ele și aveau nevoie de ajutorul elevilor. Astfel, la început, copiii au devenit, în mare măsură și fără îndrumare, profesorii propriilor profesori. Oamenii nu erau încă obișnuiți să lucreze cu computerele și să gestioneze posibilitățile oferite de mediul digital și de internet.

Suntem obișnuiți să-i pregătim pe copii pentru viața din afara casei. Facem acest lucru din momentul în care copilul începe să iasă afară: îi explicăm lumea și discutăm despre realitatea ei chiar înainte ca el să iasă singur. Până la apariția computerului personal și a internetului, lumea intra în casă mai ales prin mijloace precum televiziunea și radioul, aflate în mare parte sub controlul părinților. Au fost stabilite limite de vârstă pentru filme și alte producții, în funcție de ceea ce copilul putea înțelege și suporta la diferite vârste. Programele de radio și televiziune erau și ele adaptate: anumite

subiecte nu erau difuzate ziua sau seara devreme, ci târziu, când se presupunea că cei mici dorm. Treptat, însă, modul în care am gestionat aceste lucruri a devenit tot mai puțin riguros. Mediul digital a pătruns neinvitat și necontrolat prin ușile și pereții locuințelor. Ca un tsunami, a inundat viața familiei, indiferent de vârsta și experiența membrilor ei. Nu ne putem aștepta ca părinții să oprească un tsunami și, totuși, le cerem să-și educe copiii în mediul digital. În lipsa unor reguli, sexualitatea și pornografia au pătruns din mediul digital în lumea reală. Din perspectivă evoluționistă, creierul nu s-a dezvoltat astfel încât să distingă cu ușurință această formă de mediu de realitate. Viteza răspândirii informațiilor a fost, la rândul ei, enormă. Părinții sperau că școala îi va învăța pe copii, iar profesorii presupuneau că părinții vor ști să-i educe în mediul digital. Au apărut numeroase dispozitive care ofereau acces la internet în orice moment al zilei sau al nopții. Iar înainte ca acest tsunami să se fi încheiat, inteligența artificială (IA) a răspândit în lume o nouă formă de I-realitate: disponibilitatea unor „informații” a căror sursă nu este cunoscută, a căror credibilitate nu poate fi evaluată și a căror origine nu poate fi verificată. Denumirea de „inteligență artificială” sugerează că ar exista o formă de inteligență în acțiune. Chiar înainte ca IA să înceapă să copleșească lumea, au apărut posibilități care înainte nu existaseră: Cum voi arăta peste patruzeci de ani? Cum aș arăta dacă aș fi băiat? Cum aș arăta dacă aș avea pielea închisă la culoare sau, dimpotrivă, foarte palidă? Cum pot crea o persoană falsă? Cum pot face ca o persoană celebră să spună ori să facă ceva ce nu a spus sau nu a făcut niciodată în realitate? Mediul digital subminează valori fundamentale: ce este real și ce nu este? Ce este demn de încredere și ce nu? Deoarece este orientat comercial și pornește de la dorințele fundamentale ale oamenilor, el poate deveni incredibil de adictiv.

2 Dependența

Căutarea unei soluții permanente pentru a evita realitatea și a evada din ea poate conduce la dependență. Cele mai cunoscute sunt dependențele de alcool, droguri, jocuri video și telefon mobil. Ele pot lua și alte forme, precum dependența de pornografie, cumpărăturile compulsive sau navigarea nesfârșită pe internet. Caracteristic este faptul că activitatea împinge în plan secund trăirile neplăcute, iar imposibilitatea de a o desfășura este asociată imediat cu revenirea acestora. Astfel, activitatea din mediul digital devine indispensabilă. Dacă începe de la o vârstă fragedă și privește o activitate care poate fi continuată cu ușurință, ea se poate transforma într-o dependență și într-o formă amplă de evadare din realitate sau dintr-o anumită situație. Prezentarea generală 1 descrie succesiunea unor activități obișnuite care pot ajunge să joace un rol în controlul anxietății, în compulsie și în dependență. Dezvoltarea unei dependențe durează câțiva ani și se poate produce în perioada pubertății ori spre sfârșitul adolescenței. Unele dependențe sunt strâns legate de substanța însăși, ca în cazul fumatului sau al somniferelor; altele sunt asociate mai ales unor elemente situaționale, cum este dependența de jocuri video.

