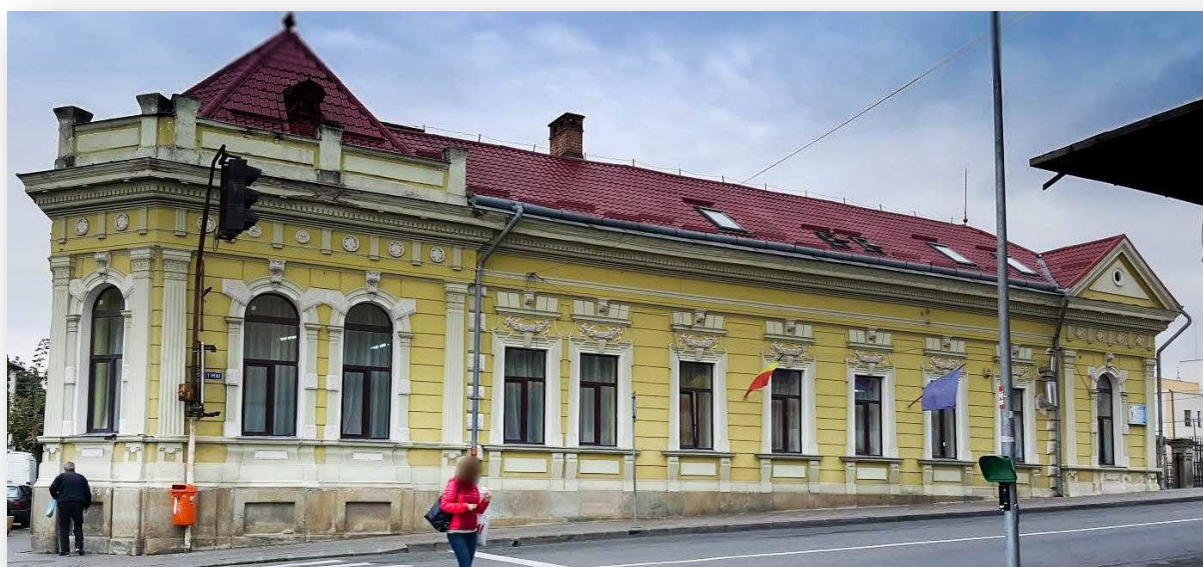


DIDACTIC

prof. ERIKA RENATA PREZSAK
-coordonator-

LUCRĂRILE SIMPOZIONULUI NAȚIONAL
„DEPENDENȚA DIGITALĂ – SEMNE, CAUZE ȘI METODE DE INTERVENȚIE”
(mai 2025)



EDITURA MERITOCRAT CLUJ-NAPOCA
ISBN 978-630-323-241-6

prof. Erika Renata Prezsak
-coordonator-

LUCRĂRILE SIMPOZIONULUI NAȚIONAL
„DEPENDENȚA DIGITALĂ – SEMNE, CAUZE ȘI METODE DE INTERVENȚIE”
(mai 2025)

EDITURA MERITOCRAT CLUJ-NAPOCA

TEXT© Lucrările Simpozionului Național „Dependența digitală – semne, cauze și metode de intervenție” (mai 2025) - prof. Erika Renata Prezsak (coordonator)

Toate drepturile rezervate autorilor

Consilier editorial: conf. dr. Tiberiu Irimia

Lector de carte: prof. Doru Călin Bodriheic

Tehnoredactare: prof. Erika Renata Prezsak

Coperta I-IV: Diana Boian

Grafică generală: Diana Boian

Foto coperta I: <https://www.facebook.com/share/1BTqZwHskc/>

Editura Meritocrat Cluj-Napoca

Tel. 0760 607 889, 0741 494 338

e-mail: meritocratcj@gmail.com

© 2025 Editura Meritocrat Cluj-Napoca

Toate drepturile grafice asupra acestei ediții aparțin editurii Meritocrat, orice reproducere sau modificare, indiferent de formă și suport, neautorizată urmând să suporte consecințele legii.

Responsabilitatea calității corecturii textelor din această carte aparține autorilor
--

DEPENDENȚA DIGITALĂ – SEMNE, CAUZE ȘI METODE DE INTERVENȚIE LA COPIII MICI

Prof. Dorina Apan
Grădinița cu program prelungit „Lumea Piticilor” Dej

În era digitală, accesul la internet aduce numeroase beneficii în educație și comunicare. Cu toate acestea, utilizarea excesivă a dispozitivelor conectate la internet poate conduce la dependență, afectând echilibrul emoțional, fizic și social al copiilor. Materialul de față urmărește să evidențieze semnele, cauzele și metodele de intervenție în cazul dependenței digitale la copiii mici.

Dependența digitală - Semne, cauze și metode de intervenție la copiii mici

Cu toate că internetul este benefic pentru educație, poate provoca dependență și există un număr mare de copii afectați emoțional și fizic din cauza timpului îndelungat petrecut pe device-uri. Dependența de internet sau utilizarea excesivă a internetului se caracterizează prin preocupări și comportamente greu de controlat atunci când vine vorba despre utilizarea calculatorului, telefonului și accesului la internet. Aceste comportamente duc adesea la dezechilibre în viața socială sau stres.

Motive pentru care utilizează copiii internetul

Copiii folosesc internetul din ce în ce mai des pentru a conversa cu prietenii, pentru a-și face temele, dar și pentru divertisment. Luând în considerare vârsta lor vulnerabilă, aceștia pot fi predispuși la dependență de internet. În prezent, o parte din copii își petrec mai mult timp pe internet decât conectați la viața reală. Felul prin care se manifestă dependența de internet la copii

Copiii între 8 și 18 ani au ajuns să petreacă în jur 6 ore pe zi în fața ecranelor. Unii copii sunt în conflict cu ceea ce consideră o autoritate, există factori ce le pot declanșa o serie de mecanisme de apărare. Crizele emoționale, schimbările de stare, anxietatea și depresia sunt elemente pe care o bună parte din copii încearcă să le combată prin evitarea contactelor sociale, prin reacții agresive și dependență, fapt ce poate conduce la dependență digitală.

Semnele dependenței de internet

Fiecare familie are o dinamică diferită, iar părinții pot să analizeze toți factorii ce pot duce către un comportament diferit al copilului. Unele semne pot fi:

- nu se mai implică în activități ce le făceau plăcere înainte;
- petrec toată noaptea în fața unui ecran;
- devin furioși sau agitați atunci când nu mai au acces la dispozitive conectate la internet;
- sunt obosiți și suferă de insomnie;
- nu se pot concentra și au probleme cu memoria;
- se izolează social.

Cauzele dependenței digitale

Dependența de internet nu este încă o afecțiune recunoscută oficial, însă mulți psihologi susțin că utilizarea excesivă a internetului trebuie să aibă parte de aceeași atenție ca și alte tipuri de dependență. Petrecerea timpului îndelungat pe internet, poate deveni o sursă nesănătoasă de secreție a dopaminei, hormon asociat cu plăcerea. Acest lucru creează o experiență ce poate contribui la dezvoltarea simptomelor dependenței de internet. Printre cauzele apariției dependenței de internet se numără: anxietatea; depresia; genetica. Copiii care nu parte de relații sănătoase, ce le răspund nevoilor emoționale sau care nu au abilități sociale bine dezvoltate prezintă un risc mai mare de a dezvolta dependența de tehnologie și internet. Singurătatea și dificultățile pe care le au atunci când își doresc să lege prietenii îi împing către căutarea atenției de care au nevoie, pe internet. Străinii din mediul online, recompensele din

jocuri și validarea instantă pe care o primesc pe internet vin ca un răspuns la nevoile lor neîmplinite din lumea reală.

Dependența de internet se poate naște în familii cu probleme de comunicare sau în care se simt hărțuiți. Și dificultățile de socializare în activități școlare și extracurriculare, își găsesc rezolvarea în mediul online ce poate părea prietenos pentru un copil care se simte singur și neînțeles. Copiii timizi pot avea un risc crescut de a dezvolta o dependență de tehnologie, deoarece utilizarea internetului și a rețelelor sociale facilitează comunicarea fără a fi nevoie să interacționeze față în față.

Semnele de alarmă ale dependenței digitale

Unele semne pot apărea din numeroase cauze și nu atenționează mereu o dependență de internet. Pot, mai degrabă, să ofere indicii și să semnalizeze faptul că un copil are nevoie de mai multă înțelegere, de relații mai sănătoase și poate chiar de ajutor de specialitate. S-au identificat următoarele semnale ale dependenței de internet la copii:

- pierderea noțiunii timpului atunci când sunt online;
- renunțarea la orele de somn pentru a petrece timp pe internet;
- alegerea internetului în locul prietenilor sau familiei;
- petrecerea timpului online în perioadele destinate temelor sau treburilor din casă;
- nerespectarea limitelor de timp stabilite pentru utilizarea internetului;
- apariția minciunilor în legătură cu timpul petrecut online;
- preocuparea intensă pentru revenirea la calculator atunci când nu sunt online;
- tristețe atunci când nu sunt online.

Efectele dependenței de internet la copii

Dependența de internet afectează tot mai mulți copii, atât la nivel emoțional, cât și în viața lor socială și școlară. Efectele pot varia de la tulburări de somn până la dificultăți de relaționare, iar expunerea constantă la mediul online poate duce la probleme serioase de sănătate mintală și comportamentală. Câteva dintre cele mai frecvente consecințe sunt:

- insomnii și pierderea orelor de somn;
- prietenii pierdute și dificultăți în menținerea relațiilor sociale;
- rezultate slabe la școală;
- anxietate și depresie;
- sentimente de singurătate și izolare socială;
- expunerea la cyberbullying și efectele sale devastatoare;
- transformarea interacțiunilor umane offline în simple „task-uri” bifate;
- supraîncărcare de informații din mediul online, care poate duce la:
- deficit de atenție;
- capacitate scăzută de a lua decizii;
- erori în identificarea informațiilor corecte.

Metode de intervenție pentru dependența de calculator

Părinții trebuie să discute cu copiii săi despre internet, fără rețineri. Aceștia ar trebui să le explice beneficiile, pericolele online și felul în care pot să își petreacă timpul online.

O altă modalitate ar putea fi sugestia de a ține un jurnal cu timpul necesar fiecărei activități. Astfel, copilul va observa singur cât timp are la dispoziție pe zi pentru hobby-uri și va alege să facă ce îi place cel mai mult, în loc să-l petreacă pe dispozitive. Scoaterea device-urilor din dormitoare este de asemenea o metodă contra acestei dependențe. Pentru a evita tentațiile din timpul nopții, se recomandă mutarea calculatorului în camera de zi și se impune discuția cu familia referitoare la importanța unui somn odihnitor.

Metode de tratare a dependenței digitale

Primul pas către tratare este recunoașterea dependenței de internet. Se recomandă discutarea calmă dintre părinți și copilul său despre acest subiect, fără amenințări sau pedepse.

Dependența de internet se poate trata printr-o combinație dintre cele menționate mai jos. Fiecare copil este unic, iar o rețetă universală nu există. Astfel, printre metodele de tratare se numără:

- activități distractive în familie;
- exerciții fizice/ practicarea unui sport;
- susținerea hobby-urilor offline;
- încurajarea folosirii tehnologiei pentru a învăța și crea;
- terapie, în ultimă instanță;

În concluzie, recunoașterea timpurie a semnelor dependenței digitale și intervenția adecvată pot preveni efectele negative asupra dezvoltării copiilor. Rolul părinților, al cadrelor didactice și al comunității este esențial în ghidarea celor mici spre un echilibru sănătos între lumea digitală și cea reală.

Bibliografie

1. <https://www.salvaticopiii.ro/Afla-mai-multe/Noutati/Pasiune-sau-dependenta-de-Internet/>
2. Regina Maria – „Dependența de telefon și alte ecrane ale copiilor. Ce facem să o evităm?”
3. <https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/dependenta-de-telefon-si-alte-ecrane-ale-copii-or-ce-facem-sa-o-evitam/>
4. „Detalii despre semnele, cauzele și metodele de intervenție în cazul dependenței de calculator la copii.”
5. https://www.sfatulmedicului.ro/Cresterea-si-dezvoltarea-copii-or-ce-trebuie-sa-stie-un-parinte-despre-dependenta-de-calculator-a-copilulu_15112/
6. MedLife – „Dependența de telefon: ce trebuie să știi despre ea”
7. „O privire asupra simptomelor și tratamentelor pentru dependența de telefon, inclusiv la copii.”
8. <https://www.medlife.ro/articole-medicale/dependenta-de-telefon-ce-trebuie-sa-stii/>
9. „Explorarea modului în care rețelele sociale pot afecta circuitul recompensei din creier și pot duce la comportamente adictive.”
10. <https://clinica-aliat-suceava.ro/dependenta-de-social-media/>
11. „Psihoteca – Dependența de internet: ce este și ce putem face?”
12. „Un articol care discută despre manifestările dependenței de internet și posibilele soluții.”
13. <https://psihoteca.ro/dependenta-de-internet-ce-este-si-ce-putem-face/>

DEPENDENȚA DIGITALĂ

Prof. înv. primar Kinga Baló
Școala Gimnazială „Mathé János” Herculian, jud. Covasna

Internetul a reprezentat un mare progres pentru societatea umană, schimbând modul în care ne comportăm, lucrăm, învățăm și interacționăm cu ceilalți. Conexiunii la internet sunt redate prin diferite mijloace – computer, laptop, tabletă, televizor, smartphone. Scopul acestor instrumente este de a facilita comunicarea dintre doi sau mai mulți utilizatori sau grupuri sociale, dar și crearea, distribuirea și schimbul de conținut. Însă, odată cu avansul tehnologic, tindem să petrecem din ce în ce mai mult timp în mediul online.

Granița dintre sănătate și dependența digitală. Persoana care devine dependentă de utilizarea Internetului simte nevoia să petreacă din ce în ce mai mult timp online pentru a simți o stare de bine, de împlinire. În momentul în care nu are acces la Internet, aceasta experimentează o varietate de emoții negative. Smartphone-ul a devenit, în timp, o extensie a noastră, fiind device-ul pe care îl accesăm cel mai des în viața de zi cu zi. Smartphone-ul este ultimul obiect pe care oamenii îl privesc seara, înainte de culcare, ceea ce nu poate duce decât la un somn neodihnitor. Copiii învață să folosească dispozitive cum ar fi telefoanele mobile sau tableta chiar înainte de a învăța să vorbească bine, să scrie sau să citească. Ei s-au născut în era digitală și au înclinația de a învăța mult mai rapid să utilizeze noile tehnologii. Utilizarea mijloacelor digitală fără limite, abuziv, poate duce la momentul în care nevoia de a fi prezent în lumea virtuală devine patologică, iar constrângerea exterioară de limitare provoacă disconfort, neliniște sau iritare. Persoanele care au adicție de internet petrec tot mai mult timp folosind un dispozitiv conectat la internet, ajung să își negligeze alte activități și chiar să le fie afectată funcționarea socială, familială, școlară, profesională, și au dificultăți de a rezista nevoii puternice de a folosi internetul. Cu cât o persoană folosește mijloace digitală în mod tot mai excesiv și necontrolat, cu atât riscul să dezvolte probleme serioase în funcționarea generală (personală, familială, școlară, profesională) și în sănătatea fizică și psihică este tot mai ridicat. De altfel, dependența de social media este considerată deseori o formă specială de relație patologică cu internetul. Pentru a putea vedea dacă noi înșine sau o persoană apropiată nouă este dependentă de utilizarea internetului, putem verifica următoarele criterii. Îndeplinirea a cel puțin 3 criterii, ar putea semnala o dependență.

