

# CREȘTEREA ECHILIBRATĂ A COPILOR ÎN EPOCA DIGITALĂ



PSIHOLOG OCHIȘ MIRABELA CODRUȚA  
IUNIE 2020

# IMPACTUL TEHNOLOGIEI ASUPRA DEZVOLTĂRII COPIILOR

În această perioadă lumea s-a schimbat, oamenii s-au schimbat, rolul părinților s-a schimbat și toate acestea într-un ritm alert și într-un mod uluitor de profund.

Școala s-a mutat online, iar tehnologia a devenit indispensabilă, dar tot ceea ce facem are consecințe asupra fiziologiei noastre, asupra proceselor noastre de viață.

Așadar, atunci când copiii petrec mult timp folosind mijloace media digitale ne putem aștepta să observăm consecințe fiziologice. Acestea nu sunt unele pozitive. Timpul petrecut în fața ecranelor nu este energizant și nu ne face sănătoși.

Tehnologia este ca o monedă care are atât părți pozitive, cât și negative. Noi suntem cei care decidem asupra modului în care o folosim. Dacă o folosim pentru lucruri pozitive, va avea un efect pozitiv asupra vieții noastre și vice-versa.



# ROLUL MEDIULUI ÎN DEZVOLTAREA STRUCTURALĂ A CREIERULUI



Cercetările arată că experiența mediului în care crește copilul joacă un rol esențial în dezvoltarea structurală a cortexului. Odată cu experiența și învățarea, se dezvoltă conexiunile neuronale. Creierul se schimbă încontinuu, spune dr. Diamond.

“Ceea ce face copilul în fiecare zi, modul în care gândește, felul în care comunică, ceea ce învață, stimulii care îi atrag atenția, toate acestea au puterea de a-i modifica structura creierului. Nu numai că schimbă modul în care creierul este folosit (schimbări funcționale), dar cauzează, de asemenea, și modificări structurale în sistemele traseelor neuronale.” (Healy, 1990)

Părinții constituie cea mai bună călăuză pe care copilul o poate avea pentru a înțelege lumea înconjurătoare și pentru a-și dezvolta mintea. Dialogul cu aceștia, cuvântul rar, cu înțeles, răbdare și dragoste de către părinți, ocupă, după ultimele cercetări, rolul cel mai important în configurarea rețelelor neuronale, mai mult decât oricare altă experiență.

# PENTRU A PLECA SPRE ORIZONTUL MATURITĂȚII, COPILUL ARE NEVOIE DE CINCI ACTIVITĂȚII CONDUCĂTOARE



- Comunicarea emoțională, afectivă nemijlocită cu cei din jur, în special cu mama (esențial până la vârsta de 1 an);
- Explorarea prin simțuri, concretă, a obiectelor din jurul său, manipularea lor activă (de la 1 la 3 ani);
- Diversitatea jocurilor de la 3 la 7 ani, jocul fiind munca și activitatea copilului;
- Învățătura, implicarea creativă, dobândirea inițiativei, a responsabilității începând cu 7 ani;
- Comunicarea socială în grupul celor de aceeași vârstă ca deprindere de bază pentru viața matură de mai târziu.

# SFATURI PRACTICE PENTRU EDUCAREA COPIILOR ÎN LUMEA DIGITALĂ

- **Oferiți un exemplu bun**

Dacă nu vreți ca copiii voștri să stea la nesfârșit în fața ecranelor, nu faceți nici voi asta.

- **Impuneți limite**

Stabiliți anumite locuri din casă ori intervale orare ca zone sau perioade fără ecrane: la masă, de exemplu, în dormitor, înainte de ora de culcare.

- **Țineți computerul într-o zonă comună**

Plasați computerul în camera de zi sau în sufragerie, și treceți pe acolo de mai multe ori în timp ce copiii dvs. sunt online pentru ca ei să știe că sunt supravegheați.

- **Încurajați activitățile în timp real**

Ajutați-i pe copiii dvs. să reia legăturile cu grupurile pe care înainte le agreau, sau încurajați-i să caute noi preocupări.

- **Vorbiți cu profesorii copilului dvs.**

Profesorii pot fi de ajutor prin urmărirea oricăror modificări ale comportamentului copilului, prin supravegherea folosirii de către copil a Internetului la școală.

# ROLUL PĂRINȚILOR



Părinții joacă un rol important, alături de toți cei pe care copilul îi are drept model, deoarece el își va însuși, chiar dacă în prima fază inconștient, modul în care aceștia relaționează cu lumea.

“Atunci când adulții le arată copiilor, observă J. Healy, propunându-se pe ei înșiși ca model, cum să gândească înainte de a acționa, cum să amâne răsplata până la ducerea la bun sfârșit a lucrării începute, cum să folosească limbajul ca pe un mijloc ideal în procesul de gândire și planificare, oferă cadrul fundamental de exersare a funcțiilor creierului executiv ” (Healy, 1990).

# BIBLIOGRAFIE

- Edmond Schoorel- Cât timp petrecem în fata ecranului?- Editura Universul Enciclopedic Gold, București, 2016.
- Raoul Goldberg- Dependența copiilor și tinerilor, Editura Universul Enciclopedic Gold, București, 2016.
- Virgiliu Gheorghe, Nicoleta Criveanu și Andrei Drăgulinescu- Efectele micului ecran asupra minții copilului, Editura Prodromos, București, 2007.