Etapă de vârstă	Activități care pot evolua de la plăcere la gestionarea anxietății
Copilăria timpurie	Jucării de plus
Școala primară – clasele mici	Colecționarea figurinelor de joc
Școala primară – clasele mari	Jocuri pe computer și jocuri video
Învățământul secundar	Fumat, droguri, alcool și „viață” în mediul digital

Prezentarea generală 1. Succesiunea, în funcție de vârstă, a activităților care pot evolua de la plăcere la gestionarea anxietății în copilărie și adolescență

Care este caracteristica dependenței? În esență, este o „activitate” pe care persoana pare să dorească să o desfășoare, dar în care, de fapt, nu mai dorește să fie implicată. Pare contradictoriu. Definiția mea este următoarea:

dependența poate fi definită ca impulsul incontrollabil de a face ceea ce nu vrei să faci. Obiectul dependenței nu este, la început, ceva nedorit; dimpotrivă, este ceva plăcut, care ajută la îndepărtarea sau estomparea trăirilor neplăcute. Caracteristica dependenței este că obiectul ei nu mai reprezintă aspectul cel mai important, deoarece dincolo de acesta se află motivul dependenței. Dependența devine o soluție pentru trăirea neplăcută și, în ultimă instanță, pentru o imagine de sine deteriorată. La început, stările provocate sunt plăcute, dar situația se schimbă: timpul consumat și cantitatea tot mai mare de substanță sau de comportament compulsiv ajung să împiedice o viață bazată pe alegeri și timp liber, iar dependența devine dominantă. Problema de fond este îndepărtată și amorsată, nu mai apare la suprafață și nu poate fi rezolvată, ceea ce o agravează. Pe măsură ce aceasta se amplifică, crește și nevoia unui stimul puternic care să îndepărteze starea neplăcută. Amortizarea devine tot mai puțin eficientă și este nevoie de mai mult pentru obținerea aceluiași efect. Conexiunile asociative tot mai numeroase „activează” dependența în creier. Procesul este și mai ușor în cazul substanțelor care ocupă receptorii implicați în dependență. Acest lucru este valabil pentru drogurile considerate tari sau ușoare, de la ecstasy până la cannabis, dar și pentru numeroase medicamente psihotrope, fără ca acestea să producă neapărat euforie. Alcoolul și drogurile pot conduce ușor la dependență. Începutul este plăcut și diminuează frica, mai ales anxietatea socială. Nu este vorba atât despre faptul că devii tu însuși, cât despre dispariția inhibițiilor: criticul interior este mult slăbit și poți manifesta comportamente pe care altfel nu le-ai avea sau nu ai îndrăzni să le ai. Pentru scurt timp, pare o victorie socială, dar ulterior persoana poate regreta ce a făcut. Substanța rezolvă temporar faptul că nu îndrăznești să faci ceva, însă nu te învață ce ai putea spune sau face în schimb. Pentru tinerii cu dezvoltare atipică, posibilitatea de a fi mai „relaxați” cu ajutorul drogurilor poate părea atrăgătoare, chiar dacă ulterior experiența nu le place; armura anxietății sociale este greu de suportat și vor să scape de ea. Pe măsură ce se dezvoltă dependența - iar acest proces durează - devine tot mai dificil să renunțe la evadarea din realitate pe care aceasta o oferă.

3 Cercurile lui Van Dijk

Au fost formulate diferite teorii despre dependență. Cea mai plauzibilă este teoria integrativă, potrivit căreia mai mulți factori acționează împreună. Van Dijk (1979) a elaborat un astfel de model, în care factorii implicați în dependență sunt reprezentați ca roți dințate care se angrenează și își amplifică reciproc efectele (figura 1).

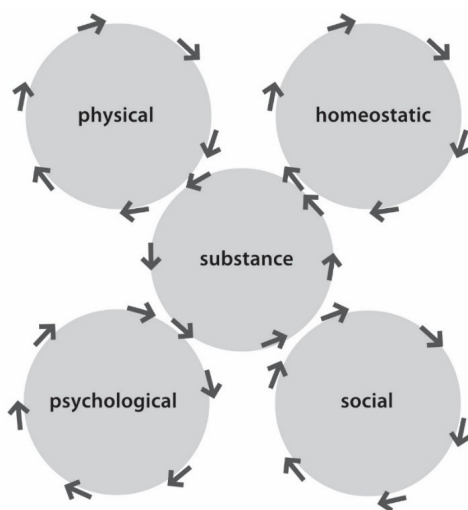


Figura 1. Modelul cercurilor, adaptare după Van Dijk (1979). Cercurile lui Van Dijk, conform Noorlander et al., DETOX Utrecht (1993).

Van Dijk (1979) afirmă că organismul dezvoltă o contrareacție la substanțele nocive, precum drogurile, sau la excesul de adrenalină. Simplificând, dacă amfetaminele au un efect de „accelerare”, reacția organismului este una de „încetinire”. În cazul canabisului, cu efect de „încetinire”, reacția organismului este una de „accelerare”. Potrivit lui Van Dijk, dependența presupune, printre altele, că organismul începe să solicite drogul deoarece a produs deja substanțe cu efect contrar: aceasta este „reacția anticipativă”. Elementele sistemului minte-corp se consolidează reciproc. Cu cât este consumată o cantitate mai mare din substanța nocivă, cu atât contrareacția organismului este mai puternică

și dorința de consum mai mare. În același timp, cu cât problemele psihosociale sunt mai numeroase, cu atât crește nevoia de a apela la substanța care a devenit obiect al dependenței.