- Senzație de bine, aproape euforică, atunci când persoana folosește device-urile și/sau este online;
- Gânduri obsesive legate de folosirea device-urilor și/sau de conținutul accesat. De exemplu, persoana se gândește adesea să-și verifice telefonul, se întreabă dacă cineva i-a scris sau cum să termine un anumit joc, când va avea timp să navigheze pe internet;
- Incapacitatea de a se autocontrola – deși persoana știe că ar trebui să-și limiteze timpul sau să respecte reguli prestabilite, îi este foarte dificil să o facă. De exemplu, o persoană care știe că nu este politicos să se uite pe telefon în timp ce are o discuție cu un prieten și totuși o face, sau un copil care știe că a doua zi are un test la școală și totuși se joacă pe calculator până târziu;

Consecințe negative vizibile precum: îndepărtarea de prieteni, neatingerea unor obiective personale, apariția de tensiuni în relația cu familia, a unor probleme de sănătate (dureri de cap, insomnii, etc.), declin școlar, risipirea potențialului etc.; Sevraj manifestat prin iritabilitate, neliniște, intoleranță la frustrare, anxietate, depresie în absența utilizării device-urilor

sau când timpul de folosire le este limitat; Toleranță – adică fie nevoia de tot mai mult timp petrecut online/pe device pentru a se simți bine fie de stimuli tot mai intensi (jocuri mai violente, filme tot mai horror etc.); Modalitate de a face față problemelor vieții – persoana

folosește device-urile ca metodă de a se detensiona, de a se detașa de probleme sau de a face față anxietății și stresului.

Cauze și factori de risc

Persoanele care suferă de dependență de Internet simt nevoia să se refugieze în mediul online, fugind de lumea reală, din diferite motive:

- Expunerea constantă la tehnologie avansată. Majoritatea locurilor de muncă necesită o conexiune la Internet și utilizarea anumitor tehnologii.
- Probleme de personalitate. Persoanele care suferă de anxietate sau depresie sunt predispuse să devină dependente de Internet.
- Timiditatea. Persoanele care sunt timide trăiesc un complex de inferioritate din cauza căruia nu pot construi relații cu cei din jur, nefiind acceptate în diferite cercuri sociale.
- Sentimentul de gratificare instantă. Motoarele de căutare ne ajută să găsim ceea ce căutam destul de rapid – de la informații generale și jocuri de noroc până la pornografie.

De natură emoțională:

- Depresie;
- Sentiment de vinovăție;
- Anxietate;
- Sentiment de plăcere, satisfacție, chiar euforie, în timpul utilizării Internetului;
- Incapacitatea de a prioritiza activități sau de a respecta un program bine stabilit;
- Izolare socială;
- Pierderea noțiunii timpului;
- Atitudine defensivă;
- Tendința de a evita munca;
- Stare de agitație;
- Schimbări de comportament;
- Sentiment de singurătate;
- Pierderea răbdării pentru sarcinile repetitive;

De natură fizică:

- Dureri de cap, de spate, de gât;
- Insomnie;
- Igienă personală precară;
- Uscăciune a ochilor sau alte afecțiuni oftalmologice, cauzate de expunerea prelungită la lumina ecranului;
- Fluctuații de greutate;
- Sindromul de tunel carpian.
- Efecte cauzate de conținutul accesat

Dependența digitală presupune lipsa capacității de a alege conștient motivul, modul și timpul dedicat utilizării dispozitivelor tehnologice. Dependența digitală pot afecta și copii. Un copil căruia i se permite libertate totală în spațiul virtual, poate ajunge să acceseze un conținut care depășește nivelul lui cognitiv și afectiv de dezvoltare. Violența din jocuri, filme și videoclip-uri modelează mințile și comportamentele copiilor și tinerilor, astfel încât, cu timpul, ei se desensibilizează și pot manifesta agresivitate crescută față de alte persoane, capacitate scăzută de empatie și/sau insensibilitate la violența din viața reală. Hărțuirea online (cyber-bullying) se poate întâmpla des în mediu virtual și de multe ori copiii nu vorbesc despre acest lucru cu părinții lor. Jignirile, amenințările, imaginile ofensatoare pot avea un efect emoțional puternic, victimele putând dezvolta stimă de sine scăzută, anxietate, depresie și chiar risc de suicid. Conținutul sexual – Vârsta medie a primei expuneri – intențională sau accidentală – la imagini sexuale este 11 ani, însă aceasta se poate întâmpla și mai devreme. Suprastimularea sexuală și consumarea pornografiei de la o vârstă fragedă dezechilibrează

dezvoltarea emoțională și relațională a copiilor și adolescenților. Consecințele posibile sunt implicarea precoce în relații sexuale, perceperea femeii ca obiect sexual, formarea de relații superficiale cu sexul opus, focalizarea excesivă asupra aspectului exterior în defavoarea trăsăturilor de caracter și a abilităților psiho-sociale, dependență etc.

Tratamentul dependenței digitale

Primul pas pentru tratarea acestei dependențe este recunoașterea faptului că există o problemă. Cu trecerea timpului, dependența se agravează, iar efectele devin din ce în ce mai vizibile. Atunci când observăm la ceilalți (sau chiar la noi înșine) manifestări nesănătoase, care pot ascunde dependența de Internet, este important să cerem imediat ajutor medical specializat, precum psihoterapie individuală. Este important să facem cât mai multe activități care au loc departe de lumea virtuală.

Iată câteva astfel de limite și strategii protective:

- Stabilește-ți un interval de timp pe care să îl respecti pentru utilizarea rețelelor de socializare – o anumită oră și pentru un timp limitat, spre exemplu de 2 ori pe zi timp de 30 de minute;
- Păstrarea întâlnirilor cu prietenii în timp real – comunicarea virtuală, dacă a devenit excesivă, ar trebui înlocuită cu comunicarea reală;
- Amintește-ți că viața reală are loc în realitate, nu în lumea virtuală, aceasta din urmă fiind doar o facilitate și o reflecție parțială a vieții reale;
- Schimbă semnificația – folosește social media pentru odihnă, relaxare, divertisment, știri de interes; ea nu înseamnă o componentă esențială a ființei tale;
- Scade impactul asupra ta prin postările pe care le faci – nu posta multe fotografii personale și păstrează doar informațiile elementare despre tine, păstrează confidențialitatea fotografiilor postate pentru prietenii apropiați – asta te va ajuta să nu simți nevoia să verifici numărul de like-uri, și stima ta de sine nu va fi influențată de activitatea ta de la rețelele de socializare, prin urmare, și timpul petrecut va fi mai redus;
- Poți folosi o aplicație de monitorizare a timpului petrecut pe internet și social media pentru a te monitoriza și limita, dacă îți este dificil să faci asta singur;
- Deconectează-te de pe rețeaua de socializare de fiecare dată când ieși din pagină pentru a nu fi tentat să intri accidental și să ajungi să rătăcești pe internet în timpul alocat altor activități;
- Dacă ai scris un mesaj privat unui cunoscut care apare online și răspunsul nu vine imediat, nu aștepta mai mult de 5 minute;
- Recunoaște și acceptă dacă devine o problemă și fă o schimbare – Dacă ceilalți din jur îți semnalează că petreci tot mai mult timp pe rețelele de socializare sau ai observat că asta are impact asupra echilibrului tău emoțional, îți afectează somnul și productivitatea, acceptă problema, fă o schimbare sau cere sprijin specializat;
- Dacă apelezi la rețelele de socializare pentru a lua distanță de la probleme emoționale deja existente, oprește-te și cere ajutor – va funcționa pe termen scurt, însă pe termen lung, vei petrece timp tot mai îndelungat pentru a obține efectul dorit, poate agrava și menține problemele emoționale, și mai ales, ești la risc să dezvolti dependență de social media prin folosirea excesivă;
- Prioritizează – analizează pentru ce folosești rețelele sociale și stabilește ce este cel mai important pentru tine;
- Stabilește-ți reguli, cum ar fi oprirea accesului la telefon și internet cât timp faci alte activități importante pentru tine (teme, proiecte, întâlniri de muncă sau cu prietenii, mișcare), închiderea dispozitivelor cu o oră înainte de culcare, pauze totale de la internet și rețele de socializare cel puțin o oră zilnic;
- Petrece zilnic timp de calitate, de conectare emoțională cu cei apropiați ție.

Concluzii

Ca în orice alt aspect al vieții, fie că vorbim despre alimentație, odihnă sau viața profesională, atunci când vine vorba despre timpul petrecut în mediul online, este nevoie de echilibru și moderație. Altfel spus, este important pentru sănătatea noastră – atât fizică, dar și psihică – să stăm departe de anumite comportamente dăunătoare sau substanțe periculoase.

Bibliografie:

<https://www.reginamaria.ro/utile/dictionar-de-afectiuni/dependenta-de-internet>
<https://clinica-aliat-suceava.ro/dependenta-de-social-media/>
<https://preventis.ro/dependenta-de-tehnologia-digitala/>
<https://www.salvaticopiii.ro/Afla-mai-multe/Noutati/Pasiune-sau-dependenta-de-Internet>

Digitális függőség

Prof. Éva Gizella Benedek

Școala Gimnazială „Mathé János” Herculian, jud. Covasna

A modern ember az “okostelefonjával szoros kapcsolatban” él: információkat keres a böngészőben, kapcsolatokat ápol a közösségi médiában, szórakoztató tartalmakat néz. Nehéz eldönteni – és nincs is ebben konszenzus –, hogy mikortól számít ez függőségnek, de a jelenség komoly figyelmet kapott, amikor 2020-ban a WHO (Egészségügyi Világszervezet) globális problémaként és potenciális egészségügyi veszélyforrásként azonosította az internet túlzott használatát, ami az alvással, időbeosztással és koncentrációval kapcsolatos gondokat okozhat.

A digitális függőség olyan állapot, amikor valaki túlzottan hozzászokott a digitális eszközök és az internet használatához, és nem képes szabályozni vagy abbahagyni ezek használatát, annak ellenére, hogy káros hatásokat okoznak az életében. Sokan végzik a munkát a képernyő előtt, de a szabadidőnk nagy részét is ott töltjük, egyszer csak azt vesszük észre, hogy pizsamában éljük az egész életünket. Egy digitális függő nincs feltétlenül tisztában azzal, hogy függő. Talán még azt is tudja, hogy túl sokat használja a telefonját vagy a laptopját, talán még azzal is tisztában van, hogy „meghalna nélkülük”, de szerinte ez rendben van így, mert ilyen a világ, és amúgy is csak csupa-csupa fontos dolgot végez el rajtuk. A digitális függőség diagnosztizálása nem egyszerű, mivel a határok homályosak lehetnek a normál használat és a függőség között. Viszont egy valós és elterjedt probléma a modern társadalmakban.

A digitális függőség típusai:

- közösségi médiafüggőség
- képernyőfüggőség
- játékfüggőség
- online vásárlás függőség

A digitális függőség tünetei:

A viselkedésfüggőségek osztályába tartozó internetfüggőség a többi függőséghez hasonló elveken alapul. A biológiai háttér folyamatok is megegyeznek, hiszen kialakulása a dopaminhoz köthető, ami az agy jutalmazó rendszerének ingerület átvívó anyaga (neurotranszmitter). A hatásmechanizmus egyszerű: amikor például pozitív visszajelzést kapunk egy megosztott tartalomra a közösségi médiában, valamilyen izgalmas, új funkciót fedezünk fel a telefonunkon, vagy sikerül szintet lépnünk egy videójátékban, hatalmas dopaminlöket szabadul fel az agyunkban. Az ennek eredményeként tapasztalt örömrész arra kondicionál minket, hogy még többet foglalkozzunk az adott tevékenységgel, ami könnyen megszáltsága fajulhat.

- A digitális függőség tünetei hasonlóak lehetnek más függőségekhez, például a drog- vagy alkoholproblémákhoz.
- A folyamatos digitális eszközhasználat vágyának vagy kényszerének érzése. Pl.: Elmesz egy nagyot sétálni és nem tudod élvezni a természetet, mert a telefonodat akarod nyomkodni.
- Az internet vagy digitális eszközök által nyújtott élmények egyre fontosabbak lesznek az életben, és az „offline élet” háttérbe szorul. Pl.: Szívesebben beszélgetsz valakivel Messengeren, minthogy elmenjetelek együtt vacsorázni, vagy épp egyet kávézni
- Hosszú órákon keresztül online tartózkodás, ami a mindennapi élet és kötelességek kárára történik. Pl.: Inkább sorozatmaratont tartasz, minthogy befejezz valami fontos feladatot akár a munkahelyeddel kapcsolatos dolgot

- A családi és baráti kapcsolatok romlása, szociális elszigetelődése. Pl.: Egyre kevesebb kedved van kimozdulni és emberekkel találkozni, emberi kapcsolatokat teremteni, szórakozni.
- Alvászavarok, fizikai egészségi problémák és stressz kialakulása az állandó online jelenlét miatt. Pl.: Kevesebbet mozogsz és az állandó gyors ingerek miatt az agyad túlterhelődik, nem tudsz aludni, fáradtnak érzed magad.

Hogyan alakul ki a digitális függőség?

- A digitális tevékenységek során, például közösségi média vagy videojátékok használata során a dopaminrendszer aktiválódik. A dopamin egy olyan agyi vegyület, amely a jutalmazási és élvezeti érzésekhez kapcsolódik. Az állandó, erős dopaminfelszabadulás a digitális függőségben hozzájárulhat ahhoz, hogy egyre nehezebben tudunk ellenállni a digitális eszközök használatának.
- Mind a digitális függőségek, mind a drogfüggőség gyakran olyan mechanizmusokon alapulnak, amelyekben valaki a problémák, stressz és nehézségek elől menekül, és próbálja ezeket elkerülni vagy enyhíteni valamivel. A digitális eszközök használata segíthet a stressz és a szorongás enyhítésében. Ez azonban ideiglenes megoldás, hosszú távon rontja a problémákat.
- A digitális eszközök segíthetnek új, virtuális kapcsolatok kialakításában. Ez különösen fontos lehet azoknak, akiknek kevés személyes kapcsolata van.
- A tervezetlen időnk kitöltésére is használjuk a digitális eszközeinket. Várakozási időkben vagy egyéb szabad percekben nyúlunk a digitális eszközökhöz, például tömegközlekedés során, sorban álláskor vagy étteremben. Ezek a pillanatok a digitális függőség kialakulásának lehetőségét teremtik meg.

Hogyan győzzük le a sóvárgást?

A megoldások tárháza széles, így akár ezek egyenként történő kipróbálása, akár a kombinálásuk is hatásos lehet, hogy leküzdjük vagy legalább mérsékeljük függőségünket. Ha már tartósan fennáll a probléma, és veszélyezteteti egészségünket, rontja életminőségünket, akkor maradéktalanul kérjük segítő szakember, pszichológus segítségét, akinek a függőség a szakterülete! Ellenkező esetben érdemes egyénileg kitapasztalnunk, és többféle módszerrel kísérleteznünk, hogy rájövünk, mi működik számunkra.

Növelhetjük motivációnkat, ha olyan digitális jóllét applikációkat telepítünk a telefonra, amelyek segítségével részletes felmérést kapunk digitális szokásainkról a képernyő előtt eltöltött időtől kezdve azon programok listázásáig, amelyek használatát előnyben részesítjük.

- Választhatod a digitális méregtelenítést, ami azt jelenti, hogy rövidebb vagy hosszabb időre teljesen megváltasz digitális eszközeidtől. A fokozatosság elve alapján növelhető az időtartam, így először néhány órára, majd egy napra, végül egy teljes hétvégére távol maradhatsz a készülékektől. Ennek kicsit „finomított” változata, ha olyan szoftvert telepítesz a telefonodra, ami blokkol bizonyos oldalakat, vagy kikapcsolod az értesítéseidet.
- Ha hajlamos vagy az érzelmi feszültségedet a közösségi médiában levezetni, oda menekülni a megoldatlan problémáid elől, és arra várni, hogy ott megkapod a hiányzó érzelmi megerősítést, akkor az érzelemszabályozás terén érdemes fejleszteni magad. A mindfulness módszereivel kontrollálhatod érzelmi állapotodat, és csökkentheted a szorongást.
- A sóvárgás leküzdésére alkalmazhatod a figyelemelterelés módszerét is. Ez bármilyen olyan tevékenységet jelenthet a könyvolvasástól a főzésen át a sportig, amiben örömet leled, így már nem lesz szükséged a dopaminlöketre, amit a digitális eszközök platformjai nyújtanak.

