



# COPIII EREI DIGITALE

Generația Z – nativii digitali

*Ghid pentru părinți și profesori*

# CINE ESTE GENERAȚIA Z?

iGeneration – generația post-milenială

*cei născuți de la mijlocul anilor 1990*

ÎNTRERINZĂTORI

*- 69 % au acces la smartphone, tabletă*

*- 91 % se uită zilnic pe Youtube*

*- utilizatori de social media, tehnologie mobilă și video*

*le place să  
DESCOPERE singuri  
conținut care să le  
satisfacă nevoile..*

**Noile inovații nu sunt disruptive,**

**sunt NOUA NORMALITATE**

*contribuie  
la găsirea  
SOLUȚIILOR*

*au atitudini diferite*

**IMPLICAȚI  
în procese**

# GENERAȚIA Z – GENERAȚIA LUI „NU”

**Este important pentru ei să spună „NU”;  
acest lucru le dă un sentiment al controlului.**

„NU” este modul în care copiii își exersează independența.

Copiii experimentează emoția de frustrare în fiecare zi, când vor să fie independenți.

Nesupunerea și neascultarea sunt adesea o consecință a faptului că, de cele mai multe ori, adultul este cel care ia decizii în locul copilului.

*De aceea, copiii tind să prefere tehnologia în detrimentul comunicării cu părinții.*

# EXPLOZIA RECENTĂ A TEHNOLOGIEI

- Dispozitive tehnologice: tablete, smartphone-uri, modemuri de internet de mare viteză, wi-fi, televizoare HD
- Servicii tehnologice: email, Facebook, Twitter, Skype, Instagram, LinkedIn, iTunes, Netflix, Youtube, TikTok ș.a.

**ATENȚIE** la controlul și gestionarea **TIMP**ului  
petrecut în fața ecranului!

# INTERNETUL: PARTEA POZITIVĂ

- Permite circulația aproape nelimitată a informațiilor (știri, gândire intelectuală, artă, divertisment ș.a.);
- Permite învățarea de noi aptitudini;
- Facilitează eliberarea creativității și a unui câmp larg de opinii;
- Permite conexiuni fără precedent între oamenii cu aceleași interese și aspirații;
- Permite comunicarea în timp real;
- E distractiv!

**ATENȚIE** la controlul și  
gestionarea **TIMP**ului petrecut  
în fața ecranului!

# TIMPUL PETRECUT ÎN FAȚA ECRANULUI

- Copiii cu vârste cuprinse între 8 și 10 ani petrec aproape 8 ore pe zi cu dispozitivele media.
- Copiii mai mari și adolescenții petrec mai mult de 11 ore pe zi cu dispozitivele media.
- 71% dintre copii au televizor sau conexiune la internet în camera lor.
- 3 din 4 copii cu vârste între 12 și 17 ani au telefon mobil.
- 1 din 3 adolescenți trimit mai mult de 100 de mesaje pe zi (acestea înlocuiesc apelurile telefonice)
- Copiii petrec mai mult timp cu dispozitivele media decât la școală, timp depășit doar de cel rezervat somnului.
- 2 din 3 copii și adolescenți declară că părinții lor nu au reguli pentru folosirea dispozitivelor media

\* Academia Americană de Pediatrie, 2013

# DILEMA ȘI ROLUL PĂRINȚILOR ÎN IMPUNEREA LIMITELOR

DE TIMP PETRECUT ÎN FAȚA ECRANELOR

**PĂRINȚII** sunt prinși „la mijloc”

- ✓ Sunt **MÂNDRI** de abilitățile tehnice precocce ale copiilor
- ✓ Sunt **ÎNCÂNTAȚI** că-și pregătesc copilul pentru viitor
- ✓ Sunt **SPERIAȚI** de efectele (încă necunoscute pe deplin) pe care folosirea tehnologiei le-ar putea avea asupra creierului.