În centrul figurii 1 se află substanța, iar toate celelalte roți dințate sunt conectate la ea. Dacă persoana consumă o cantitate mai mare, cercul substanței se rotește mai repede și determină accelerarea tuturor celorlalte cercuri. În schimb, intervenția asupra oricărui cerc îi încetinește mișcarea și exercită un efect pozitiv și asupra celorlalte. În tratarea dependenței, intervenția asupra cercului substanței este cea mai eficientă, însă, dacă nu se produc schimbări și în celelalte cercuri - mai ales în cel social - lupta devine foarte dificilă. De aceea, cea mai utilă este o abordare multidimensională.

Ca efect fizic al consumului de alcool, tânărul devine tot mai deprimat și apatic, în timp ce contrareacția organismului îi poate produce inițial o stare de bună dispoziție, care riscă să evolueze spre agresivitate. Starea dorită nu apare prin alcoolul însuși, ci prin această contrareacție, deși agresivitatea care poate urma nu este, evident, dorită. Noorlander și colaboratorii săi (1993) au publicat un articol accesibil despre efectele substanțelor adictive, utilizat și în tratamentul modern al dependenței.

Richard voia să renunțe la droguri. Ori de câte ori recidiva, îmi spunea: „Cercul lui Van Dijk a preluat din nou controlul”. Articolul îl impresionase puternic, dar mesajul lui îi dispărea repede din minte. Atunci i-a venit ideea să facă mai multe copii și să le așeze în diferite locuri din casă, pentru ca motivația de a lupta împotriva dependenței să rămână, la propriu, mereu în centrul atenției.

Consumul de droguri le poate facilita tinerilor cu autism/dezvoltare atipică integrarea printre ceilalți tineri. Dacă un tânăr nu a reușit să-și facă prieteni în școala primară, riscă să se alăture unor grupuri cu comportamente de risc. Codurile acestor grupuri privesc adesea aspectul exterior și sunt foarte clare: coafura, consumul de alcool și droguri, mijloacele de transport folosite, interacțiunea cu adulții sau limbajul. Respectarea regulilor

facilitează apartenența la grup, iar un tânăr singur poate încerca să se integreze conformându-se. Informațiile despre semnificația și consecințele consumului de droguri sunt importante pentru toți tinerii. Dacă sunt oferite devreme, spre finalul școlii primare, ele sunt de regulă eficiente și pentru persoanele cu dezvoltare atipică. În această perioadă, copiii sunt mai receptivi la informații și la învățarea regulilor societății. În pubertate și în adolescența mijlocie, ei verifică aceste cunoștințe în raport cu propria realitate. Mai târziu, nevoia de explorare și descoperire îi poate face mai deschiși către droguri. Cercurile lui Van Dijk acționează și în jocurile video și, în general, în mediul digital — de exemplu, prin cantitatea de adrenalină produsă de fiecare dată când o armă este îndreptată spre jucător. La detectarea pericolului, amigdalele reacționează inițial fără să evalueze caracterul real al amenințării; axa HPA este deja activată, iar informația este trimisă apoi cortexului prefrontal pentru verificarea realității. Până atunci, într-un joc de tir apare deja un nou adversar. Ecranul face ca experiența să fie trăită ca reală atât timp cât persoana este absorbită de ea, până când lumea concretă o întrerupe — de pildă, când mama îi strigă numele. Creierul uman nu pare încă adaptat deplin virtualului: ne putem speria la un film de groază și putem sări de pe scaun la auzul muzicii, deși știm că este doar un film. Și în această situație corpul reacționează la modificările hormonale provocate.

4 Internetul și mass-media moderne

Copiii sunt mai deschiși către nou și reușesc adesea să pună în funcțiune un dispozitiv necunoscut mai ușor decât adulții. Ei descoperă rapid cum funcționează un telefon mobil.

Pentru părinții săi rămâne un mister cum a reușit Paul să vorbească, să înțeleagă, să citească și să scrie în șapte limbi. Nu a urmat cursuri și nu a întâlnit persoane din țările respective; trăiește într-o familie olandeză. Paul a învățat singur, folosind computerul și telefonul mobil. Ceea ce universitățile și institutele de limbi străine nu au reușit să descifreze pe deplin — cum este construită o limbă și cum poate fi învățată — el a învățat într-un timp extrem de scurt, prin intermediul internetului. Vorbește rusa fără accent olandez deoarece a învățat-o urmărind videoclipuri în această limbă. La nouă ani naviga singur pe internet și învăța. Așa cum se întâmplă adesea, părinții nu știau cum reușise. Nu erau nepăsători, însă nu se gândiseră să urmărească procesul; abia mai târziu au observat împreună cu el cum învăța.