- Szintén fontos önismereti lehetőség átgondolni, melyek a számodra valóban lényeges értékek, kapcsolatok, és ezek milyen mértékben ápolhatók a képernyő előtt töltött idővel. Életünk végén jellemzően nem a közösségi platformokon vagy a videójátékokban töltött hosszú órákra emlékezünk majd, hanem a valóban tartalmas élményekre tekintünk vissza.
- A virtuális kapcsolódás lehetőségei helyett válaszd szeretteid társaságát! Jelölj ki naponta olyan időszavakat, amikor kerülöd a mobil, laptop, tablet használatát, és feltöltödsz szeretteid körében!
- Születhet közös megállapodás arról is, hogyan szabályozzuk a családban a digitális kütyük használatát, milyen események, történések (pl. közös étkezés, ünnepek) esetén koncentrálunk kizárólag egymásra. Beiktathatunk az életünkbe olyan közös időtöltéseket (pl. séta, kirándulás, társasjátékozás, sportolási lehetőségek, futás, biciglizés, focizás, színház), amelyekhez nincs szükség elektronikus eszközök használatára.

Felhasznált irodalom:

<https://mindsetpszichologia.hu/a-media-es-internethasznalat-befolyasa-a-lelki-egeszsegre>
<https://mindsetpszichologia.hu/csak-meg-egy-posztot-a-szemelyiseg-szerepe-a-kozossegi-media-fuggoseg-kialakulasaban>
<https://mindsetpszichologia.hu/fomo-tenyleg-mindenrol-lemaradunk>
<https://mindsetpszichologia.hu/tenyleg-okos-rabsagban-elunk-az-okostelefonok-fogsagabol-valo-kiut>
<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/your-online-secrets/201709/are-you-social-media-addict>
<https://www.youtube.com/watch?v=9rvPrNW4y1k>
<https://www.youtube.com/watch?v=vOSYmLER664>

DEPENDENȚA DIGITALĂ – SEMNE, CAUZE ȘI METODE DE INTERVENȚIE

Prof. Laura Bicsak

Școala Gimnazială „Mathé János” Herculian, jud. Covasna

Dependența de tehnologie reprezintă o tulburare comportamentală caracterizată prin utilizarea excesivă și compulsivă a dispozitivelor digitale și internetului, care afectează semnificativ calitatea vieții.

Tipurile de dependență de tehnologie

Dependența de tehnologie se manifestă în forme variate, fiecare având caracteristici și consecințe specifice asupra vieții utilizatorilor. Aceste tipuri de dependență pot coexista și se pot suprapune, creând modele complexe de comportament compulsiv în utilizarea tehnologiei digitale.

Dependența de rețele sociale: Utilizarea compulsivă a platformelor de socializare se caracterizează prin nevoia constantă de a verifica notificările și actualizările, precum și prin anxietatea resimțită când persoana nu poate accesa conturile sociale. Persoanele afectate petrec ore întregi scrollând prin feed-uri, postând conținut și căutând validare prin like-uri și comentarii, neglijând astfel activitățile și relațiile din viața reală.

Tulburarea de jocuri pe internet: Această formă de dependență implică pierderea controlului asupra timpului petrecut jucând jocuri video online. Persoanele afectate continuă să joace în ciuda consecințelor negative, precum performanța școlară scăzută sau problemele la locul de muncă. Jocurile devin prioritatea principală, ducând la neglijarea igienei personale, a somnului și a responsabilităților zilnice.

Dependența de cumpărături online: Această tulburare se manifestă prin impulsuri necontrolate de a face cumpărături pe internet, chiar și pentru lucruri nenecesare. Persoanele afectate simt o plăcere temporară în timpul achiziționării produselor, urmată adesea de sentimente de vinovăție și regret. Comportamentul poate duce la probleme financiare serioase și conflicte în relațiile personale.

Jocurile de noroc online: Această formă de dependență implică participarea compulsivă la jocuri de noroc prin intermediul platformelor digitale. Persoanele afectate dezvoltă toleranță, având nevoie să parieze sume tot mai mari pentru a simți aceeași satisfacție. Consecințele includ datorii semnificative, probleme legale și deteriorarea relațiilor familiale.

Semne și simptome: Identificarea timpurie a semnelor și simptomelor dependenței de tehnologie este crucială pentru prevenirea și tratamentul acestei tulburări comportamentale. Manifestările pot varia în intensitate și pot afecta multiple aspecte ale vieții individului.

Dezvoltarea toleranței: Utilizatorii au nevoie de perioade tot mai lungi de timp petrecute online pentru a obține aceeași satisfacție inițială. Această creștere progresivă a timpului de utilizare este însoțită de căutarea constantă de noi aplicații, jocuri sau platforme pentru a menține nivelul de stimulare dorit. Toleranța se dezvoltă similar cu cea observată în alte forme de dependență, necesitând doze tot mai mari de stimulare digitală.

Încercări eșuate de reducere a utilizării: Persoanele afectate fac multiple încercări de a reduce timpul petrecut online, dar eșuează în mod repetat. Aceste eșecuri sunt adesea urmate de sentimente intense de vinovăție și auto-reproș. În ciuda consecințelor negative evidente și a dorințelor sincere de schimbare, comportamentul compulsiv persistă, demonstrând natura adictivă a problemei.

Minciuni despre timpul de utilizare: Persoanele dependente dezvoltă tipare complexe de comportament manipulator pentru a-și ascunde durata reală a utilizării tehnologiei. Acestea mint frecvent familia și prietenii despre timpul petrecut online, inventează scuze pentru a justifica utilizarea excesivă și își ascund dispozitivele pentru a evita confruntările. Acest comportament duce la deteriorarea încrederii în relațiile personale și izolare socială crescută.

Modificări comportamentale

Simptome de sevraj: Persoanele dependente de tehnologie experimentează manifestări fizice și psihologice intense când nu pot accesa dispozitivele digitale. Acestea includ transpirații, tremurături, tahicardie și stări de panică. La nivel psihologic, apar sentimente puternice de anxietate, iritabilitate și neliniște. Intensitatea acestor simptome poate varia de la persoană la persoană, dar poate fi suficient de severă pentru a interfera cu funcționarea normală zilnică.

Efectele dependenței de tehnologie

Dependența de tehnologie are un impact profund asupra sănătății fizice și mentale, afectând toate aspectele vieții unei persoane, de la relațiile personale până la performanța profesională și stabilitatea financiară. Consecințele se manifestă atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Fiind dirigintă la clasele a VI-a și a V-a și profesor, lucrez cu elevi adolescenți având vârste cuprinse între 11 și 15 ani, am făcut cercetare în rândul lor. În prima fază a cercetării am ales observarea comportamentului unui grup de elevi cu vârste mixte îndepărtați de orice sursă digitală și unui alte grupe având telefoanele la îndemână. Am observat că elevii cu telefoanele lor la dispoziție era mai calmi, însă ruși de realitate, neavând nicio reacție la stimuli exteriori. Elevii îndepărtați de sursele digitale prezentau simptome de sevraj. Totodată, prin chestionare am aflat că elevii își petrec aproape tot timpul liber în fața unor surse digitale: telefon, televizor, calculator, laptop, tabletă. Cele mai populare sunt telefoanele pe care elevii stau și câte 10 ore pe zi, ocubație deloc benefică pentru sănătatea lor. Iată câteva impacturi asupra sănătății tinerilor dependenți de sfera digitală:

Impactul asupra sănătății mentale: Utilizarea excesivă a tehnologiei poate duce la dezvoltarea sau agravarea problemelor de sănătate mentală precum depresia, anxietatea și tulburările de dispoziție. Persoanele afectate experimentează modificări semnificative ale stimei de sine, sentimente de inadecvare și izolare emoțională. Expunerea constantă la conținut digital și comparațiile sociale frecvente pot intensifica simptomele depresive și anxioase, creând un ciclu negativ de dependență și suferință psihologică.

Consecințe asupra sănătății fizice: Sedentarismul prelungit asociat cu dependența de tehnologie duce la probleme musculo-scheletale severe, obezitate și afecțiuni cardiovasculare. Expunerea îndelungată la ecrane cauzează probleme de vedere, sindrom de tunel carpian și dureri cronice de cap. Perturbarea ciclului circadian prin utilizarea nocturnă a dispozitivelor afectează calitatea somnului, ducând la oboseală cronică și scăderea imunității.

Opțiuni de tratament: Tratamentul dependenței de tehnologie necesită o abordare complexă și personalizată, combinând terapia psihologică cu modificări comportamentale și suport social. Recuperarea implică dezvoltarea unui stil de viață echilibrat și restabilirea controlului asupra utilizării tehnologiei.

Consiliere individuală: Terapia individuală ajută la identificarea cauzelor profunde ale dependenței și dezvoltarea strategiilor personalizate de gestionare a comportamentului compulsiv. Terapeuții utilizează tehnici cognitive-comportamentale pentru a modifica tiparele de gândire și comportamentele problematice. Sesiunile se concentrează pe dezvoltarea abilităților de auto-control, gestionarea anxietății și construirea unui program zilnic sănătos care să includă activități alternative satisfăcătoare.

Terapie de grup: Terapia de grup oferă un mediu suportiv unde persoanele dependente de tehnologie pot împărtăși experiențe și strategii de recuperare cu alții care se confruntă cu probleme similare. Participanții învață din experiențele celorlalți, dezvoltă abilități sociale și primesc feedback constructiv într-un mediu sigur și înțelegător. Interacțiunea directă cu alți membri ai grupului ajută la reducerea sentimentelor de izolare și rușine, oferind în același timp oportunități valoroase pentru practicarea comunicării față în față.

Sursa: https://med.ro/psihiatrie/dependenta-de-tehnologie/#google_vignette

Digitális függőség

Prof. înv. primar Gyöngyi Bitai
Școala Gimnazială „Mathé János” Herculian, jud. Covasna

Bevezetés

A 21. század technológiai forradalma a mindennapi élet szinte minden területét átformálta. A digitális eszközök – különösen az okostelefonok, számítógépek és az internet – használata egyre elterjedtebbé vált, és nélkülözhetetlenné az oktatás, munka és társas kapcsolatok szempontjából. Ugyanakkor a túlzott használat káros hatásai is egyre inkább felszínre kerülnek. Az egyik ilyen negatív következmény a **digitális függőség**, amely különösen a fiatalabb generációkat érinti, de a felnőtt lakosság körében is növekvő probléma.

1. A digitális függőség tünetei

A digitális függőség olyan viselkedésformát takar, amelyben az egyén túlzott mértékben használja a digitális eszközöket, különösen az internetet, a közösségi médiát, a videojátékokat, és képtelen kontrollálni a használatát.

Jellemző tünetek:

- **Fokozott eszközhasználat:** Napi több órás képernyőidő, amely nem kapcsolódik munkához vagy tanuláshoz.
- **Elvonási tünetek:** Szorongás, irritáció, nyugtalanság, amikor az illető nem tud internethez vagy eszközhöz jutni.
- **Alvászavarok:** A képernyő előtt töltött esti órák zavarják a cirkadián ritmust, álmatlanságot okozva.
- **Személyes kapcsolatok hanyatlása:** A valós interperszonális kapcsolatok háttérbe szorúlnak az online tevékenységek miatt.
- **Teljesítményromlás:** A munkahelyi, iskolai vagy más társadalmi kötelezettségek elhanyagolása.
- **Érzelmi elszigeteltség:** Az online tér gyakran menekülőutat nyújt a valós élet problémái elől, ami fokozza a magányérzetet.

2. A digitális függőség okai

A digitális függőség kialakulásának hátterében több pszichológiai, társadalmi és technológiai tényező húzódik meg.

Pszichológiai okok:

- **Jutalmazó mechanizmusok:** Az azonnali visszajelzés (lájkok, kommentek) dopamintermelést vált ki, ami örömeztet és addiktívá teszi a digitális eszközök használatát.
- **Menekülés a valóságból:** A szorongással, depresszióval vagy társas szorongással küzdő egyének gyakran keresnek menedéket az online világban.

Társadalmi okok:

- **Elvárások:** A modern társadalomban egyre inkább elvárás az állandó elérhetőség, ami szintén fokozza az online jelenlétet.
- **Közösségi nyomás:** A közösségi média platformokon zajló élet és a "FOMO" (fear of missing out – kimaradástól való félelem) jelensége jelentős nyomást gyakorol az egyénekre.

Technológiai okok:

- **Algoritmusok:** A közösségi platformok és játékok mögött álló algoritmusok célja a felhasználó minél hosszabb ideig történő megtartása az alkalmazáson belül.
- **Gamifikáció:** Játékos elemek beépítése (pl. érmek, pontszámok, napi küldetések), amelyek erősítik a felhasználói elköteleződést.

3. Beavatkozási lehetőségek

A digitális függőség kezelése komplex folyamat, amely egyéni és társadalmi szinten is beavatkozást igényel.

3.1 Egyéni szintű megoldások

- **Digitális detox:** Tudatos, időszakos eszközmentes időszak beiktatása a napi vagy heti rutinba.
- **Időmenedzsment:** Alkalmazások használata, amelyek nyomon követik a képernyőidőt, és figyelmeztetnek a túlhasználatra.
- **Tudatos jelenlét (mindfulness):** Meditációs és koncentrációs technikák alkalmazása, amelyek segítik a figyelem visszanyerését.
- **Hobbi és sport:** Offline tevékenységek előtérbe helyezése, amelyek pozitív megerősítést adnak.

3.2 Családi és iskolai szint

- **Szabályok bevezetése:** Különösen gyermekek és serdülők esetében fontos az eszközhasználat korlátozása és a digitális szokások kialakítása.
- **Példamutatás:** A szülők digitális viselkedése mintaértékű, ezért fontos a tudatosság a felnőttek részéről is.
- **Digitális oktatás:** Az iskolákban bevezetett média- és digitális írástudás fejlesztése.

3.3 Szakmai segítség

- **Pszichológiai tanácsadás:** Egyéni vagy csoportos terápia segíthet feltárni a függőség mögött húzódó okokat.
- **Viselkedésterápia:** Kognitív-viselkedésterápiás (CBT) módszerek bizonyítottan hatékonyak az internetfüggőség kezelésében.
- **Digitális függőségi központok:** Egyre több országban jönnek létre speciális klinikák, amelyek célzott kezelést kínálnak.

Következtetés

A digitális eszközök kétségtelenül hasznosak és fontos szerepet töltenek be az életünkben, ám tudatos használatuk elengedhetetlen a mentális és fizikai jólét fenntartásához. A digitális függőség nem pusztán technológiai kérdés, hanem mély pszichológiai és társadalmi probléma is, amely hosszú távon hatással lehet az egyén életminőségére. Az egyéni felelősség mellett kiemelt szerepe van az oktatásnak, a családnak és az egészségügyi rendszernek a megelőzésben és a kezelésben egyaránt.

Felhasznált irodalom

1. Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354.
2. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
3. Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
4. Demetrovics, Z., & Király, O. (2016). Az internet- és videojáték-függőség. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 71(3), 485–510.
5. UNICEF (2021). *Digitális világban élő gyerekek – Tanulmány a digitális technológia és a gyermekjogok kapcsolatáról*.
6. WHO (2018). Gaming disorder. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int>

DEPENDENȚA DIGITALĂ – SEMNE, CAUZE ȘI METODE DE INTERVENȚIE

Prof. înv. preșcolar Bernadette Blanka Cristian
Școala Gimnazială „Mathé János” Herculian, jud. Covasna

Lumea este mereu în schimbare. Accesul rapid la informații a transformat radical modul de interacționare cu lumea. Dispozitivele inteligente, rețelele sociale și aplicațiile mobile au devenit omniprezente, facilitând accesul la informație și conectivitatea globală. Așadar în era digitală în care trăim, tehnologia a devenit inevitabilă în viața noastră, iar schimbarea creează noi nevoi de învățare, care provoacă și impune noi solicitări.