*Cum să limităm timpul petrecut în fața ecranului  
și de ce este important acest lucru?*

## PENTRU CĂ...STATISTICILE ARATĂ CĂ:

- Adolescenții primesc/trimit aproximativ 3705 mesaje pe lună ....asta înseamnă 6 mesaje pe oră.
- 62% dintre copii își verifică dispozitivele digitale la mai puțin de 15 minute.
- Facebook are 1,39 miliarde utilizatori, cel puțin 50% dintre ei conectându-se zilnic.
- Nu doar copiii sunt absorbiți de ecranele lor: 1 din 3 adulți declară că își verifică telefoanele mobile înainte de a se da jos din pat dimineața

## ADOLESCENȚII ȘI MASS-MEDIA

- Adolescenții se simt ca acasă în lumea mass-mediei sociale (Facebook, Whatsapp, Instagram, TikTok etc). Aceștia au fost obișnuiți cu mass-media (cărți, filme, ziare, televiziune, internet...) încă din primii ani ai copilăriei.
- Școlile folosesc învățarea electronică (E-learning) ca parte a curriculumului. Revoluția digitală avansează atât de rapid încât generații de părinți se simt complet neajutorați și copleșiți.
- Mass-media modelează identitatea și identitatea de gen; mass-media informează și manipulează, iar rețelele globale pătrund în sfera noastră privată. Mulți părinți sunt sceptici și adoptă un punct de vedere critic asupra acestor evoluții.
- Adolescenții comunică constant online, în timp ce, în mod paradoxal, comunicarea cu părinții este din ce în ce mai marginalizată sau, în cel mai rău caz, a încetat să existe.

# ADOLESCENȚII ȘI MASS-MEDIA

- Așadar, cum pot fi educați adolescenții în legătură cu riscurile, precum și oportunitățile pe care le oferă mass-media și cum pot fi orientați să utilizeze mass-media în mod responsabil?
- Am realizat pentru dvs. o selecție de **sugestii, strategii și informații utile** care se pot aplica următorilor termeni cheie:

# ANALIZA PROPRIILOR OBICEIURI LEGATE DE MASS-MEDIA

- Deși este posibil să simțiți tot mai mult că adolescenții nu mai pun niciun preț pe opiniile și atitudinile dvs. pe parcursul pubertății, nu trebuie să subestimați influența dvs. asupra procesului lor de formare a opiniilor. Ați fost persoana lor de referință cheie în toți anii în care copiii s-au format, practic o busolă pe care s-au putut baza și care i-a ghidat să meargă înainte. Copiii dvs. au învățat și învață de la dvs. cum să se orienteze în lume, să facă diferența între bine și rău, să interacționeze cu alte persoane, cu mass-media și cu diverse dispozitive. Acest rol nu dispare pur și simplu peste noapte.
- Astfel, **continuați să îndepliniți un rol important de model, chiar dacă adolescenții încep să slăbească legăturile în relația părinte-copil. Prin urmare, este important ca părinții să-și cunoască atitudinea și obiceiurile. În acest sens, aveți ocazia de a recunoaște și a reflecta la comportamentul dvs. legat de mass-media. Este posibil să vă regăsiți în comportamentul aparent „imposibil” al copiilor dvs. adolescenți?**

# ANALIZA PROPRIILOR OBICEIURI LEGATE DE MASS-MEDIA

## Observați-vă singuri:

- Cum comunicați cu persoane prezente fizic?
- Cum comunicați online? Faceți o distincție între cele două moduri?
- Când și la ce oră folosiți mijloacele mass-mediei sociale?
- Cât de des folosiți mijloacele mass-mediei sociale într-o zi?
- De câte ori deschideți dispozitivul mobil pentru a verifica vremea, e-mailurile sau pentru a răspunde la mesaje pe WhatsApp?
- În ce scop folosiți mijloacele mass-mediei sociale?
- Aveți telefonul mobil lângă dvs. în timp ce mâncați sau în timpul conversațiilor?
- Țineți televizorul pornit în timpul altor activități recreative?
- Computerele și dispozitivele dvs. mobile sunt permanent pornite pentru a primi mesaje?