Pentru copiii cu dezvoltare atipică, internetul poate fi o adevărată binecuvântare. Ei petrec mult timp acolo nu numai pe rețelele sociale - unde apar periodic noi forme de comunicare, care cunosc valuri de popularitate - ci mai ales pentru a afla lucruri. Cunoașterea disponibilă pare nesfârșită. Videoclipurile de tip „cum să...” de pe YouTube, de la mersul pe bicicletă până la ghidurile complete ale unui joc, sunt numeroase și disponibile în multe limbi, engleza fiind predominantă. Copiii cresc într-o lume în care aproape orice pare accesibil tuturor prin computere, tablete, telefoane și alte dispozitive conectate la internet. Într-un articol am scris că li s-a oferit copiilor un pistol de jucărie încărcat cu gloanțe adevărate. Voiam să spun că, de la vârste mici, ei intră fără intenție și fără să dorească în contact cu subiecte nepotrivite vârstei, pe care le abordează cu experiența și cunoștințele lor limitate. Situația nu este întotdeauna inofensivă. Același lucru se întâmplă în domeniul sexualității: copiii ajung neintenționat la pornografie, fără să înțeleagă ce este, deoarece poți înțelege pornografia numai dacă știi ce este sexualitatea. Și sexualitatea are un parcurs de dezvoltare, cu etape și caracteristici proprii, perturbat de omniprezența

conținutului online. Problema este cu atât mai dificilă cu cât sexualitatea, oricât de deschis ar părea discutată, rămâne un tabu la nivel mondial; adevărurile profunde sunt ascunse, iar copiii și tinerii nu primesc o imagine sinceră și realistă, cu toate consecințele asupra relațiilor (Delfos, 2019d). Adecvarea la vârstă a devenit astfel un concept flexibil. În jocurile de societate, indicațiile de vârstă se referă la abilitățile necesare. Cu această logică erau familiarizați părinții atunci când lumea digitală și-a făcut apariția - mai întâi prin film și televiziune, apoi prin multitudinea de dispozitive conectate la internet. În cazul filmelor, însă, limitele de vârstă nu priveau abilitatea, ci adecvarea morală și emoțională: producțiile deveneau accesibile de la anumite vârste, iar copiii nu puteau merge singuri la cinematograful.

Isabel, în vârstă de cincisprezece ani, se pregătește să privească un film la televizor împreună cu mama ei. Aleg un film recomandat de la șase ani. Isabel vrea să-l vadă, dar ceva o neliniștește: „Nu este ciudat să mă uit la un film pentru copii de șase ani?” „Nu”, îi răspunde mama, „este pentru toate vârstele, începând de la șase ani”. Isabel se liniștește și se bucură.

În cazul televiziunii s-a folosit aproximativ același principiu, iar ora de difuzare a fost adaptată orei la care se presupunea că merg copiii la culcare. Odată cu apariția computerului conectat la internet au fost aplicate criterii asemănătoare. Filmele, seriile și jocurile au fost clasificate pe baza criteriilor dezvoltate pentru cinematografie și televiziune, extinse și detaliate pentru jocuri (figura 2), cu praguri de vârstă de 3, 7, 12, 16 și 18 ani. Clasificarea este realizată prin sistemul PEGI — Pan European Game Information.



Figura 2. Pictogramele sistemului PEGI referitoare la conținutul imaginilor și al sunetelor.

Fiecare categorie de vârstă poate fi însoțită de pictograme diferite. În cazul jocurilor, indicațiile de vârstă urmăresc protejarea minorilor (figura 2); nivelul de dificultate și abilitățile necesare nu sunt luate în calcul. Folosirea personajelor animate a permis jocului Fortnite să fie încadrat de la 12 ani, nu de la 16, deși a ajuns să fie jucat de copii mult mai mici și conține multă violență, inclusiv interactivă. Tom și Jerry se luptă, dar scena se desfășoară în fața ta; într-un joc situația este diferită. Caracterul interactiv înseamnă că jucătorul alege și exercită violența, ceea ce nu constituie întotdeauna o lecție potrivită pentru mințile tinere. Competențele copiilor în utilizarea computerului, tabletei și telefonului sunt atât de dezvoltate, încât o simplă indicație de vârstă nu îi va opri. Semnificația acestor indicații poate fi consultată pe site-ul PEGI. Am început foarte devreme să lucrez cu computerele, inclusiv în terapia prin joc (Delfos, 1994; 2003), încă din anii 1980, când internetul nu exista. Le-am văzut puterea și pericolele cu mult înainte ca acestea să devină o problemă socială. În perioada de început a jocurilor avansate îi întrebam uneori pe tinerii cu care lucram dacă își pot imagina tastatura și colțul ei din stânga sus. Ce se afla acolo? Tasta ESC - escape - prin care procesele în desfășurare puteau fi anulate și persoana putea ieși dintr-un blocaj digital. Am observat cât de mult îi ajutau computerul și dispozitivele apărute ulterior să evadeze din realitate. Pe lângă avantajele enorme, am văzut și pericolele. Am trăit perioada fără internet, când pentru trimiterea unui e-mail era nevoie uneori de conectarea prin telefon. Am văzut fascinația, marile oportunități de învățare și recreere, dar și faptul că părinții nu le înțelegeau, iar educația formală ezita să le integreze. În cele din urmă, copiii și tinerii ajungeau, aproape neprotejați, în contact cu multe lucruri pe care nu le puteau încă înțelege. Mai presus de toate, internetul a diversificat enorm posibilitățile de evadare din viața cotidiană. Când a izbucnit pandemia de coronavirus, efectele au devenit imediat vizibile: pe de o parte, lumea digitală a fost folosită ca alternativă la imposibilitatea întâlnirilor directe; pe de altă parte, a crescut nevoia de activități comune în lumea reală, iar jocurile de societate, vechi și noi, au revenit în atenție. Posibilitățile oferite de computere, telefoane, tablete și realitatea virtuală sunt enorme, dar o persoană poate și să dispară complet în ele. Lumea digitală a devenit un mediu de viață real pentru tineri și au apărut canale în care se pot identifica profund cu persoane care trec