Tehnologia aduce numeroase beneficii, dar, în același timp, expune indivizii riscurilor asociate cu utilizarea excesivă și, în unele cazuri, compulsivă a acestor tehnologii. Un fenomen tot mai des întâlnit în societatea modernă este dependența digitală, o problemă complexă ce afectează diverse categorii de vârstă și are un impact semnificativ asupra sănătății mintale, performanței academice și relațiilor interpersonale. Această dependență este deosebit de alarmantă în rândul adolescenților și tinerilor, dar și la adulți, influențându-le viața cotidiană, echilibrul emoțional și calitatea relațiilor sociale. În acest context, tehnologia poate fi un instrument valoros pentru sprijinirea procesului educațional, dar, în același timp, expune elevii riscurilor asociate cu dependența digitală. Fenomenul de dependență digitală în rândul copiilor și adolescenților este în creștere, iar impactul său asupra sănătății mintale, performanțelor școlare și relațiilor sociale ale acestora este semnificativ. În mod special, în educația preșcolară și școlară, utilizarea excesivă a tehnologiilor, poate crea un dezechilibru în dezvoltarea cognitivă, emoțională și socială a copiilor, iar abordarea acestei probleme necesită o atenție deosebită din partea educatorilor, părinților și autorităților educaționale.

Dependența digitală la copii și tineri se manifestă printr-o serie de semne și comportamente caracteristice. Printre cele mai evidente se numără nevoia constantă de a fi conectat la internet sau de a folosi dispozitive electronice, dificultăți în a se concentra asupra activităților școlare sau a temelor, și retragerea socială față de colegi și familie. În special în perioada preșcolară și primară, copiii pot prezenta un comportament compulsiv față de jocurile video, rețelele sociale sau aplicațiile de divertisment, preferând să petreacă ore întregi pe ecrane, în loc să se implice în activități educative sau recreative tradiționale. Această dependență se poate traduce printr-o scădere semnificativă a atenției și a performanței școlare, care, la rândul lor, pot afecta progresul în dezvoltarea abilităților cognitive și sociale.

În ceea ce privește impactul asupra sănătății fizice, un alt semn al dependenței digitale este lipsa activității fizice. Copiii care petrec mult timp în fața ecranelor pot dezvolta probleme de sănătate precum obezitatea, dureri de spate și probleme de vedere, toate acestea având un impact negativ asupra bunăstării lor generale. De asemenea, somnul este afectat, iar copiii care se expun la dispozitive electronice înainte de culcare pot experimenta dificultăți în a adormi, ceea ce duce la oboseală cronică și scăderea performanțelor școlare. Pe termen lung, aceste comportamente pot determina o dezvoltare cognitivă și socială întârziată, afectând relațiile interpersonale și capacitatea de a lucra în echipă.

Cauzele dependenței digitale în rândul copiilor sunt complexe și variate. În multe cazuri, copiii sunt expuși la tehnologie de la vârste fragede, iar părinții și educatorii nu impun limite clare privind utilizarea acesteia. Astfel, copiii învață să folosească dispozitivele electronice dintr-o perioadă timpurie, iar în lipsa unor reguli clare, aceștia pot dezvolta o relație adictivă cu tehnologia. De asemenea, mediul digital oferă recompense rapide și constante, cum ar fi aprecierile pe rețelele sociale, care stimulează dopamina, un neurotransmițător asociat cu plăcerea și satisfacția. Aceste recompense rapide sunt extrem de atractive pentru copii și

adolescenți, care sunt încă în dezvoltare și au o capacitate limitată de a reglementa comportamentele impulsive.

Un alt factor important este presiunea socială. Copiii și adolescenții pot simți nevoia de a fi constant conectați pentru a se integra în grupurile lor de vârstă și a fi la curent cu ceea ce se întâmplă pe rețelele sociale. În plus, influențele mediului educațional, cum ar fi utilizarea tehnologiilor pentru predare și învățare, pot contribui la creșterea utilizării acestora. De exemplu, elevii pot petrece mult timp pe platforme educaționale online, în timp ce sunt expuși și la distracții digitale care le pot capta atenția și le pot distrage de la învățătura propriu-zisă.

În fața acestei provocări, educația preșcolară și școlară joacă un rol crucial în prevenirea și gestionarea dependenței digitale. Un prim pas esențial este educarea copiilor și tinerilor despre importanța echilibrului între activitățile digitale și cele fizice sau recreative. Profesorii și educatorii pot încuraja activitățile care nu implică tehnologia, cum ar fi jocurile în aer liber, cititul sau participarea la activități artistice și culturale. În cadrul școlii, este important ca educația digitală să fie integrată în curriculum, oferind elevilor cunoștințele necesare pentru a naviga în mod responsabil și echilibrat în mediul digital.

De asemenea, este important ca școlile și părinții să colaboreze pentru a stabili limite clare în ceea ce privește timpul petrecut online. Părinții pot impune reguli privind utilizarea tehnologiei în timpul săptămânii și al vacanțelor, încurajându-i pe copii să participe la activități educaționale și recreative offline. De asemenea, este important ca părinții să fie modele pentru copiii lor, adoptând un comportament echilibrat față de tehnologie și promovând un stil de viață activ.

Pentru cazurile severe, atunci când dependența digitală interferează semnificativ cu viața școlară și relațiile sociale ale elevilor, este recomandată intervenția psihologică. Psihologii școlari pot lucra cu elevii pentru a-i ajuta să își înțeleagă comportamentele adictive și să dezvolte strategii pentru a face față impulsurilor legate de tehnologie. În unele cazuri, terapia cognitiv-comportamentală poate fi un instrument eficient pentru a trata dependența digitală, ajutând elevii să își schimbe gândirea și comportamentele legate de utilizarea excesivă a tehnologiilor.

Dependența digitală este o problemă emergentă în educația modernă, având un impact considerabil asupra copiilor și tinerilor. Este esențial ca educatorii, părinții și autoritățile educaționale să conștientizeze riscurile asociate cu utilizarea excesivă a tehnologiilor și să adopte măsuri proactive pentru a preveni și gestiona dependența digitală. Prin educație digitală, implicare activă a părinților și sprijin psihologic, se poate crea un echilibru sănătos între lumea digitală și cea reală, care să sprijine dezvoltarea armonioasă a elevilor și să le permită să beneficieze de tehnologie într-un mod responsabil și echilibrat.

Semnele acestei dependențe trebuie recunoscute cât mai devreme, iar intervenția trebuie să fie adaptată fiecărei persoane în parte, ținând cont de cauzele psihologice, familiale și sociale care o alimentează. De asemenea, prevenția este esențială și trebuie realizată printr-o colaborare activă între familie, școală și comunitate.

Educația digitală, impunerea unor limite sănătoase, promovarea alternativelor non-digitale și sprijinul specializat sunt elemente-cheie în combaterea acestui fenomen. Într-o lume din ce în ce mai interconectată, adevărata provocare nu este renunțarea la tehnologie, ci învățarea unui mod echilibrat de a trăi cu ea.

BIBLIOGRAFIE:

1. Băran-Părău, D. (2021). *Educația digitală în era tehnologiei. Provocări și soluții*. Editura Didactică și Pedagogică.2.
2. Ioniță, A. (2019). *Impactul tehnologiei asupra dezvoltării copilului*. Editura Polirom.
3. Mică, M. (2003). *Psihologia învățării. Fundamente și aplicații*. Editura Polirom.

4. Papadopoulou, M., & Gregoriadis, A. (2019). *Early Childhood Education and the Use of Technology: Risks and Benefits*. Springer Publishing.
5. Prensky, M. (2001). *Digital Natives, Digital Immigrants*. On the Horizon, 9(5),1
6. Voiculescu, A. (2020). *Dependența digitală la copii și adolescenți. Prevenire și intervenție psihologică*. Editura Trei.

DEPENDENȚA DIGITALĂ

Educatoare Cristina Elena Bob
Creșa cu program prelungit „Arlechino” Dej

1. Ce este dependența digitală?

Dependența digitală este o formă de comportament compulsiv legat de utilizarea dispozitivelor electronice (telefon, tabletă, calculator) sau a internetului, care interferează semnificativ cu viața cotidiană, relațiile sociale, activitățile profesionale sau academice.

2. Semne ale dependenței digitale

- Timp excesiv petrecut online, adesea fără a-și da seama cât a trecut.
- Neglijarea responsabilităților (familiale, școlare, profesionale).
- Iritabilitate sau anxietate când accesul la internet/dispozitiv este limitat.
- Izolare socială – preferința pentru mediul online în detrimentul interacțiunilor

reale.

Tulburări de somn, cauzate de utilizarea ecranelor până târziu.

- Scăderea interesului pentru activități offline (sport, hobby-uri).
- Mințirea celor din jur cu privire la timpul petrecut online.

3. Cauze ale dependenței digitale

- Acces ușor și constant la tehnologie.
- Recompense imediate (like-uri, notificări, feedback pozitiv online).
- Probleme emoționale: anxietate, depresie, stimă de sine scăzută.
- Presiunea socială de a fi conectat mereu (FOMO – Fear of Missing Out).
- Lipsa alternativelor sănătoase pentru petrecerea timpului liber.
- Mediul familial permisiv sau lipsit de reguli clare privind tehnologia.

4. Metode de intervenție și prevenție

- Stabilirea limitelor clare de utilizare a dispozitivelor (ex. ore fără ecrane).
- Aplicații de monitorizare a timpului petrecut online (ex. Digital Wellbeing,

Screen Time).

- Dezvoltarea de hobby-uri offline (sport, lectură, artă).
- Terapie psihologică (în special terapia cognitiv-comportamentală).
- Educația digitală – învățarea unui comportament responsabil față de tehnologie.
- Sprijinul familiei și al prietenilor, prin comunicare și activități comune.
- Zile sau momente “fără ecrane”, practicate regulat (ex. o zi pe săptămână fără internet).

Da, dependența digitală influențează semnificativ copiii, atât din punct de vedere emoțional, cât și cognitiv, social și fizic. Iată cum:

1. Efecte asupra dezvoltării cognitive

- Scăderea capacității de concentrare și atenție.
- Întârzierea dezvoltării limbajului, mai ales la copiii mici expuși excesiv la ecrane.

• Dificultăți în procesarea informațiilor reale, deoarece mintea se obișnuiește cu stimularea rapidă și superficială a mediului digital.

2. Efecte asupra sănătății mentale și emoționale

- Creșterea riscului de anxietate și depresie, mai ales la adolescenți.
- Stima de sine scăzută, cauzată de comparațiile constante cu alți copii din mediul online.
- Iritabilitate și nervozitate, în special când li se limitează accesul la tehnologie.

3. Efecte asupra relațiilor sociale

reale.

- Izolare socială – copiii pot prefera interacțiunile online în detrimentul celor

- Dificultăți în dezvoltarea empatiei și a abilităților sociale de bază.

- Conflicte în familie, din cauza folosirii excesive a dispozitivelor.

4. Efecte asupra sănătății fizice

- Tulburări de somn, mai ales dacă folosesc ecrane înainte de culcare.

- Sedentarism – lipsa mișcării poate duce la obezitate și alte probleme de sănătate.

- Probleme de vedere

Cum pot fi ajutați copiii?

- Stabilirea unui program echilibrat de utilizare a tehnologiei.

- Introducerea unor activități recreative offline (joacă în aer liber, sport, lectură).

- Implicarea părinților – prin supraveghere, exemplu personal și discuții despre pericolele dependenței.

- În cazuri grave, consiliere psihologică specializată.

Bibliografie:

1. Dumitru, F. A. (2024). Dependența de social media și izolarea socială a elevilor. *Revista de Pedagogie Digitală*, 3(1), 10-14.
2. Valkenburg, P. M., & Piotrowski, J. T. (2018). *Generația digitală și dependența de media*. Editura Niculescu.

INFLUENȚA TELEFONULUI ASUPRA COPIILOR MICI

Educator-puericultor Mariana Bodea
Creșa cu program prelungit „Arlechino” Dej

Progresul accelerat al tehnologiei a remodelat profund societatea modernă, influențând modul în care oamenii comunică, învață, se relaxează sau se informează. Telefoanele mobile, inițial concepute pentru a facilita contactul între persoane, au devenit astăzi adevărate centre multimedia, accesibile tuturor, inclusiv copiilor foarte mici. Aceste dispozitive ajung tot mai frecvent în mâinile micuților, fiind adesea folosite ca instrumente de distracție, dar și ca soluție pentru liniștirea lor temporară.

Utilizarea telefoanelor de către copiii mici este un subiect care a stârnit numeroase dezbateri în rândul specialiștilor, din cauza impactului semnificativ pe care îl poate avea asupra dezvoltării cognitive, emoționale, sociale și fizice a acestora. Scopul acestui eseu este de a analiza în profunzime consecințele expunerii timpurii și necontrolate la telefoanele mobile, dar și de a sublinia responsabilitatea părinților, educatorilor și a întregii comunități în formarea unor obiceiuri sănătoase privind utilizarea tehnologiei.

Telefonul – confort sau capcană?

Pentru numeroși părinți, telefonul mobil a devenit un „aliat de nădejde” în gestionarea comportamentului copilului. În momente tensionate, când copilul plânge sau se plictisește, un videoclip, o aplicație colorată sau un joc animat par a fi soluția ideală. Astfel, telefonul este adesea folosit ca mijloc rapid de calmare, mai ales în spații publice sau în timpul meselor, devenind un substitut al atenției parentale directe.

Totuși, această soluție aparent inofensivă ascunde capcane pe termen lung. Expunerea timpurie și necontrolată la ecrane poate produce dezechilibre serioase în dezvoltarea copilului. Societatea Română de Pediatrie, alături de Organizația Mondială a Sănătății, recomandă evitarea totală a ecranelor pentru copiii sub 2 ani și limitarea timpului de expunere la maximum o oră pe zi pentru copiii între 2 și 5 ani. Aceste recomandări sunt susținute de multiple studii care subliniază impactul negativ al utilizării excesive a tehnologiei în această etapă critică de formare. Ioana Omuț-Cherechianu, director al Școlii Primare „Joyful Learning” din Oradea, sintetizează această tendință într-un mod foarte clar: „Ecranul este ajutor de nădejde pentru părinții și bunicii zilelor de azi, care uită că ei înșiși nu au crescut cu ecrane.” Această observație atrage atenția asupra schimbării de paradigmă în educația timpurie, în care dispozitivele mobile încep să înlocuiască interacțiunea umană autentică – esențială în formarea unei personalități echilibrate.

Efecte asupra dezvoltării neurologice și comportamentale

Creierul copilului mic este extrem de plastic și sensibil la stimulii din mediu. Fiecare experiență, fiecare sunet, imagine sau atingere contribuie la formarea conexiunilor neuronale. Telefoanele mobile, prin ritmul rapid și constant al imaginilor și sunetelor, pot suprasolicita sistemul nervos aflat în dezvoltare. Acest fenomen poate duce la dificultăți de concentrare, apariția hiperactivității, tulburări de somn și întârzieri în dezvoltarea limbajului. Psihologul clinician Anca Munteanu avertizează că utilizarea excesivă a telefoanelor în primii ani de viață poate afecta profund dezvoltarea emoțională și comportamentală a copiilor. Copiii ajung să aibă dificultăți în gestionarea emoțiilor, în înțelegerea limbajului non-verbal sau în exprimarea sentimentelor. Interacțiunea umană reală este înlocuită cu interacțiunea pasivă cu un ecran, ceea ce afectează dezvoltarea empatiei, a răbdării și a capacității de relaționare. Mai mult, utilizarea constantă a telefonului reduce ocaziile de învățare prin joacă liberă, explorare sau socializare directă, activități esențiale pentru integrarea armonioasă în colectivitate și pentru formarea unor abilități sociale solide.