# CUM SĂ ÎNCEPEȚI O CONVERSAȚIE CU ADOLESCENȚII

- O posibilă formă de comunicare cu adolescenții este implicarea lor în discuții despre subiecte care îi interesează. În loc să izbucniți cu nemulțumire fiindcă fiul sau fiica dvs. utilizează dispozitive electronice, dați dovadă de interes și întrebați-i care este scopul pentru care folosesc mass-media.
- Pentru ce ai nevoie de laptop, tabletă/smartphone?
- Ce canale de comunicare folosești?
- Ce aplicații folosești și de ce?
- Poți să-mi arăți cum se transmit și se pot modifica poze/texte/filme în diferite rețele?
- Comparați utilizarea de către dvs. a mass-mediei cu cea a adolescenților . Cine ce mijloace mass-media folosește și în ce scop?
- Ce importanță au aceste mijloace pentru ambele părți?
- Cine/de ce este deranjat sau perturbat? De ce?
- Ce fel de dorințe aveți dvs. și copiii dvs.?
- Conveniți asupra unei pauze sau vacanțe fără mass-media, acceptabilă pentru ambele părți.

# EXPLORARE „ÎMPREUNĂ” A MEDIULUI ONLINE

- Examinați **îndeaproape** una din emisiunile dvs. TV preferate, o telenovelă sau un joc online: Cum lucrează cei care le creează? Ce obiective urmăresc programele sau jocurile? Cum sunt prezentați actorii sau concurenții? Cum vor fi influențați telespectatorii? Acest lucru se petrece deschis sau ascuns? Cât de reale sunt „reality show-urile”?
- Utilizați **împreună** aplicații de pe smartphone (de exemplu, pentru procesarea de imagini digitale, realizarea de filme). Crearea a ceva care are **semnificație** și lucrul cu jocuri și aplicații „sofisticate” duce la un mod conștient de utilizare a smartphone-urilor și a mijloacelor mass-media în general (precum crearea unei cărți electronice, mărturii foto). Un alt efect pozitiv al colaborării dintre părinte și copii pentru crearea unui produs digital este un **punct de vedere mai critic** asupra conținuturilor mass-media. Dacă știu din experiență personală cum se face un film și cum se modifică fotografiile etc., am o **viziune diferită** asupra a ceea ce văd pe internet.
- Căutarea de urme pe net: împreună cu copiii dvs. adolescenți, căutați informații despre dvs. sau despre cunoștințe și rude. Discutați despre ceea ce găsiți și despre ce ar putea însemna aceste informații pentru persoanele în cauză. Sunt încălcate **drepturile dvs. la viață privată**?
- **Cum îmi pot proteja viața personală? Cum aș vrea să mă prezint pe internet? Ce fel de informații despre mine nu ar trebui să ajungă niciodată pe internet?**

## STABILIREA DE REGULI „ÎMPREUNĂ”

- O **interzicere generală** a utilizării mass-mediei (internet, televizor, smartphone etc.) **nu este recomandabilă** și probabil nici nu se poate aplica strict. Mass-media face parte din viața noastră de zi cu zi și oferă, în afară de riscuri, și multe beneficii, precum oportunități de învățare, contacte cu prietenii, joacă și distracție, informații și cunoaștere, contribuind astfel la fundamentul societăților noastre democratice.
- Prin urmare, este important să cădeți de acord asupra unor reguli comune pentru utilizarea mass-mediei. Aceste reguli sunt prevăzute într-un **contract comun**, care este ușor accesibil tuturor (de exemplu, lipit pe ușa frigiderului).
- Includeți-i pe copiii dvs. adolescenți în discutarea punctelor de mai jos.
- Negociați o poziție comună și consemnați-o. Consecințele posibile ale unei încălcări de reguli trebuie să fie de asemenea menționate în scris.
- Ca orice alt contract, acest contract privind mass-media trebuie să fie semnat de către toate părțile și să precizeze locul și data întocmirii lui.

# SUBIECTELE PREVĂZUTE ÎN „CONTRACT”

## PROGRAMUL

Cât timp petreceți zilnic sau săptămânal folosind mass-media (relevant în special pentru copiii mai mari). Încercați să diferențiați după cum urmează, dacă este posibil:

- Mass-media tipărită
- Navigare pe internet
- Jocuri (utilizând internetul/dispozitive electronice)
- Vorbitul la telefon cu prieteni/rude
- Folosirea chat-ului cu prieteni/rude
- Vizionarea de filme sau videoclipuri

# SUBIECTELE PREVĂZUTE ÎN „CONTRACT”

## PROTECȚIA DATELOR

- Evitați să dezvăluiți în mod neglijent datele dvs. personale.
- Transmiteți date ce țin de viața personală, ca fotografiile, numai persoanelor cunoscute în care aveți încredere. Gândiți-vă întotdeauna: este posibil ca mai târziu să fiți nemulțumit de conținut? Dacă aveți dubii, nu publicați/transmiteți astfel de date.
- Creați și transmiteți date ale altora (ca fotografii, filmulețe etc.) doar cu acordul expres al acestor persoane.
- Activați servicii de localizare (ca GPS-ul), Bluetooth numai atunci când este necesar.