prin dificultăți asemănătoare. A fi diferit de ceea ce societatea consideră obișnuit produce rapid probleme, uneori persistente - este suficient să ne gândim la ampla mișcare Black Lives Matter. Autismul/dezvoltarea atipică reprezintă o formă diferită de dezvoltare, iar persoanele aflate în această situație se confruntă zilnic cu experiența diferenței. Este dificil să trăiască astfel și pot căuta o cale de ieșire. Jocurile video și rețelele sociale se numără printre cele mai cunoscute forme de evadare ale secolului XXI.

Ca în orice alt domeniu, educația este esențială pentru creșterea copiilor în mediul digital. Jocurile pot fi distractive și educative, dar copiii și tinerii acordă mai multă importanță interacțiunilor din viața reală. Oricât de atractive ar fi mediile moderne, abilitățile sociale se învață în primul rând în relațiile directe. Același lucru este valabil pentru rețelele sociale. Copiii și tinerii petrec adesea o perioadă mai intensă pe acestea în jurul vârstei de paisprezece ani, după care interesul tinde să scadă. Unele rețele îi atrag în mod special pe tinerii cu autism. Pe de o parte, este benefic că găsesc un mediu în care își pot face „prieteni”; pe de altă parte, experiența este mai puțin formativă social, deoarece interacțiunile dintre ei pot rămâne la un nivel foarte timpuriu de dezvoltare. Apar mereu platforme noi, iar cei care se simt excluși din prietenii reale caută și își oferă reciproc atenție în spațiul online. Din perspectiva teoriei MAS1P, dezvoltarea lor socială poate fi foarte timpurie și caută conținut social adecvat acestui nivel. Astfel, putem vedea tineri sau adulți cu preocupări profund filosofice captivați de animații destinate copiilor.

Mikail este un băiat foarte talentat, în vârstă de șaisprezece ani, extrem de interesat de politică și foarte bine informat. În același timp, îi place mult să privească animațiile My Little Pony și le atribuie poneilor numele unor personalități politice.

Abel are 43 de ani. Este un bărbat inteligent, înclinat spre reflecție filosofică și foarte preocupat de religie. Când îi explic teoria MAS1P, mă întreabă: „De aceea îmi plac atât de mult Teletubbies?” Teletubbies este un program pentru copii foarte mici, în care sunt prezentate principiile de bază ale contactului social.

George, în vârstă de șaisprezece ani, vorbește cu mine pe Skype. Pare trist și îl întreb ce îl frământă. Îmi spune că este trist deoarece nu mai poate juca; jocurile nu-i mai fac plăcere. Jocurile video reprezintă o activitate foarte atrăgătoare și este important să rămână astfel, mai ales fiindcă sunt concepute deliberat pentru a încuraja folosirea repetată. Acest lucru nu este întotdeauna ușor. Educația poate preveni transformarea jocului în dependență, iar cel mai important sprijin este să-i ajutăm pe copii să-și facă prieteni. Un prieten dintr-un joc — m8, de la mate, „tovarăș” — nu este același lucru cu un prieten din viața reală (rlf), deși forma de joc în grup li se potrivește bine băieților. Jucătorii cunosc diferența și, când vorbesc despre un prieten, se întreabă între ei: m8 sau rlf?

Djago are nouăsprezece ani și joacă World of Warcraft (WoW). Când sunt lansate un continent și niveluri noi, câțiva polițiști din grupul său își iau o săptămână de concediu pentru a le parcurge. Grupul le trimite un mesaj: „Felicitări pentru lipsa de viață!”

Chiar și după o perioadă îndelungată în care au fost absorbiți de jocuri, tinerii pot depăși această etapă.

Un tânăr își construise o bază de date impresionantă cu jocurile care îi plăceau foarte mult, dar nu mai simțea nicio dorință să se joace.

Este important ca tinerii și cei din jurul lor să recunoască semnalele care indică faptul că o activitate plăcută începe să aibă un rol negativ. Prezentarea generală 2 descrie semnele care trebuie urmărite pentru ca jocurile să rămână distractive și să nu se transforme în dependență.

Nivel	Semnale
1. Plăcerea jocului	Expresie veselă, concentrare și tendința de a împărtăși entuziasmul. Copilul dorește să-i implice și pe ceilalți. Dacă i se cere să se oprească, protestează, dar tinde să-și povestească experiențele și să explice de ce nu poate opri imediat jocul.