Consecințe asupra sănătății fizice

Utilizarea prelungită a telefoanelor nu afectează doar dezvoltarea cognitivă și emoțională, ci și sănătatea fizică a copilului. Una dintre cele mai evidente consecințe este sedentarismul. Copiii care petrec mult timp în fața ecranelor sunt mai puțin activi fizic, fapt care crește semnificativ riscul de obezitate infantilă. În plus, postura incorrectă menținută în timpul utilizării telefonului poate duce la afecțiuni ale coloanei vertebrale și la disconfort muscular. Problemele de vedere, precum oboseala oculară, uscăciunea ochilor sau miopia, sunt tot mai frecvente în rândul copiilor expuși excesiv la ecrane. Lumina albastră emisă de dispozitive inhibă producția de melatonină, un hormon esențial pentru somn, afectând astfel calitatea odihnei și ritmul circadian al celor mici.

Rolul părinților și al educatorilor

În acest context, rolul părinților și al educatorilor devine esențial în formarea unei relații sănătoase între copil și tehnologie. Copilul învață prin imitare, iar comportamentul adultului servește drept model. Un adult care este permanent conectat la telefon transmite implicit copilului mesajul că acel dispozitiv este indispensabil și superior altor activități.

Alternativa sănătoasă constă în implicarea activă în viața copilului: jocuri în aer liber, lectură, desen, conversații autentice și momente de apropiere afectivă. Părinții trebuie să stabilească reguli clare privind utilizarea telefoanelor, să selecteze cu atenție conținutul digital și să supravegheze activ utilizarea acestora. Este esențial ca timpul petrecut în fața ecranului să nu interfereze cu mesele în familie, orele de somn sau activitățile fizice zilnice.

Educația digitală timpurie: echilibru și conștientizare

Educația digitală nu înseamnă interzicerea tehnologiei, ci utilizarea ei într-un mod responsabil, adaptat vârstei și nivelului de dezvoltare al copilului. Atunci când este ghidată și însoțită de un adult, interacțiunea cu tehnologia poate avea și beneficii. Aplicațiile educative, poveștile audio, jocurile logice sau activitățile interactive pot stimula curiozitatea, gândirea logică și vocabularul, cu condiția să fie utilizate pe durate scurte și în contexte bine definite.

Societatea are un rol important în promovarea unei culturi a echilibrului digital. Campaniile de informare, parteneriatele dintre grădinițe și familii, atelierele de educație parentală și resursele educaționale accesibile pot contribui la formarea unui mediu sănătos pentru dezvoltarea copilului.

Concluzii

Influența telefoanelor asupra copiilor mici este un subiect de o actualitate covârșitoare, care necesită o abordare atentă și responsabilă din partea tuturor celor implicați în educația timpurie. Telefonul nu este în sine o amenințare, ci modul și frecvența în care este utilizat. Prin impunerea unor limite clare, prin oferirea unui exemplu personal echilibrat și prin promovarea activităților alternative sănătoase, tehnologia poate deveni un instrument benefic, integrat armonios în viața copilului.

Provocarea reală nu este excluderea tehnologiei, ci utilizarea ei în mod conștient, inteligent și empatic. Doar astfel putem construi o relație sănătoasă între copil și tehnologie, care să susțină dezvoltarea sa completă – fizică, emoțională, cognitivă și socială.

Bibliografie:

1. Omuț-Cherechianu, Ioana. Declarație pentru Agerpres. <https://www.agerpres.ro>
2. Munteanu, Anca. *Copilul și ecranul: Cum ne protejăm copiii de efectele tehnologiei*. București: Editura Trei, 2022.
3. Societatea Română de Pediatrie. *Recomandări privind utilizarea ecranelor de către copii*. 2021.
4. Organizația Mondială a Sănătății (OMS). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. Geneva, 2020.
5. American Academy of Pediatrics. *Media and Young Minds*. Pediatrics, 2016.

DEPENDENȚA DE ECRANE – O PROVOCARE A EREI DIGITALE

Prof. Mircea Vasile Boian
Școala Gimnazială Vad

Trăim într-o era a tehnologiei, nu e un secret pentru nimeni. Avem telefoane, tablete, totul e conectat la internet, case și mașini inteligente. Totul este inteligent în jurul nostru și cu un telefon ne putem ordona întreaga viață. Dar oare cât de inteligenți suntem noi pentru că ne lăsăm conduși în cea mai mare parte de tehnologie? Parcă nu putem respira fără ecranele din viața noastră. Suntem dependenți, într-o mai mare sau mai mică măsură. Și, mai grav decât atât, copiii noștri devin la fel de dependenți. Vestea bună este că noi avem o bază cognitivă și, dacă am fi cu adevărat nevoiți, am putea scăpa de această dependență, fără a fi foarte afectați. Vestea proastă este că ai noștri copii nu știu ce pierd dacă stau toată ziua cu ochii în ecrane pentru că nu au termen de comparație. Iar vestea și mai proastă este că ajunși adulți, vor fi frustrați din punct de vedere emoțional și le va fi greu să se implice în alte activități concurente.

Expunerea din ce în ce mai frecventă a copiilor la ecrane deschide o nouă temă de gândire pentru părintele modern. Pe de-o parte este important să ții pasul cu avansul tehnologic, pe de altă parte, copiii pot deveni chiar dependenți de telefon sau tabletă. În 2016, o statistică Common Sense Media arăta că 50% dintre adolescenți se simțeau dependenți de telefonul mobil. 59% dintre părinți considerau că fiul sau fiica lor este dependent/ă de ecrane.

„Peste tot pe unde mergem, pe stradă, în restaurante, în magazine, în vizite la cunoștințe, în mașină, în concedii întâlnim copii de la cele mai mici vârste, chiar și sub doi ani, care au acces la ecrane și își petrec zilnic un timp considerabil la programe TV și diferite jocuri pe telefon sau tabletă. Acești părinți folosesc ecranele pe post de 'bonă', în prezența căreia copiii pot fi îmbrăcați fără refuzuri, pot mânca tot din farfurie, stau liniștiți în scaunul de mașină, au ocupație atunci când părinții sau bunicii lor vorbesc la telefon, lucrează, mănâncă, sunt într-o întâlnire sau discuție. Ecranul este ajutor de nădejde pentru părinții și bunicii zilelor de azi, care uită că ei înșiși nu au crescut cu ecrane”, a declarat, pentru AGERPRES, Ioana Omuț-Cherechianu, director al Școlii Primare „Joyful Learning” din Oradea.

Părinții au nevoie să știe că printre cele mai mari probleme asociate cu utilizarea ecranelor de la cele mai mici vârste se află deficitul de atenție și hiperactivitatea. Urmează un șir lung de efecte nocive asupra dezvoltării cognitive, sociale, emoționale și fizice a copiilor. Printre acestea se numără hipnoza tv, starea de visare, efecte asupra dezvoltării limbajului, tulburări de limbaj, afectarea limbajului intern, a vorbirii cu sine, a dialogului intern, cititul și scrisul superficial, analfabetism funcțional, lipsa puterii de procesare a informațiilor, probleme de învățare, afectarea memorării informațiilor, a raționamentului matematic, imaginația săracioasă, probleme de dezvoltare psihomotrică, lipsa motivației în învățare și a voinței.

Copiii folosesc din ce în ce mai mult internetul pentru a conversa cu prietenii, pentru a-și face temele, dar și pentru divertisment. Luând în considerare vârsta lor vulnerabilă, aceștia pot fi predispuși la dependență de internet. Din teama de a pierde o postare a unui prieten, un meme amuzant sau un eveniment live de interes pentru ei, o parte din copii își petrec mai mult timp pe internet decât conectați la viața reală.

Există o diferență semnificativă atunci când vorbim despre un copil care este încă suficient de mic încât să poată fi controlat în ceea ce privește folosirea telefoanelor și un copil mai mare, care folosește dispozitivele digitale și pentru temele pentru școală. În cazul celor din urmă, este mult mai greu să le restrângi accesul la tehnologie. Există, însă, soluții aprobate de experții în psihologie infantilă pentru a găsi un echilibru în folosirea gadget-urilor de orice fel.

Societățile de pediatrie au stabilit o serie de norme în ceea ce privește timpul petrecut în fața ecranelor de către copiii cu vârste mici. Așadar, cei mai mici de doi ani nu trebuie

familiarizați deloc cu așa ceva, cu excepția apelurilor video cu prietenii și familia. În cazul copiilor cu vârste de la doi și până la cinci ani, este recomandat mai puțin de o oră pe zi de stat în fața ecranelor aparatelor de orice fel. În plus, copiii trebuie să evite expunerea la ecrane cu cel puțin o oră înainte de culcare. În cazul copiilor de școală, sfatul pediatrilor este ca timpul petrecut în fața ecranelor să fie sub patru ore pe zi. Este recomandat, de asemenea, să impui regula orelor zilnice „fără ecran“, în timpul meselor în familie, de exemplu, sau în cel alocat pentru citirea cărților.

Integrarea tehnologiei în viața copiilor poate avea atât avantaje, cât și dezavantaje. Responsabilitatea părinților este să ofere un cadru și un model sănătos de utilizare a tehnologiei. În lipsa lui, ecranele pot deveni un refugiu sau o evadare din stările neplăcute.

Dependența de ecrane a copiilor a devenit o problemă tot mai gravă de sănătate mintală, motiv pentru care mai multe țări au început să ia măsuri pentru interzicerea telefoanelor mobile în școli. Psihologii caută astfel soluții pentru a-i proteja de efectele nocive ale tehnologiei.

Ideea dependenței de ecrane la copii este încă dezbătută în domeniul sănătății mentale. Unii specialiști atrag atenția asupra riscurilor expunerii exagerate la ecrane. Alții consideră totuși termenul dependență o exagerare. Termenul **dependență** se referă la dorința repetată de a avea un comportament, în ciuda consecințelor sale dăunătoare. Așadar, poate fi vorba despre dependență de ecrane atunci când telefonul, jocurile video sau tableta interferează serios cu viața de zi cu zi a copilului.

Copiii nu pot, încă, să își gestioneze dorințele. Pentru mulți, dependența de ecrane poate fi o evadare din realitatea neplăcută sau o plăcere de moment. De aceea, este nevoie de intervenția părinților pentru a modela un comportament sănătos.

Expunerea iresponsabilă a copiilor la ecrane poate avea efecte pe termen lung. Acestea se întind de la dificultățile fizice până la cele funcționale sau emoționale. Ca părinte, vei sesiza repede când ceva nu este în regulă cu fiul sau fiica ta. Dacă ai observat schimbări recente în starea și comportamentul copilului, poți seta limite mai clare pentru folosirea ecranelor. Pentru copii, **dependența** de ecrane poate arăta astfel:

- Dificultatea de a înceta expunerea la ecrane;
- Pierderea interesului pentru alte activități în afară de jocuri, filme sau alte materiale media;
- Timpul în fața ecranului afectează activitățile de familie;
- Lipsa accesului la ecrane îi creează copilului o frustrare exagerată;
- Timpul petrecut în fața ecranului crește treptat;
- Copilul se ascunde pentru a folosi ecranele;
- După o zi încărcată, timpul în fața ecranului este ceea ce îl/o liniștește pe loc.

Dincolo de numărul de ore petrecute în fața ecranului, impactul acestora în viața copilului este cel care arată o problemă. Un copil care folosește telefonul sau tableta fără a se „atașa” de ele, poate gestiona mai sănătos un număr mai mare de ore în fața ecranului. Deși poate părea logic să impui limite mai stricte sau pedepse, acestea nu sunt cea mai bună opțiune în fața dependenței de ecrane. Cu siguranță, timpul petrecut în fața ecranului îi oferă copilului un beneficiu de moment – fie evadare, fie distracție.

Povestea cu dependența copiilor de ecrane este paradoxală și delicată în același timp. De ce? Pentru că „intriga” ei constă într-un soi de dragoste care se întoarce împotriva părinților. Din dorința de a le oferi celor mici tot ce își doresc, le dăm acces la ceea ce le place, fără a stabili întotdeauna și reguli. Pe de altă parte, mulți părinți spun că atunci când copilul stă pe telefon este singurul moment în care au liniște și pot organiza diverse treburi administrative. Și, totuși, care sunt soluțiile? Inducerea sentimentului de vinovăție în rândul părinților sau al copiilor nu este în nici un caz o opțiune. Accesul la tehnologie este util, face parte din jobul multora, lumea evoluează de la o zi la alta și ne face din ce în ce mai dependenți de device-uri.

Metode de intervenție în cazul dependenței de ecrane la copii:

- Oferă un model sănătos!

Copiii învață, la cel mai profund nivel, prin modelul oferit de părinți. Înainte de a cere celor mici să își gestioneze mai bine timpul în fața ecranelor, este bine să îl evaluăm pe al nostru, al adulților. Telefonul sau televizorul pot fi surse de relaxare sau recompensă și pentru ei, cum sunt și pentru tine, ca adult. Obiceiurile, benefice sau dăunătoare, se formează încă din copilărie, prin observație. Ca să oferi un model sănătos de expunere la ecrane, controlează propriul timp pe Social Media sau la televizor. Înlocuiește serialul zilnic cu plimbări sau câteva pagini dintr-o carte. Modelează comportamentul copilului, prin propriul obicei.

- Apelează la un terapeut sau consilier!

Dacă situația este una complexă și simți că nu o poți gestiona singur/ă, cere sfatul unui specialist. Deseori, provocările emoționale ale copiilor ascund o dinamică de familie disfuncțională sau dificultăți ale părinților. Un psihoterapeut individual sau de familie vă poate ajuta să găsiți împreună sursa și rezolvarea dependenței de ecrane a copilului. Însă, terapeutul sau consilierul nu pot rezolva o situație, fără aportul tău. Este important să urmezi indicațiile specialistului și să susții procesul de creștere al copilului. În cazul terapiei de familie, este importantă angajarea în proces și colaborarea.

- Discută deschis cu copilul tău!

O conversație clară și cuprinzătoare despre avantajele și riscurile expunerii la ecrane este un bun mod de prevenție a excesului. Totuși, ea este utilă și după ce copilul începe să fie prea preocupat de timpul la televizor, telefon sau tabletă.

Menționează-i copilului întotdeauna ce observi, ce efecte vezi și ferește-te cât poți de interpretări. De asemenea, folosește consecințele naturale, firești, ale acțiunii copilului în loc de pedepse. Formularea „*Astăzi ai stat prea mult la televizor și nu ai terminat temele. Va trebui să te trezești mâine cu o oră mai devreme ca să le termini!*” și „*Nu vrei să îți faci temele și stai doar la televizor. Ești leneș/ă și nerecunoscător/oare!*” ajung complet diferit la copil. Și să nu uităm, în ultimul rând, că este imposibil să spunem un Nu! radical și definitiv ecranelor, dar avem puterea să spunem Da! unei schimbări, în contextul în care schimbarea ține de puterea noastră de a controla timpul, de a lua o decizie și de a stabili un program.

- Petreceți timp de calitate împreună!

Dependența de ecrane apare, de multe ori, în urma unei deconectări emoționale în familie. Atunci când copiii nu se simt în siguranță, acceptați sau apreciați în familie, ei se pot refugia în lumea digitală. Ca să previi, dar și ca să ameliorezi expunerea excesivă la ecrane, acordă-ți timp de joacă și activități în familie. Ține cont de preferințele copilului și cedează-i controlul în a alege activitățile împreună. În felul acesta vă conectați autentic și puteți construi o relație de încredere. Atunci când copiii simt că nu au control sau că trebuie să îndeplinească un ideal, se pot retrage în dependența de ecrane.

Adulți sau copii, cu toții folosim ecrane zi de zi – la școală, acasă, la serviciu. Deși facilitează mult comunicarea și ne distrează, folosirea lor în exces ne poate afecta concentrarea, stima de sine și abilitățile sociale. Ca părinte, este important, în primul rând să oferi copilului tău un model sănătos. În acest mod previi expunerea prea mare la ecrane.