# SUBIECTELE PREVĂZUTE ÎN „CONTRACT”

## TELEFONUL MOBIL

- Costurile suportate: Cine cât plătește și pentru ce?
- Instalarea și administrarea aplicațiilor: cine este responsabil?
- Activați coduri și setări pentru protecția copiilor și a tinerilor: instalați-le împreună și verificați din când în când pentru a stabili dacă setările sunt încă adecvate.
- Conveniți asupra unor intervale de timp/locuri fără telefoane mobile și respectați instituții ca bisericile, spitalele etc.

# SUBIECTELE PREVĂZUTE ÎN „CONTRACT”

## INTERNET

- Folosiți parole adecvate și schimbați-le frecvent.
- Atunci când folosiți conținuturi preluate de pe internet: discutați cu copilul dvs. despre protecția proprietății intelectuale în termeni adecvați vârstei, precum și despre cum să indice corespunzător sursele în teme și prezentări.
- Verificați periodic împreună setările de confidențialitate la serviciile de mesagerie și rețelele sociale.
- Respectați legile drepturilor de autor: nu diseminați conținuturi precum muzică, filme etc., pentru care în mod normal trebuie să plătești.
- Înșelătoriile pe internet: în cazul în care copiii dvs. au fost păcăliți prin înșelătorii (ca achiziții sau abonări neintenționate), nu dați vina pe ei și încercați să rezolvați situația împreună.
- Este absolut necesar să obțineți aprobarea anterioară a părintelui pentru achiziții și comenzi.

# SUBIECTELE PREVĂZUTE ÎN „CONTRACT”

## VIDEO ȘI TV

- Respectați indicațiile de vârstă ale programelor TV.
- Fără uitat la televizor în paralel cu făcutul temelor sau alte activități obișnuite precum mâncatul sau conversațiile.
- Uitați-vă împreună la programe și filme la televizor, ca activitate comună și lăsați să stabilească pe rând fiecare la ce programe vă uitați

# SUBIECTELE PREVĂZUTE ÎN „CONTRACT”

## JOCURI

- Jocuri și console noi: nu cumpărați fără acordul anterior al părintelui sau dacă nu vă încadrați într-un buget lunar stabilit.
- Respectați restricțiile referitoare la vârstă.
- Părinții nu ar trebui să închidă pur și simplu jocurile online ale copiilor lor adolescenți, fără a le da ocazia să le salveze.
- Controlați adecvat volumul.
- Jucați-vă împreună.

## PĂRINȚII TREBUIE SĂ LE SPUNĂ CLAR COPIILOR LOR

dacă ceva ți se pare ciudat sau dacă te supără un anumit conținut,

dacă ceva te șochează sau ți se pare traumatizant,

dacă simți că ți-e rușine sau dacă o persoană necunoscută îți cere informații foarte personale,

te rog să mă contactezi oricând vrei!

## ***CE POT FACE PĂRINȚII***

- **Oferiți sprijin:** Copiii trebuie să aibă siguranța că pot vorbi oricând cu părinții lor despre experiențele lor pe internet și că încrederea în ei nu reprezintă un obstacol de netrecut.
- **Arătați înțelegere:** Reacționați cu sensibilitate și simpatie la posibilele schimbări ale comportamentului copilului.
- **Luați lucrurile în serios:** Copiii trebuie să știe că sunt luați în serios atât ei, cât și preocupările lor și că vor primi ajutor. Dacă părinții vor să ia măsuri concrete în legătură cu anumite probleme, este util să includă copilul în discuții și în încercarea de a găsi o soluție.
- **Nu-i pedepsiți:** Interzicerea folosirii mobilului și a internetului nu este utilă. Hărțuirea online nu este în general cauzată de purtarea greșită a unui copil; conținuturi despre persoana afectată pot fi publicate independent de utilizarea de către o persoană a internetului sau a dispozitivelor mobile.