Nivel	Semnale
2. Frenezia jocului	Expresia veselă alternează cu furia sau iritarea. Copilul rămâne concentrat, dar devine mai încrâncenat. Apar conflicte când părinții îi cer să se oprească. Jocul ocupă mai mult de jumătate din timpul liber. Se observă caracteristicile 1-5 din recomandările capitolului 5.
3. Dependența de jocuri	Jucătorul este greu de abordat când se joacă și devine tot mai puțin disponibil și în afara jocului. Copilul pare să se retragă în propria lume și folosește jocul pentru a diminua o stare neplăcută sau plictiseala. Se observă și caracteristicile 1-10 din recomandările capitolului 5.

Prezentarea generală 2. Semne ale plăcerii jocului, freneziei și dependenței de jocuri (Delfos).

Multă vreme, iar într-o anumită măsură și în prezent, părinților le-a fost greu să-și educe copiii pentru mediul digital. Ei nu și-au dat seama că acesta devenea o lume reală, diferită de jocurile de societate și, totodată, cu un potențial educativ considerabil. Măsurile de protecție necesare explorării mediului digital au fost neglijate în fața numeroaselor oportunități apărute. La vremea respectivă am formulat situația astfel: internetul este o instituție educațională care nu a fost concepută ca atare. Copiii și tinerii au fost lăsați mult timp fără îndrumare în lumea digitală, până când a devenit treptat evident că aceasta nu era inofensivă și putea produce dependență. Lumea digitală era privită ca o simplă extensie a realității existente, nu ca o inovație fundamentală.

Diferențele apar pe mai multe planuri:

1. Filmele pot fi vizionate în orice moment, inclusiv pe internet și pe dispozitive dintre cele mai diverse, de la televizor la telefonul mobil.
2. Programele de televiziune pot fi urmărite ulterior, în orice moment, și pot fi întrerupte oricând.
3. Copiii se adaptează, de regulă, mai ușor decât părinții lor la noile mijloace de comunicare.
4. Părinții au puține posibilități de a urmări ce face copilul lor pe internet și pe telefonul mobil.

5. Internetul nu este o structură, o organizație sau o instituție clar delimitată; de aceea, nu poate fi abordat ori responsabilizat ca o entitate unică.
6. Internetul era deja bine consolidat ca lume vastă și profund comercială înainte ca părinții să conștientizeze influența exercitată asupra copiilor.
7. Educația formală a păstrat mult timp distanța față de computere și de folosirea didactică a internetului. Ulterior, tehnologia a fost introdusă, dar fără lecții despre evaluarea fiabilității informațiilor, alegerea motoarelor de căutare, influența comercială sau comportamentele sexuale nedorite din mediul online.

Mediul digital constituie și un teren fertil pentru teoriile conspirației, prin care oamenii se pot opune ordinii stabilite (a se vedea capitolul următor). Educarea copiilor este importantă în mediul digital, la fel ca în toate celelalte domenii. Prezentarea generală 3 sintetizează etapele dezvoltării și modul de raportare la mediul digital.

Etapa vieții	Dezvoltare	Mediul digital
Bebeluș și copil mic	Atașament, dezvoltare senzorială și explorare	mediul digital limitat la un obiect
Copilărie	Dezvoltarea abilităților cognitive	Acces protejat și ghidat
Tinerețe	Interacțiunea cu egalii și identitatea	Acces ghidat; risc de avatarism — contopirea imaginii de sine cu avatarul — și de dependență
Vârsta adultă tânără	Funcționare independentă și relații	Atenție la profunzimea și ritmul formării relațiilor

Prezentarea generală 3. Etapele vieții, dezvoltarea și mediul digital (Delfos).

Între 2008 și 2012 am fost profesoară de Dezvoltare virtuală a tinerilor. Am desfășurat cercetări și am elaborat metode pentru dezvoltarea conștientizării copiilor cu privire la activitățile lor din mediul digital. Pentru a-i sprijini pe părinți, am alcătuit atunci și o listă de recomandări. Nu obișnuiesc să ofer sfaturi, însă cererea era mare (Delfos, 2013). Le-am inclus în capitolul următor deoarece sunt încă valabile. Ele îi pot ajuta pe copii și

pe tineri să nu se piardă în această lume, dar și să se bucure de ea și să învețe. Pentru copiii cu dezvoltare atipică există riscul ca mediul digital să ofere prea multe posibilități de evadare; sper însă că a devenit clar și ce resursă extraordinară pentru dezvoltare poate reprezenta.