Webografie:

<https://theconversation.com/is-your-child-addicted-to-screens-heres-what-you-can-do-about-it-118316>

<https://news.umich.edu/kids-and-screen-time-signs-your-child-might-be-addicted/>

<https://veltioclinic.com/2023/04/23/cum-sa-eviti-pedeapsa-in-educatia-copilului-tau/>

<https://life.ro/psiholog-miruna-stanculescu-despre-dependenta-de-ecrane-o-interactiune-cu-o-tableta-ofera-mult-cerand-foarte-putin-de-la-copil/>

DEPENDENȚA DIGITALĂ LA PREȘCOLARI

Prof. înv. preșcolar Miruna Gabriela Boldor
Grădinița cu P.P. „Arlechino” Dej

Trăim cu convingerea că reformele ne poziționează pe o rampă de lansare, ba chiar ne lungesc durata de viață; deloc neadevărat, însă secretul stă în felul în care alegem să ne raportăm la ele. Unul dintre lucrurile care au luat cea mai mare amploare în lume, din sfera reformei industriale, este digitalizarea.

Tehnologia este convenabilă din foarte multe puncte de vedere, aduce satisfacție, deschide uși și numeroase oportunități. Pentru copii, ea oferă acces la informații și o sumedenie de căi de a explora lumea, infinit mai multe comparativ cu cele la care au avut acces generațiile trecute, în perioada copilăriei. Răspândirea dispozitivelor cu ecran și a internetului au marcat major viețile oamenilor, și într-un mod mai puțin pozitiv. Folosirea acestora, fără niciun fel de ghidaj, a dus la îngrijorătorul fenomen numit: dependența digitală. Aparent, ecranele, cu caracterul lor hipnotic, ne afectează modul în care gândim, comunicăm, lucrăm și ne petrecem timpul liber, astfel că putem deja să vorbim despre o adicție digitală. Dependența digitală afectează atât nou-născuții, cât și persoanele adulte. Este normal să fim sceptici, când observăm felul în care suntem afectați, dar este mult mai important să ne informăm și să înțelegem cum funcționează lucrurile.

Cercetătorul și omul de știință Dr. Daniel David, actual Ministru al Educației și al Cercetării, povestea într-una dintre conferințele sale, că în vremea în care era copil, și toți cei de vârsta lui își petreceau timpul la joacă, el era pasionat de citit. Bunica lui era foarte reticentă și văzând că nu împărtășește aceleași pasiuni cu ceilalți copii, adesea spunea: „Să iasă afară să se joace. Cărțile or să îl înnebunească. Citește prea mult”. Ei bine cam așa ajungem să reacționăm și noi când vine vorba expunerea copiilor la ecran”, a precizat Dr. Daniel David. Tot el face următoarea precizare „Trebuie să fim atenți, nu ne aruncăm înainte, nu ne expunem copiii la tot felul de descoperiri care nu știm dacă sunt sigure, că nu știm dacă au constrângerea etică și morală necesară, dar nici să nu rămânem în epoca de piatră.”

Pentru a înțelege mai bine de ce acest subiect al dependenței digitale a luat o atât de mare amploare, vom face o disecție asupra cauzelor și a simptomelor, dar vom vorbi deopotrivă și despre cum putem interveni asupra problemelor.

Pentru ca un copil să funcționeze sănătos, e nevoie să fie constant implicat în activități fizice, sportive, să se joace; să facă lucruri practice care implică mâinile, sau alte activități prin care cele două părți ale corpului (stânga și dreapta) și conștiințele corespunzătoare lor, din creier, învață să se coordoneze între ele. (Joseph M. Healy Jr., 1990)

Ajunși în era tehnologiei, ecranelor implică participarea interactivă la procesul de cunoaștere, ci provoacă o experiență pasivă pentru mintea umană, mai exact, acestea inhibă importante procese mintale. Dacă pătrundem mai adânc în zona neuroștiinței, cercetările făcute pe grupuri de copii între 0-16 ani, arată că în timpul expunerii la ecrane, mai exact screen multitasking, materia cenușie din cortexul cingulat anterior, care se ocupă cu direcționarea atenției și motivația, scade fizic. Această diminuare a materiei cenușii duce la un slab autocontrol, dificultăți majore în direcționarea atenției și păstarea motivației.

Aflăm totodată și ce ne ține lipiți de televizoare, telefoane, tablete și alte device-uri cu ecran. Expunerea la ecrane crește nivelul de dopamină, care este hormonul fericirii. Un copil care nu a crescut cu televizor, telefon, etc. și care nu a fost expus la screen multitasking, dar care era angajat în diverse activități și jocuri practice, prin deducție avea parte de momente mai rare în care se eliberează dopamină. Astfel, pentru a-și menține sistemul de recompensă angajat, copilul trebuia să își folosească creativitatea, să aibă răbdare, să fie perseverent.

Venind în zilele noastre, în zilele nativilor digitali – copii care s-au născut în era digitală - fiind expuși la screen multitasking, au un nivel mai crescut de dopamină. Dacă creștem cu un nivel atât de ridicat de dopamină, vom deveni interesați doar de activități care dau un asemenea nivel de motivație. În mod cert școala și majoritatea activităților educative nu dau o cantitate atât de mare de dopamină, ca urmare copiii le vor lăsa undeva la urmă, pe scara priorităților. Cu cât părinții introduc mai devreme device-urile cu ecrane în viața copiilor, cu atât vor seta sistemul de recompensă pentru recompense mai frecvente. Fiind expuși mai târziu la ecrane, copiii vor fi mai sănătoși din punct de vedere psihic și gradul de răbdare și perseverență va fi la un nivel optim.

Numeroase studii vorbesc despre efectele majore pe care le are multitasking-ul media, și le enumeră pe cele mai importante ca fiind: slăbirea capacității de concentrare a atenției, stări de plictis/pasivitate, instalarea depresiei și a anxietății sau din contră, favorizarea comportamentelor agresive, scăderea memoriei și scăderea empatiei. Activitatea emisferei stângi a creierului este inhibată, astfel că vom observa deficiențe în gândirea logică și analitică, și în vorbit, scris și citit. Bineînțeles, toate acestea vor aduce după sine performanțele scăzute la învățătură. Cercetările ne arată totodată că în rândul nativilor digitali, numărul de cazuri de copii cu ADHD este în continuă creștere. Expunerea excesivă la ecran îi face pe copii să nu mai fie capabili să proiecteze, să creeze o strategie, să își aștepte rândul, chiar să-și inhibe niște impulsuri și comportamente care poate, din punct de vedere social nu ar fi acceptate. Toate aceste simptome pot suna catastrofic într-o oarecare măsură și este într-adevăr alarmant tot ceea ce se întâmplă, însă specialiștii ne asigură că există o lumină la capătul tunelului; există sfaturi și metode de prevenție, dar și de vindecare. Totul stă în mâinile părinților.

Academia Americană de Pediatrie (Reinsenberg, 1998) face următoarele recomandări, pe categorii de vârstă: copiii între 0-2 ani să nu fie expuși deloc la ecrane, copiii între 2-5 ani pot folosi device-uri cu ecrane maxim 1h pe zi, cu părintele sau educatorul, copiii de vârstă școlară să aibă acces la ecrane 1-2h pe zi, iar cei de școală gimnazială/liceu pot ajunge la un interval de 2-4h. Pentru elevii de gimnaziu și liceu, programul este puțin mai permisiv, pentru a avea acces la noile forme de informare/educație, pentru a ține pasul cu noua generație și a nu pierde avantajele competitive. Important de reținut că unele cercetări realizate în anul 2014 demonstrează că utilizarea multitasking-ului media mai mult de 2h pe zi, duce la creșterea numărului de activități începute și neterminate. De ce oare? Revenim la nivelul ridicat de dopamină produsă de expunerea la ecrane și faptul că sarcinile sau activitățile uzuale nu oferă recompense rapide.

Derapajele deja existente se pot îndrepta prin retragerea lentă a dispozitivelor cu ecran, din viața copiilor, monitorizarea timpului petrecut în fața ecranelor, dar și a conținutului vizionat. E de mare ajutor ca după ce copiii lor au vizionat un videoclip educativ, părinții să discute cu ei despre ceea ce au văzut, dar și să exploreze personajele preferate în alte jocuri, desene sau activități. Se pot urmări și conținuturi pentru familie. Sunt, de asemenea recomandate pauze de 15-20 de minute între reprizele de privit la televizor/ telefon și alte ecrane. E foarte importantă și activitatea fizică, deoarece un copil dependent de ecrane este totodată limitat la capitolul mișcare. Ieșirile în natură și activitățile în aer liber sunt terapeutice și pot capta atenția copiilor. Ar fi ideal ca părinții să cunoască și să găsească activități unde să facă lucruri concrete, care au legătură cu pasiunile copiilor lor. Cu această ocazie ne amintim de cultura de tip „Maker” care este clădită pe principiul „Mâinile sunt cele care ajută creierul să crească frumos”, și într-adevăr se dovedește că într-adevăr copiii învață mult mai bine punând mâna. Este realmente debusolant pentru părinții care se confruntă astăzi cu provocarea majoră de a înțelege și a gestiona viața digitală a celor mici, neavând niciun fel de experiență comparabilă cu modul în care trăiesc copiii în prezent. Lumea în care au copilărit părinții este complet diferită de revoluția tehnologică a zilelor noastre.

Voi concluziona cu o idee scurtă și simplă, spusă de Dr. Daniel David: „... mesajul meu este acesta: Tehnologia în sine nu este bună sau rea, dar ea poate deveni așa în funcție de cum o folosim...”.

Bibliografie:

1. Eagleman, D. (2011) *Incognito: The Secret Lives of the Brain*.
2. Kilbey, E. (2017) *Unplugged parenting. A mindful aproach to raising children in the digital age*.
3. <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
4. <https://www.edupedu.ro/omul-de-stiinta-daniel-david-studiile-arata-ca-expunerea-la-eccrane-intre-2-si-4-ore-pe-zi-pentru-un-copil-este-fundamentala-pentru-a-nu-pierde-avantaje-competitive/>

COPILĂRIA ÎN ERA TEHNOLOGIEI

Ioana Alexandra Borodi

În urmă cu 8 ani, fiind într-un impas în viața mea, recent mutată într-o altă țară, am avut norocul să răsfoiesc o carte scrisă de Eckhart Tolle. Tot atunci a fost momentul în care am început să caut răspunsuri și metode de a-mi îmbunătăți calitatea vieții. Îmi amintesc că, pe măsură ce citeam câte o pagină, spuneam: "Da, așa este!", "Asta simt și trăiesc și eu!". Acest domn, fără să mă întâlnească vreodată, știa oarecum de trăirile mele, încerca să-mi explice noțiunea de "corp durere", dar mai ales insista pe ideea că oamenii, în esență, nu sunt doar sclavii gândurilor și mai mult decât atât, pot chiar să le controleze! Aoleu! Prima dată am avut o stare de panică, mă întrebam: dar cum este posibil așa ceva ? Cum adică să ne controlăm gândurile ? Dar cine sunt cu adevărat fără gândurile mele? Dar cine gândește în locul meu? După ce am terminat cartea am încercat să pun în practică exercițiul propus de către acest maestru, și anume să încercăm în fiecare zi să fim cât mai prezenți, chiar și pentru un minut. Evident, mi-am pus întrebarea: Dar de ce nu am aflat eu până acum despre asemenea noțiuni? Ar trebui predate la școală!

Așadar, 8 ani mai târziu, când am împărtășit acele revelații cu cineva de la Institutul de Cercetare "Dr. Ana Tătar", Cluj Napoca, mi s-a spus: Ar trebui să scrieți dumneavoastră o carte pentru elevi! Ca urmare, am creat un caiet ajutător pentru profesorii diriginți, pe care l-am numit "O altfel de abordare a unor teme din Consiliere și orientare". De ce? Pentru că doream să-i ajut pe acei copii care trec prin momente dificile, oferindu-le acces la un sprijin util în momentele de cumpănă.

Nu puteam interveni în familiile acestora sau în cercul lor de prieteni, dar puteam oferi ceva prin cadrul școlii, datorită unui proiect de cercetare. Mă gândeam așa: cu cât reușim să ne cunoaștem pe noi înșine mai repede, cu atât mai eficient putem să demarăm acel proces de vindecare interioară de care avem cu toții atât de mare nevoie. Desigur, orele de consiliere și orientare din școală acoperă o gamă largă de metode de cunoaștere de sine și nu numai, însă am încercat să pun accent pe exerciții cât mai practice, insistând pe familiarizarea elevilor cu o altfel de abordare a orelor de consiliere clasică.

Am pus de asemenea accent în lucrare pe faptul că este important să încercăm să ne cunoaștem pe noi înșine, fără straturile influențelor sociale, culturale, a educației, a nivelului de trai, moștenirilor familiale etc. Am vrut să se înțeleagă că frica, furia, tristețea sunt la fel de importante ca iubirea, calmul, acceptarea și că, înainte de a învăța să le controlăm, trebuie să le recunoaștem, să le validăm, să le îmbrățișăm. Un tipar de gândire negativă se poate corecta. O persoană care jignește, ascunde de multe ori răni, anumite lipsuri emoționale și posibil să caute atenție, chiar și negativă. De exemplu, printr-o astfel de abordare, cei care sunt victime ale unor acte de bullying, își pot întări stima de sine și pot ajunge chiar să-l privească cu empatie pe cel care i-a agresat.

Desigur, la nivel de gimnaziu este dificil în a-i face pe elevi să înțeleagă în profunzime aceste aspecte, însă este important ca aceștia să cunoască anumite resurse și metode care îi pot ajuta să se dezvolte armonios. Consider că este de asemenea important, acum mai mult ca niciodată, să coborâm o treaptă de pe scara maturității și să încălțăm din nou „ciubotele de copil”, să încercăm să-i înțelegem atât pe ei, cât și mediul în care se dezvoltă. Veți spune probabil: "Noi am fost altfel, aveam mai mult respect față de familie, cadre didactice, societate!" Așa este! Aveți dreptate! De frică sau din alte motive! Copiii însă devin tot mai revoltați, dar și mai sensibili, mai libertini, dar în căutarea atenției. Au nevoie de validare, înțelegere, răbdare, iubire. Mai ales de iubirea de sine. Sunt convinsă că aceste semnale din partea elevilor sunt de fapt un strigăt de ajutor. La acei elevi mi-am dorit să ajung prin lucrarea mea. La acei elevi care au nevoie de resurse, ghidare, ajutor. La cei ce doresc să se simtă văzuți

și acceptați, deoarece convingerea mea tinde să-i dea dreptate lui Jean-Jacques Rousseau: orice copil este în mod natural bun.

Nu ne putem permite să abandonăm elevii în defavoarea ecranelor și introvertirii. Școala este a doua lor casă, este locul unde trebuie să se simtă în siguranță și acceptați așa cum sunt ei, unici. Dirigintele are misiunea delicată de a se conecta cu ei la un nivel mai profund și de a-i îndruma.

Am încercat să gândesc unele exerciții conforme cu particularitățile de vârstă ale elevilor, pentru a oferi dirigintelui ocazia de a identifica potențialii elevi care au nevoie de consiliere psihologică de specialitate, aceasta fiind absolut necesară în anumite situații. Bineînțeles, pe unii elevi aceste exerciții îi vor scoate puțin din zona de confort, dar chiar dacă se expun într-o anumită măsură, aceștia învață să se deschidă în fața provocărilor și să discute liber despre anumite trăiri interioare mai puțin plăcute. Am vrut ca elevii să știe că este un lucru normal să discuți cu o persoană de încredere anumite situații delicate și să ceri ajutor atunci când simți că nu mai poți lupta singur. Că nu ești "nebun" dacă alegi să primești ajutor de specialitate, deoarece acesta va duce la surmontarea impasurilor.

De asemenea, mi-am dorit să pun accent pe gestionarea emoțiilor prin diferite metode la îndemâna oricui, cum ar fi arta (desen, colaj, sculptură, teatru etc.), jocul de rol, meditația. Aceste metode pot părea banale, însă pot avea un efect fantastic asupra dezvoltării elevilor. De exemplu, un simplu desen Mandala poate reduce nivelul de stres, poate relaxa și elibera multe trăiri interioare. La fel și scrisul pe hârtie. Aceste metode nu sunt o "pierdere de vreme", deoarece cu ajutorul lor se pot identifica afecțiuni complexe, fiind dovedit faptul că unele persoane se exprimă mai bine prin desen decât prin limbaj.