# DE REȚINUT!

## EFECTELE PSIHOLOGICE- EDUCAȚIONALE

„Nativii digitali” (persoane care au crescut cu tehnologia digitală)

- tind spre un mod „superficial” de procesare a informației, caracterizat printr-o **deplasare rapidă a atenției și printr-o reflecție redusă**;
- au **comportamente multioperaționale asociate cu pierderea concentrării** și cu un autocontrol precar;
- lipsă de interes pentru studiu și școală;
- tehnologia schimbă modul de învățare al elevilor;
- limitarea creativității;
- **goana după confirmare din partea altora**;
- stres, anxietate socială, agresivitate.

# TEHNOLOGIA AFECTEAZĂ ACTIVITATEA ȘCOLARĂ?

- ❑ Folosirea **internetului în timpul orelor de curs** în scopuri non-educative. (15% dintre elevi folosesc telefonul în timpul orelor/ au rezultate mai slabe la teste)
- ❑ **Notițele** făcute pe laptop (tehnoedactarea) presupun o **transcriere oarecum pasivă și mecanică**, spre deosebire de notițele de mână care sintetizează lecția până la esența sa, elevii implicându-se activ.
- ❑ **Cititul** pe ecran afectează învățarea aprofundată (Cititul, ca activitatea cerebrală implică nu doar vederea, ci și atingerea. Faptul că ținem în mână o pagină fizică o face mai ușor de înșușit)
- ❑ Ecranele afectează dezvoltarea **atenției voluntare** (autocontrolul - capacitatea de a-ți controla acțiunile este o abilitate esențială - poate cel mai important indiciu al succesului în viitor)

# ALTE EFECTE PSIHOLOGICE ALE TEHNOLOGIEI DIGITALE

Efecte asupra **IDENTITĂȚII**

Sentimentul valorii personale depinde de validarea din mediul online.

Efecte asupra **INTIMITĂȚII**

Relații artificiale, limitate de lipsa comunicării față în față.

Efecte asupra **IMAGINAȚIEI**

- - aplicațiile deschid căi noi pentru creativitate și colaborare
- - stimulează imitația

# ASOCIEREA CU ALTE TULBURĂRI PSIHOLOGICE

ADHD

PROBLEME DE COMUNICARE SOCIALĂ

TULBURARE ACUTĂ DE STRES

ANXIETATE SOCIALĂ

TULBURARE OBSESIV-COMPULSIVĂ

DEPRESIE

ABUZ DE SUBSTANȚE

ALTE DEPENDENȚE COMPORTAMENTALE

# EFECTE NEUROLOGICE ALE ABUZULUI DE TEHNOLOGIE DIGITALĂ

- ❑ „Multioperaționalitatea” cu jocuri video de acțiune este corelată cu schimbările de ordin funcțional și structural din rețeaua frontoparietală a atenției.
- ❑ Dependența de internet este legată de acele părți ale creierului responsabile cu autocontrolul și recunoașterea recompenselor la niveluri adecvate.
- ❑ Studii la nivel nuclear arată un **flux anormal de dopamină** în cortexul prefrontal la dependenții de internet. Acest lucru ar putea explica **recompensa percepută exagerat de persoana dependentă, precum și incapacitatea de a-și controla comportamentul.**
- ❑ Scanările cerebrale arată schimbări asemănătoare între dependența de jocurile video și cele observate în alte forme de dependență. Similarități există și la nivel structural, și în privința rezultatelor sistemice legate de recompensa de dopamină.

## EFECTELE FIZICE ALE UTILIZĂRII DISPOZITIVELOR DIGITALE

- Somn insuficient și somnolența în timpul zilei;
- Dureri de spate, musculo-scheletale și dureri de cap;
- Agresivitate;
- Obiceiuri alimentare nesănătoase, inclusiv mese sărite și obezitate;
- Accidente cauzate de scrierea mesajelor în timpul șofatului/ mersului;
- Deteriorarea auzului;
- Leziuni provocate de mișcări prea rapide ale degetelor
- Moartea prin ...selfie

# PROBLEME LEGATE DE CONȚINUTUL TEHNOLOGIEI DIGITALE

REȚELELE DE SOCIALIZARE  
AGRESIUNEA CIBERNETICĂ (CYBER-BULLYING)  
MESAJELE CU CONȚINUT SEXUAL (SEXTING)

# CYBER-BULLYING

Studiile efectuate pe grupe de vârstă **9-13 ani** arată că 1 din 3 dintre interacțiunile de pe site-urile de socializare sunt „îndeosebi neplăcute.”