5 Cum putem ajuta în cazul compulsiei și al dependenței?

Cele prezentate arată că drumul până la instalarea unei dependențe este lung. De aceea, accentul trebuie pus în primul rând pe prevenție. Când dependența s-a instalat, este adesea necesar ajutorul specializat. Unele dependențe se dezvoltă în ani, iar altele depind în special de frecvența repetării comportamentului, cum se întâmplă în cazul jocurilor video. La baza lor se află însă aceleași procese, care nu trebuie pierdute din vedere în intervenție. Refacerea imaginii de sine și identificarea unei alternative la dependență sunt deosebit de utile. În cele din urmă, este important să ajutăm persoana să-și facă prieteni. Un coleg obișnuia să spună: „Transformă-ți casa într-un club al cartierului”. Nu trebuie să îndepărtăm niciodată o „soluție”, chiar dacă este una proastă, înainte de a oferi alternative. Eliminarea ei poate favoriza apariția alteia, mai grave. În cazul unei compulsii, de exemplu, oprirea comportamentului poate reuși, adesea cu eforturi mari, dar compulsia respectivă poate fi înlocuită de una nouă și mai severă, deoarece aceasta încorporează rezistența dezvoltată față de comportamentul anterior.

Îi explic lui Jim că putem lucra asupra compulsiei numai dacă abordăm și problema de fond. Altfel, va apărea o nouă compulsie, mult mai severă. Îl întreb: „Ce făceai înainte?” „Îi jigneam pe ceilalți”, răspunde Jim, „dar nu era atât de grav ca ceea ce fac acum”. „Exact asta vreau să spun. Compulsia anterioară nu ți se mai pare atât de gravă. Dacă nu lucrăm temeinic, este posibil să o controlezi pe aceasta, dar va apărea o alta, mult mai severă”.

Același lucru este valabil și pentru dependență: după renunțarea la canabis poate apărea, adesea, dependența de alcool. Nu trebuie uitat că există un motiv de fond care, chiar dacă nu reprezintă cauza propriu-zisă, continuă să alimenteze dependența. Nu subestimați importanța educației oferite de părinți. Efectele nu sunt vizibile imediat, însă, pe termen lung, vor apărea în comportamentul copiilor și, mai târziu, în felul în care aceștia își vor crește

propriii copii. De aceea am alcătuit o listă de recomandări pentru educarea copiilor în mediul digital - probabil una dintre cele mai dificile teme cu care se confruntă părinții din întreaga lume.

Recomandări esențiale pentru educarea copiilor în mediul digital

1. Educația oferită de părinți ajută!
2. Vă temeți că este prea târziu? Nu este niciodată prea târziu. Le puteți face întotdeauna restul vieții mai bun.
3. Copiii și tinerii au nevoie de limite; altfel, nici măcar nu se simt liberi. Libertatea este trăită în interiorul unor limite. Acestea le oferă un reper, chiar dacă nu vă vor mulțumi pentru ele decât mult mai târziu, când vor avea propria familie.
4. Stabilirea limitelor provoacă „război”? Mențineți-le. Copiii și tinerii nu vă vor mulțumi pentru limite, dar au nevoie de ele.
5. Dacă părinții nu își educă copiii, nu se pot aștepta ca aceștia să se comporte adecvat și să evite situațiile problematice.
6. Jocurile pot fi extraordinare și educative, dar oamenii preferă contactul cu alți oameni.
7. Joaca în aer liber rămâne una dintre activitățile preferate ale copiilor, iar întâlnirile în aer liber rămân importante pentru tineri, chiar dacă acest lucru nu pare evident când stau ore întregi în fața computerului.
8. Abilitățile sociale se învață în principal în interacțiunile directe și în joaca alături de ceilalți copii.
9. Informați-vă, dar nu vă temeți dacă nu știți foarte multe. Discutând cu copiii și tinerii, puteți dobândi cu ușurință numeroase cunoștințe.
10. Cunoașterea îi ajută pe părinți să vadă partea atractivă a mediului digital și să-și înțeleagă copiii.
11. Cunoașterea îi ajută pe părinți să identifice capcanele — inclusiv vulnerabilitățile propriului copil — și să îl îndrume, să îl protejeze și să îl sprijine.

12. Dependența produce modificări în creier; prevenția este preferabilă, deoarece nu există o vindecare simplă. O dependență din trecut necesită atenție permanentă.
13. Oprirea activității sau a consumului care constituie obiectul dependenței ajută, dar creierul poate începe să caute o altă dependență.
14. Nu folosiți ecranele — în special televizorul — drept bonă, oricât de tentant ar fi.
15. Fiți atenți: jocul practicat din plictiseală sau pentru a alunga o stare neplăcută reprezintă un semnal de risc. Această formă de evadare poate deveni cu ușurință o sursă de dependență.
16. Urmăriți semnele și caracteristicile instalării dependenței (a se vedea prezentarea generală 2).
17. Fiți atenți la ritmul activităților copiilor: nici prea mult, nici prea repede.
18. Respectați indicațiile de vârstă și rețineți că ele nu se referă la nivelul abilităților, ci la adecvarea conținutului verbal și vizual.
19. Paginile de profil pot fi atractive, dar adesea nu reflectă realitatea. Ajutați copilul să înțeleagă acest lucru.
20. Discutați periodic cu copilul sau cu tânărul despre experiențele sale din mediul digital. Aceste experiențe sunt importante.
21. Asigurați-vă că ritmul experiențelor din mediul digital nu este prea rapid pentru copil.
22. Învățați copilul și tânărul să-și protejeze intimitatea și datele personale.
23. Mediul digital influențează dispoziția. Ajutați copilul să recunoască acest efect și faptul că starea lui se poate schimba rapid. Urmăriți ca influența să rămână benefică.
24. Întrebați copilul dacă are în mediul digital înțelegeri cu prietenii de care trebuie să țineti seama atunci când stabiliți programul familiei.
25. Participați la activitate împreună cu copilul pentru a înțelege jocul sau site-ul.