O altă metodă de relaxare și de eliberare a stărilor tensionate este meditația, metodă rar utilizată în abordarea clasică. În acest scop am creat zece meditații ghidate, pentru a-i ajuta pe elevi să se regăsească în interiorul lor, unde pot găsi liniștea și pot gestiona emoțiile care necesită atenție.

Am inclus în lucrare și câteva povești cu morală adaptate fiecărei teme și explicații pe înțelesul elevilor, cu intenția ca aceștia să găsească mai ușor drumul spre o mai bună cunoaștere și iubire de sine.

Recunosc că am fost profund încântată să descopăr că multe cadre didactice au fost deschise spre această abordare și sunt recunoscătoare că au ales să fie intermediari între intențiile mele și toți acei copii care au nevoie de ghidare în drumul lor spre a fi deveni oameni, înainte de a fi elevi.

Am convingerea că doar împreună putem să facem față erei digitalizării, fenomen care aduce și efecte nedorite. Iar unul din ele este că tot mai mulți copii se pierd pe ei înșiși. Acum, când copiii sunt din ce în ce mai vulnerabili și expuși, este necesar să nu punem etichete și să judecăm, ci să încercăm să avem răbdare, înțelegere și să fim alături de ei. Pentru că au nevoie de noi.

TELEVIZORUL UN DISPOZITIV DIGITAL DIN VIAȚA COPIILOR

Educatore Nastasia Bota
Creșa cu program prelungit „Arlechino” Dej

În era digitală, tehnologia ocupă un loc central în viața cotidiană, inclusiv în mediul familial. Dispozitivele digitale, precum telefoanele inteligente, tabletele și televizoarele, sunt din ce în ce mai prezente în viața copiilor mici, chiar de la vârste foarte fragede. Deși utilizarea moderată a tehnologiei poate avea beneficii, expunerea excesivă și necontrolată poate duce la dezvoltarea unei dependențe digitale, fenomen cu implicații serioase asupra dezvoltării timpurii a copiilor antepreșcolari (0–3 ani), tehnologia a devenit parte integrantă a vieții cotidiene, afectând inclusiv copiii de vârstă mică. Deși utilizarea moderată a tehnologiei poate sprijini învățarea și dezvoltarea, expunerea excesivă la ecrane poate conduce la ceea ce specialiștii numesc „dependență digitală”. Această tulburare este din ce în ce mai vizibilă în rândul copiilor, o etapă crucială în dezvoltarea neurologică, emoțională și socială

Acest eseu își propune să evidențieze cauzele, semnele și metodele de intervenție în cazul dependenței digitale la această categorie de vârstă. Copiii mici sunt expuși dispozitivelor digitale încă din primele luni de viață. Părinții, ocupați sau obosiți, folosesc adesea tableta sau telefonul ca mijloc de liniștire sau distragere a atenției. Astfel, copilul ajunge să asocieze dispozitivul cu confortul și recompensele imediate.

Comportamentele parentale au o influență majoră asupra copilului. Părinții care petrec mult timp pe telefon sau tabletă oferă un model care va fi imitat. Copiii învață prin observare și imitație, iar utilizarea excesivă a tehnologiei de către adulți normalizează acest comportament în ochii copilului. Lipsa interacțiunii directe și a jocului activ. Înlocuirea jocului liber, exploratoriu și senzorial cu vizionarea pasivă a ecranelor reduce oportunitățile de dezvoltare a abilităților sociale, cognitive și motrice. Recunoașterea semnelor de dependență digitală este esențială pentru o intervenție timpurie.

Printre cele mai frecvente simptome se numără:

- Crize de plâns sau furie la întreruperea accesului la ecran.
- Pierderea interesului pentru alte tipuri de activități (jocuri, interacțiuni sociale, etc.)
- Probleme de somn, cauzate de suprastimularea vizuală și auditivă.
- Întârzieri în dezvoltarea limbajului, din cauza lipsei interacțiunii verbale reale.
- Lipsa răspunsului, tabilirea limitelor și a rutinei .
- Pentru a preveni sau corecta dependența digitală, părinții și educatorii trebuie să aplice măsuri clare și constante:
- Limitarea timpului petrecut în fața ecranelor conform recomandărilor OMS (maxim 1 oră/zi pentru copiii 2–5 ani, evitarea completă sub 2 ani).
- Crearea unui program zilnic echilibrat cu activități variate: joacă liberă, citit, activități senzoriale, jocuri motrice.
- Participarea activă a părinților în jocul copilului, promovând interacțiunea umană directă.
- Excluderea dispozitivelor din zone cheie (de ex., la masă, în dormitor).
- Exemplaritatea părinților – reducerea propriei dependențe digitale.

Metode de intervenție în cazul de dependență de ecrane la copii:

În cazuri severe, consiliere psihologică de specialitate. Este recomandată limitarea timpului petrecut în fața ecranelor la cel mult 30 de minute pe zi pentru copiii sub 5 ani, conform recomandărilor Organizației Mondiale a Sănătății la stimuli sociali și dificultăți de atenție prin oferirea de alternative sănătoase.

Metode de intervenție în cazul de dependență de ecrane la copii:

Copilul trebuie încurajat să participe la jocuri senzoriale, activități motrice și interacțiuni sociale. Plimbările în aer liber, jocurile cu obiecte reale, lectura cu adulții și cântecele interactive stimulează dezvoltarea mult mai eficient decât conținutul digital. O conversație clară și cuprinzătoare despre avantajele și riscurile expunerii la ecrane este un bun mod de prevenție a excesului. Totuși, ea este utilă și după ce copilul începe să fie prea preocupat de timpul la televizor, telefon sau tabletă. Menționează-i copilului întotdeauna ce observi, ce efecte vezi și ferește-te cât poți de interpretări. Petreceți timp de calitate împreună!

Dependența de ecrane apare, de multe ori, în urma unei deconectări emoționale în familie. Atunci când copiii nu se simt în siguranță, acceptați sau apreciați în familie, ei se pot refugia în lumea digitală. Ca să previi, dar și ca să ameliorezi expunerea excesivă la ecrane, acordă-ți timp de joacă și activități în familie. Ține cont de preferințele copilului și cedează-i controlul în a alege activitățile împreună. În felul acesta vă conectați autentic și puteți construi o relație de încredere. Atunci când copiii simt că nu au control sau că trebuie să îndeplinească un ideal, se pot retrage în dependența de ecrane. Implicarea părinților în educația parentală joacă un rol crucial. Părinții trebuie să fie conștienți de efectele negative ale expunerii excesive la ecrane și să adopte un comportament responsabil. Intervenția specialiștilor în cazurile în care copilul manifestă semne severe de dependență sau întârziere în dezvoltare, este indicată implicarea unui psiholog, logoped sau terapeut.

Dependența digitală la antepreșcolari este o problemă complexă, determinată de mai mulți factori de mediu și comportamentali. Este responsabilitatea adulților să monitorizeze, să limiteze și să înlocuiască utilizarea excesivă a tehnologiei cu activități care favorizează dezvoltarea sănătoasă a copiilor. Prevenția și intervenția timpurie sunt esențiale pentru a evita efectele negative pe termen lung. Intervenția timpurie și conștientizarea riscurilor sunt esențiale pentru a proteja dezvoltarea sănătoasă a copiilor. Educația digitală începe acasă, prin exemplele oferite de adulți și prin alegerea unui stil de viață echilibrat. Dincolo de numărul de ore petrecute în fața ecranului, impactul acestora în viața copilului este cel care arată o problemă. Un copil care folosește telefonul sau tableta fără a se „atașa” de ele, poate gestiona mai sănătos un număr mai mare de ore în fața ecranului. Deși poate părea logic să impui limite mai stricte sau pedepse acestea nu sunt cea mai bună opțiune în fața dependenței de ecrane. Cu siguranță, timpul petrecut în fața ecranului îi oferă copilului un beneficiu de moment – fie evadare, fie distracție.

Povestea cu dependența copiilor de ecrane este paradoxală și delicată în același timp. De ce? Pentru că „intriga” ei constă într-un soi de dragoste care se întoarce împotriva părinților. Din dorința de a le oferi celor mici tot ce își doresc, le dăm acces la ceea ce le place, fără a stabili întotdeauna și reguli. Pe de altă parte, mulți părinți spun că atunci când copilul stă la televizor este singurul moment în care au liniște și pot organiza diverse treburi administrative. Și, totuși, care sunt soluțiile? Inducerea sentimentului de vinovăție în rândul părinților sau al copiilor nu este în nici un caz o opțiune.

În concluzie dependența digitală la antepreșcolari este o realitate tot mai des întâlnită în contextul actual. Intervenția timpurie și conștientizarea riscurilor sunt esențiale pentru a proteja dezvoltarea sănătoasă a copiilor. Educația digitală începe acasă, prin exemplele oferite de adulți și prin alegerea unui stil de viață echilibrat.

Bibliografie:

1. American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5).
2. World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.
3. Ginsburg, K. R. (2007). The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182–191.

4. Sigman, A. (2012). Time for a view on screen time. *Archives of Disease in Childhood*, 97(11), 935–942.
5. Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Dezvoltarea umană*. Ediția a X-a. București: Editura Trei.
6. <https://news.umich.edu/kids-and-screen-time-signs-your-child-might-be-addicted/>
7. <https://veltioclinic.com/2023/04/23/cum-sa-eviti-pedeapsa-in-educatia-copilului-tau/>
8. <https://life.ro/psiholog-miruna-stanculescu-despre-dependenta-de-eocrane-o-interactiune-cu-o-tableta-ofera-mult-cerand-foarte-putin-de-la-copil/>

DEPENDENȚA DIGITALĂ – SEMNE, CAUZE ȘI METODE DE INTERVENȚIE

Educatoare Daiana Paula Ioana Ciubăncan
Grădinița cu P.P. „Arlechino”Dej

Trăim într-o lume în care tehnologia a devenit o prezență constantă în viața noastră. Ecranele ne însoțesc peste tot – acasă, la școală, la locul de muncă sau chiar în timpul liber. Însă, dincolo de beneficiile incontestabile ale progresului digital, se conturează o problemă tot mai frecventă: dependența digitală. Tehnologia avansează într-un ritm continuu, iar accesul la internet și la dispozitive digitale este la îndemâna oricui, dependența digitală a devenit o realitate tot mai prezentă și tot mai greu de ignorat. Această formă de dependență se conturează treptat, aproape insesizabil la început, printr-o utilizare excesivă a telefoanelor mobile, a tabletelor, a computerelor și a rețelelor sociale, până în punctul în care aceste dispozitive ajung să domine viața cotidiană, influențând în mod negativ sănătatea mintală, relațiile interpersonale și randamentul în activitățile zilnice. Utilizatorii ajung să simtă nevoia constantă de a fi conectați, de a verifica notificările, mesajele sau noutățile din mediul online, iar lipsa accesului la tehnologie generează adesea stări de anxietate, iritabilitate sau chiar panică.

Dependența digitală nu are întotdeauna manifestări spectaculoase, dar este adesea trădată de comportamente repetitive și greu de controlat, precum verificarea compulsivă a telefonului, dificultatea de a rămâne concentrat asupra unei sarcini fără a fi distras de stimuli digitali sau evitarea interacțiunilor sociale reale în favoarea celor virtuale. Persoanele afectate pot întâmpina probleme de somn din cauza expunerii prelungite la ecrane, iar randamentul școlar sau profesional poate scădea semnificativ. Relațiile cu familia și prietenii devin tensionate, mai ales atunci când timpul petrecut în fața ecranelor depășește cu mult pe cel dedicat comunicării directe sau activităților comune. În multe cazuri, tehnologia este folosită ca refugiu pentru evitarea problemelor personale, a stresului sau a emoțiilor negative, ceea ce amplifică și mai mult comportamentul adictiv. De menționat este și faptul că inclusive profesorii se confruntă cu provocări din ce în ce mai mari în ceea ce privește timpul scurt de atenție al elevilor și scăderea performanțelor academice, fapt de care profesorii și părinții trebuie să fie conștienți și să acționeze în consecință, prin implementarea unor strategii adecvate, bazate pe cele mai recente dovezi științifice.

Cauzele care adesea conduc la dezvoltarea acestei forme de dependență sunt variate și interconectate. Pe de o parte, tehnologia este concepută pentru a menține atenția utilizatorilor cât mai mult timp, oferindu-le satisfacții rapide prin aprecieri, comentarii, recompense virtuale sau conținut personalizat. Pe de altă parte, lipsa unor activități atractive în viața offline, absența unui program echilibrat, presiunile sociale sau lipsa sprijinului emoțional pot contribui la transformarea utilizării normale a tehnologiei într-un comportament inadecvat. În special copiii și adolescenții, care încă își formează identitatea și nu au mecanisme solide de autoreglare, sunt vulnerabili în fața acestor tentații digitale. De asemenea, comportamentul adulților, care sunt adesea ei înșiși dependenți de tehnologie, poate constitui un model negativ pentru cei mici.

Un alt aspect primordial este legat de impactul utilizării excesive a dispozitivelor digitale asupra atenției și concentrării, în special la copii și adolescenți, care sunt în plină dezvoltare cognitivă. Nicholas Carr, care a investigat modul în care utilizarea internetului și a dispozitivelor digitale poate influența capacitatea de concentrare și procesarea informațiilor, consideră că multitasking-ul constant și accesul la informație într-un mod continuu pot afecta capacitatea noastră de a ne concentra și de a procesa informațiile eficient.

Pentru a preveni și combate dependența digitală, este nevoie de o abordare complexă, adaptată fiecărei persoane în parte. În primul rând, este importantă conștientizarea problemei și recunoașterea impactului negativ pe care tehnologia îl poate avea atunci când nu este folosită

în mod echilibrat. Stabilirea unor limite clare privind timpul petrecut în fața ecranelor, încurajarea activităților recreative offline. Este astfel nevoie de alternative atractive: sport, lectură, plimbări, activități de grup, jocuri creative. Familia și școala au un rol crucial: să fie modele pozitive, să creeze contexte de conectare autentică, fără ecrane. De asemenea, în cazuri mai severe, sprijinul unui psiholog sau consilier poate ajuta la restructurarea comportamentului și la gestionarea emoțiilor. O altă modalitate de intervenție este educația digitală care, de asemenea, e o soluție durabilă. Copiii și adolescenții trebuie învățați cum să folosească responsabil tehnologia, cum să se protejeze de excese și cum să păstreze echilibrul între lumea virtuală și cea reală.

Astfel, dependența digitală nu este doar o problemă individuală, ci una socială, care reflectă schimbările profunde din modul nostru de a trăi, comunica și relaționa. Soluția nu stă în interdicții dure, ci în educație, în conștientizare și în construirea unei relații sănătoase cu tehnologia. Doar astfel putem transforma ecranul dintr-un obstacol, într-un aliat. Doar printr-o atitudine responsabilă și prin educație privind utilizarea tehnologiei putem spera la un echilibru între lumea digitală și cea reală, în care tehnologia să fie un instrument util și nu o sursă de dezechilibru psihologic și emoțional.

Bibliografie:

1. Bîlca, L. (2024). Explorarea impactului dispozitivelor digitale asupra comportamentului și stării emoționale din perspectivă psihologică. In *Kreatikon. Creativitate. Formare. Performanță* (pp. 87-91).
2. Umitru, F. A. (2024). Dependența de social media și izolarea socială a elevilor. *Revista de Pedagogie Digitală*, 3(1), 10-14.
3. Valkenburg, P. M., & Piotrowski, J. T. (2018). *Generația digitală și dependența de media*. Editura Niculescu.