## SUGESTII DE GENUL:

„Nu vreau să vorbesc despre asta pe net”

„Regula celor 5 minute”

Block agresivității

# MESAJE CU CONȚINUT SEXUAL SEXTING

Studiile arată că 3 din 5 adolescenți **peste 14 ani** au primit/trimis pe telefon o imagine explicit sexuală.

## SUGESTII DE GENUL:

„Șterge, nu repeta!”

**Pornografia infantilă intră sub jurisdicția legilor** (nu există consimțământ în cazul minorilor!)

ȚI-AI LĂSA COPILUL SĂ IASĂ ÎN LUMEA REALĂ  
FĂRĂ SĂ-L ÎNTREBI CE PLANURI ARE?

**AI EXACT ACELEAȘI RESPONSABILITĂȚI CA PĂRINTE  
ȘI ÎN LUMEA VIRTUALĂ!**

Părinții și profesorii au **aceleași îndatoriri indiferent de mediu:**  
să-i învețe să fie amabili, respectuoși, să respecte reguli, să  
fie responsabili!

# TEHNOLOGIA DIGITALĂ SATISFACE **NEVOILE** **PSIHOLOGICE** ALE COPIILOR ȘI ADOLESCENȚILOR

CURIOZITATEA/ nevoia de **NOU**

Nevoia de **INDEPENDENȚĂ**

Nevoia de **ÎNCURAJARE/ APRECIERE/ ASCULTARE**

Nevoia de **ACCEPTARE/ TOLERANȚĂ**

Nevoia de **CONECTARE** socială

Nevoia de a lua **DECIZII** singur

# TEHNOLOGIA DIGITALĂ ȘI DEPENDENȚA

## Trăsături personale asociate cu dependența de internet:

- singurătate, depresie
- stimă de sine scăzută
- lipsa competențelor și abilităților de comunicare
- disfuncții familiale
- alte dependențe etc.
- disponibilitate mare de timp
- reacții puternice la limitarea excesivă impusă de părinți...

# CUM POT RECUNOAȘTE COMPORTAMENTUL DEPENDENT?

În cazul dependenței online, centrul vieții unei persoane se mută din ce în ce mai mult de la viața reală la realitatea virtuală.

Persoanele afectate refuză deseori mesele împreună cu ceilalți, preferând să stea în încăperi întunecate în fața PC-ului în loc să participe la activități în aer liber și sunt foarte obosite din cauza lipsei constante de somn.

Alte consecințe sunt scăderea performanței la școală, retragerea socială, lipsa de interes pentru activități cu colegii sau prietenii.

## ***CE POT FACE PĂRINȚII?***

Fiți atenți la respectarea limitelor de vârstă în cazul jocurilor pe computer.

Rămâneți în contact cu copiii dvs., faceți-i să vă arate ce jocuri joacă și vorbiți cu ei despre activitățile lor online și site-urile lor preferate.

Gândiți-vă cum ar putea fi satisfăcute și în lumea reală setea de aventură și nevoia de apartenență, recunoaștere și succes.

În cazuri de utilizare excesivă a internetului și a jocurilor: reduceți limita de timp pe zi sau pe săptămână și găsiți împreună cu copilul idei pentru activități recreative alternative.

Dacă nu mai reușiți să vă înțelegeți cu copilul dvs., apălați la sfaturi de specialitate. Centrele de consiliere pe probleme de dependență dispun deseori de specialiști în domeniul „dependenței online”.

# TEHNOLOGIA DIGITALĂ ȘI **DEPENDENȚA**

## **TRATAREA DEPENDENȚEI**

INTERVENȚII CU UN TERAPEUT

INTERVIEUL MOTIVAȚIONAL

TERAPII COGNITIV- COMPORTMENTALE

TERAPIA DE FAMILIE