26. Ca părinți, încercați să aveți o poziție comună, astfel încât copilul să nu sufere din cauza conflictelor dintre voi și să vă poată percepe drept o echipă care îl educă.
27. Comportamentele se consolidează prin repetare. Principiul „ce înveți de mic faci și când ești mare” funcționează atât în sens pozitiv, cât și negativ.
28. Urmăriți relația dintre utilizarea mediului digital, scăderea performanțelor școlare și oboseala manifestată la școală.
29. Nu amplasați computerul, consola, tableta sau telefonul mobil în dormitor. Până la șaisprezece ani, evitați jocurile în dormitor și accesul la rețelele sociale; intervalul 14–16 ani reprezintă o perioadă vulnerabilă.
30. Preveniți inversarea ritmului zi-noapte din cauza mediului digital. Lumina naturală influențează creșterea, dezvoltarea și dispoziția.
31. Configurați funcțiile de control parental pentru dispozitivele folosite de copii.
32. Încurajați copilul să învețe cu ajutorul computerului. Creați împreună ceva folosind un program, precum PowerPoint sau Adobe Photoshop, și învățați unul de la celălalt. Copiii se familiarizează foarte repede cu numeroasele posibilități existente.
33. Discutați cu copilul despre motoarele de căutare și despre credibilitatea informațiilor.
34. Discutați despre limitele inteligenței artificiale și despre faptul că răspunsurile ei pot fi nesigure.
35. Asigurați-vă că ritmul zilnic, mesele și somnul copilului nu sunt perturbate.

6 Teoriile conspirației

A devenit deja clar că internetul poate oferi un spațiu de evadare din realitatea uneori dureroasă a lumii concrete. El oferă și posibilitatea de a te opune unei lumi care te face să te simți respins. Cu ajutorul celor care împărtășesc aceleași idei, oamenii se pot uni într-o formă de rezistență față de societate. Pentru persoanele cu autism/dezvoltare atipică devenite furioase din cauza respingerii sociale, poate fi atrăgător să identifice și să denunțe „răul” societății, iar acest demers poate lua forma teoriilor conspirației. Prin teorie a conspirației se înțelege o explicație nedemonstrată care presupune existența unei conspirații în domeniul politic, social sau economic. Exemple sunt teoriile potrivit cărora coronavirusul care a provocat COVID-19 ar fi fost creat în China sau afirmațiile conform cărora guvernul ar introduce într-un vaccin o substanță ori un dispozitiv prin care ar putea controla cetățenii. Astfel de explicații pot fi atrăgătoare pentru persoanele care se simt respinse de societate și nu reușesc să se conecteze cu ea. Asocierea cu ceilalți într-o luptă împotriva societății poate diminua sentimentul de singurătate.

7 Epilog

Se pregătește o furtună digitală: inteligența artificială (IA). Aceasta va cuprinde întreaga lume și va produce o transformare a cărei amploare nu poate fi anticipată pe deplin - nici în bine, nici în rău. Ceea ce se află deja în desfășurare va deveni curând atât de vast și de omniprezent, încât va depăși capacitatea noastră de înțelegere. Suntem bombardati cu cantități uriașe de informații din lumea digitală - informații a căror credibilitate adesea nu o putem evalua și ale căror origini rămân necunoscute. Cu toate acestea, avem nevoie de informații pentru a verifica adevărul. IA nu poate fi verificată independent și este ghidată de interese comerciale, astfel încât riscă să devină o sursă nesigură de cunoaștere. Iar ceea ce oamenii confundă cu inteligența? Se înșală. Este o agregare a cunoștințelor existente. Nu are încorporate valori sau reguli morale și, prin urmare, nu va ține seama de ele. Îi lipsește „ADN-ul” dezvoltat de oameni de-a lungul secolelor. Nu va putea transcende umanitatea însăși, deși ar putea depăși „cel mai mare numitor comun” al cunoașterii umane. Un grup de oameni deține, împreună, mai multe cunoștințe decât orice individ luat separat; dar reprezintă aceasta un salt real dincolo de capacitatea umană? În principiu, nu. Nu va fi ușor să ne protejăm împotriva acestui fenomen. Singura măsură de siguranță reală este deconectarea fizică a cablului atunci când nu avem nevoie de internet sau nu lucrăm. Totuși, aceasta nu este o soluție prea practică. Este important să-i implicăm pe copii și pe tineri în discuții despre credibilitate și adevăr.