ÎNVĂȚĂMÂNTUL IN ERA DIGITALĂ

Prof. învă. preșcolar Nastasia Ciupe
Școala Gimnazială Chiuiеști, județul Cluj

Învățământul tradițional avea un traseu educațional de tip liniar. Informația, cunoștințele, se transmit de la profesor la elev de regulă unidirecțional, profesorul deține monopolul organizării cursului și aplicațiilor standard. Învățământul contemporan axat pe tehnologia digitală este bidirecțional. Apare o nouă metodă de învățare prin care elevul sau studentul nu mai este un spectator pasiv ci se transformă într-un receptor care asimilează informația realizând un feed-back corespunzător, aceasta reprezentând, de fapt baza unui proces educațional eficient. Astăzi, prin intermediul noilor tehnologii, există o diversificare a mijloacelor de acces la informație. În educație, realitatea formelor de învățământ este mult mai predominantă și caracterizată de folosirea sistemelor media atât la nivel general cât și specializat.

Dezvoltarea și implementarea noilor tehnologii digitale generează o transformare a procesului de comunicare în educația de masă. Apare o schimbare de roluri deținute de cadru didactic, acesta devenind un moderator al procesului de învățământ, un coordonator al instrucției celor cărora li se adresează. Așadar, observăm că rețelele societății digitale, internetul și noile tehnologii media, reprezintă cea mai importantă provocare a momentului în planul formării instructiv-educative, impactul generat devine un punct forte al progresului înregistrat în toate domeniile vieții sociale.

Învățământul în era digitală reprezintă un proces educativ complex și se desfășoară în mod sistematic de către profesori și elevi/studenti care are ca urmare înzestrarea elevilor/studentilor cu un sistem de cunoștințe, deprinderi, capacități și competențe de bază. De asemenea reprezintă un proces online care se află la apogeul momentului, mereu în continuă perfecționare și ajungându-se la un nivel destul de ridicat de seriozitate, este pentru toți o provocare plăcută deoarece bazele învățământului în România au fost puse în sălile de clasă, pe banca fiecăruia, iar acum în “era digitală” aceste baze sunt plăcut vizibile ajutând la un nou concept al învățării în mediul online. La momentul actual și având în vedere situația psiho-educatională din România, învățământul în era digitală ajunge să fie o provocare pentru imaginația elevilor și a studenților deoarece lecțiile sunt mult mai interactive și pot vizualiza din mai multe puncte de vedere subiectul respectiv, atât teoretic cât și practic, prin intermediul unor aplicații 3D, videoclipuri, jocuri online sau platforme despecialitate care permite vizualizarea și înțelegerea unor concepte asimilate teoretic. Sistemele de educație contemporană dezvoltă sarcina unei formări continue a omului.

Dezvoltarea competențelor specializate este o problemă de actualitate, curricula educațională direcționează procesul de instrucție și educație în realizarea unei formări de calitate, proprie unei societăți cu caracter informațional. În situația actuală ne confruntăm cu o sumedenie de neînțelegere atât pe partea didactică cât și pe partea informațională, deoarece nimeni nu se aștepta la un astfel de moment în care cursurile (face to face) de pe băncile școlilor din țara noastră să devină online. Este o provocare atât în rândul profesorilor cât și în rândul elevilor, ei fiind nevoiți să participe la acest proces de dezvoltare și formare educațională și în final de formare profesională. Astfel, noile tehnologii didactice au evoluat de la cretă până la tabla inteligentă și ajungând la înlocuirea instrumentului creat de Petru Poni la mouse, webcam. Chiar dacă majoritatea studenților și elevilor au acces la tehnologie, există și zone în care tehnologia este inexistentă. Apare, astfel, riscul creșterii abandonului școlar mai ales în contextul în care foarte mulți elevi nu au condiții minime de trai ca de exemplu apă curentă, curent electric sau un acoperiș deasupra capului. Este de apreciat că, atât profesorii cât și elevii, sunt implicați și deschiși la această schimbare întrucât aceste cadre didactice au înțeles pericolul

unui potențial colaps al sistemului de învățământ, mobilizându-se în acest sens. Acest impas a fost, de fapt, în mare măsură o forțare a evoluției învățării în era digitală și fructificând fiecare resursă, atât economică cât și psihologică, a fiecăruia dintre noi.

Este de necontestat faptul că societatea românească este într-o continuă dezvoltare, astfel, nevoia unei schimbări majore în sistemul educațional este practic inevitabilă. Aceste schimbări au fost impuse, puțin forțat, de contextul perioadei pandemice pe care o traversăm. Mulți copii și cadre didactice s-au confruntat cu necesitatea unei adaptări rapide, realizată prin studiu individual sau, după caz, urmând cursuri de perfecționare. O problemă mai delicată apărută la acest moment este în învățământul preșcolar unde aspectul educației on-line este puțin diferit, pentru că, indiferent de forma desfășurării activităților, sincron sau asincron, actul educațional depinde în mare măsură de disponibilitatea, suportul și implicarea părinților. Practic, învățământul on-line nu se poate desfășura fără instrumente digitale, de aceea, este nevoie de o selecție clară, ținându-se cont de valențele pedagogice pe care acestea le oferă: interacțiune, colaborare, comunicare, evaluare, dar și de nevoile, caracteristicile sau nivelul de dezvoltare al grupei.

Pentru că principala activitate în grădiniță este jocul, sub toate formele sale, în strategia didactică se folosesc instrumente digitale care să păstreze simțul ludic, dar care să ofere și posibilitatea de a capta atenția și a menține interesul copiilor pe toată durata activității, îmbinând aspectul formativ cu cel informativ într-un context creativ, urmărind în același timp crearea de abilități și competențe specifice activității propuse. Orice soft sau aplicație poate fi folosită creativ în procesul didactic, însă fără folosirea în exces a acestora. Pornind de la multitudinea de instrumente digitale existente, fiecare profesor are libertatea să aleagă după preferințe și experiența personală, astfel încât să ofere coerență actului didactic, în acest context dinamic.

Chiar dacă învățământul on-line nu poate suplini pe deplin învățământul clasic, dar având un rol important ca extensie a acestuia, integrarea noilor tehnologii în educație au scopul de a influența pozitiv rezultatele procesului instructiv-educativ și de a îmbogăți performanțele sistemului educațional.

Bibliografie și Webografie:

1. Negovan, V. (2013). Psihologia învățării. Ed. a 3-a, revizuită. București: Editura Universitară.
2. Cosmovici, A., Iacob, L. (1998). Psihologie școlară. Iași: Editura Polirom.
3. <https://edu.ro/dezbatare-%E2%80%9Eeduca%C8%9Bie-deschis%C4%83pentruviitorprovoc%C4%83ri-%C3%AEn-era-digital%C4%83%E2%80%9D>
4. <https://zoom.vodafone.ro/regandirea-educatiei-in-era-digitala-de-la-orele-clasice-la-scoalaonline/https://edict.ro/>

DEPENDENȚA DIGITALĂ

Prof. înv. primar Imola Csog
Școala Gimnazială „Máthé János” Herculian, jud. Covasna

- **Ce este dependența?**

Dependența reprezintă: o stare, respectiv un raport de subordonare. În medicină această stare se referă la o situație de intoxicație cronică ce rezultă din administrarea repetată a unui drog sau medicament și care se manifestă prin nevoia de a continua această administrare.

- **Ce este dependența digitală?**

Dependența de internet reprezintă utilizarea excesivă și compulsivă a internetului, care în anumite situații poate conduce la o alterare a funcțiilor cognitive și o degradare a relațiilor și comportamentelor sociale.

- **Dependența de internet: ce este, cum se manifestă și cum se tratează**

Dacă o mare parte din timp ți-o petreci pe internet, fie pe telefon, fie pe tabletă sau computer, e posibil să suferi de dependența de internet. Află mai multe despre această dependență, pentru a învăța cum să îi faci față.

Dependența de tehnologie este o problemă socială în creștere, care este dezbătută la nivel mondial. Tulburarea de dependență de internet distruge vieți prin faptul că provoacă complicații neurologice, tulburări psihologice și probleme sociale. Sondajele din Statele Unite și Europa au indicat rate de prevalență alarmante cuprinse între 1,5 și 8,2%. Dependența de internet este descrisă ca fiind o tulburare a controlului impulsurilor, fiind asemănată în ceea ce privește modul în care funcționează cu dependența de jocuri de noroc. Această dependență face referire la nevoia compulsivă de a folosi internetul pentru orice acțiune întreprinsă, dar și la crearea unor atașamente emoționale față de prietenii din mediul virtual. Dependenții de internet socializează, petrec timp pe tot felul de site-uri, țin un blog sau pur și simplu se înscriu în tot felul de comunități și urmăresc tot ce se discută fără să intervină. Indiferent de activitatea desfășurată pe internet, dacă cei din jur îți atrag în permanență atenția asupra faptului că ignori realitatea și stai numai cu ochii în telefon/ tabletă/ laptop, e posibil să suferi de această dependență. Persoanele care au această dependență folosesc lumea virtuală ca și cum ar fi reală în timp ce ignoră conexiunile cu oamenii din jur, ajungând să se izoleze.

- **Ce semne trădează dependența de internet?**

Individul se gândește la internet în mod constant în timpul zilei, chiar și atunci când nu are acces la acesta (de exemplu, își planifică să își dedice pauza de masă cumpărăturilor online sau documentării cu privire la un subiect controversat).

Individul petrece din ce în ce mai mult timp online.

Individul nu poate renunța la internet – dacă încearcă să se abțină de la folosirea acestuia devine nervos, iritat și nemulțumit.

Partenerul de viață, colegii și alți oameni din jur se plâng că nu primesc suficientă atenție din cauza folosirii excesive a internetului.

Individul pierde noțiunea timpului când navighează pe internet, adesea culcându-se cu 1-2 ore mai târziu pentru că nu își dă seama când trece timpul.

Individul minte cu privire la timpul petrecut online sau la activitățile desfășurate pe internet.

Individul reușește să se detașeze de la stresul cotidian numai când poate folosi internetul.

Cum știm dacă noi sau cineva drag este dependent de internet?

Pentru a putea vedea dacă noi înșine sau o persoană apropiată nouă este dependentă de utilizarea internetului, putem verifica următoarele criterii. Îndeplinirea a cel puțin 3 criterii, ar putea semnala o dependență.

Senzație de bine, aproape euforică, atunci când persoana folosește device-urile și/sau este online;

Gânduri obsesive legate de folosirea device-urilor și/sau de conținutul accesat. De exemplu, persoana se gândește adesea să-și verifice telefonul, se întreabă dacă cineva i-a scris sau cum să termine un anumit joc, când va avea timp să navigheze pe internet;

Incapacitatea de a se autocontrola – deși persoana știe că ar trebui să-și limiteze timpul sau să respecte reguli prestabilite, îi este foarte dificil să o facă. De exemplu, o persoană care știe că nu este politicos să se uite pe telefon în timp ce are o discuție cu un prieten și totuși o face, sau un copil care știe că a doua zi are un test la școală și totuși se joacă pe calculator până târziu;

Consecințe negative vizibile precum: îndepărtarea de prieteni, neatingerea unor obiective personale, apariția de tensiuni în relația cu familia, a unor probleme de sănătate (dureri de cap, insomnii, etc.), declin școlar, risipirea potențialului etc.;

Sevraj manifestat prin iritabilitate, neliniște, intoleranță la frustrare, anxietate, depresie în absența utilizării device-urilor sau când timpul de folosire le este limitat;

Toleranță – adică fie nevoia de tot mai mult timp petrecut online/pe device pentru a se simți bine fie de stimuli tot mai intensi (jocuri mai violente, filme tot mai horror etc.)

Modalitate de a face față problemelor vieții– persoana folosește device-urile ca metodă de a se detensiona, de a se detașa de probleme sau de a face față anxietății și stresului.

- **Din ce cauză apare dependența de internet?**

Oricine poate dezvolta dependența de internet, nu există un tipar fix. Însă cercetările făcute de specialiști arată că persoanele depresive și cele anxioase sunt mai expuse riscului de a dezvolta această dependență din dorința de a fugi de propriile probleme.

Și cei care suferă de alte dependențe precum cea de alcool, droguri sau jocuri de noroc prezintă risc crescut de dependență de internet. Persoanele timide au, de asemenea, predispoziție către această dependență întrucât internetul îți permite să rămâi anonim.

- **Consecințele dependenței de internet**

Dependența de internet, la fel ca orice altă dependență, poate afecta relațiile cu cei din jur, viața profesională, dar și sănătatea mintală a individului. Dependentul de internet poate experimenta, atunci când încearcă să nu mai folosească internetul, stări și simptome precum: furie, depresie, anxietate, teamă, irascibilitate, tristețe, singurătate, plictiseală, precum și simptome fizice cum ar fi disconfortul gastrointestinal (crampe abdominale, diaree, constipație, reflux gastroesofagian). O serie de probleme asociate pot apărea pe fondul dependenței de internet. De pildă, din cauza petrecerii multor ore în fața ecranului digital, dependentul se poate confrunta cu probleme precum: uscăciune oculară, durere de cap, insomnii, dureri de spate.

- **Efectele tehnologiei digitale asupra copiilor**

Tehnologia digitală – smartphone, tabletă, calculator, etc. – poate fi folosită de către copii și adolescenți într-o varietate de moduri. La distanță de un click/touch, copiii noștri au parte de divertisment, socializare, informații și educație. Internetul aduce multe avantaje vieții și este foarte bogat și variat în ceea ce oferă. În același timp, frecvența și durata folosirii tehnologiei digitale de către copii și tineri, precum și conținutul cu care aceștia intră în contact, pot avea efecte nedorite sau chiar distructive asupra lor.

Efecte ale folosirii excesive a tehnologiei digitale:

1. **Suprastimularea creierului.**

Mulți copii și tineri își folosesc timpul liber pentru a interacționa cu media digitală. Timpul destinat pentru a se relaxa, a se calma, a reflecta la experiențele de peste zi sau a procesa ce au învățat la școală, devine astfel invadat de imagini colorate și ritmuri intense. Acestea se derulează cu repeziciune în videoclipuri de pe Youtube, poze de pe Instagram, jocuri video competitive, muzică ritmată. Multitudinea de stimuli care bombardează creierul îl țin în alertă, obosindu-l. Mai mult, obișnuința de a fi mereu conectat la ceva exterior sinelui poate duce la dificultăți în conectarea la propriile trăiri interioare, și ca urmare, la gestionarea deficitară a stărilor de tristețe, mânie, recunoștință sau uimire.

2. Relaționare superficială

Relațiile cu multe persoane pot da iluzia de hiperconectare dar foarte puține dintre acestea sunt relații autentice și profunde. Studiile arată că acei copii a căror interacțiune socială se desfășoară în mod predominant în spațiul virtual pot avea abilități de socializare mai scăzute și dificultăți de exprimare. Ca urmare, capacitatea lor reală de conectare interumană suferă, apărând riscul însingurării.

3. Dificultăți de învățare

La copii și tineri pot apărea probleme școlare ca urmare a folosirii excesive a digitalului, manifestate prin probleme de concentrare, dificultăți de a înțelege și a învăța informațiile în profunzime, de a-și menține atenția la clasă mai mult timp; limbajul poate deveni uneori neinteligibil, scrisul succint, nenuanțat, iar creativitatea scade; copiii ajung să tolereze cu greu plictiseala (lipsa de stimuli intensi), frustrarea și au dificultăți în a-și controla emoțiile și impulsurile – simptome similare tulburării ADHD.

4. Obezitate

Lipsa activităților sportive, sedentarismul și luarea meselor în mod neregulat sau în fața calculatorului, pot mări semnificativ riscul de obezitate infantilă.

5. Tulburări ale somnului

Lumina albastră a ecranelor poate afecta ritmul circadian și cine folosește dispozitive digitale cu o oră înainte de culcare poate să aibă dificultăți în a adormi.

6. Dependență

Copiii și tinerii sunt mai vulnerabili la a deveni dependenți deoarece acea zonă din creier responsabilă cu controlul de sine (cortexul prefrontal), nu este suficient maturizată și le este foarte dificil să se autolimiteze. Mai mult, tehnologia digitală oferă plăcere și dacă nu există . Simptome ale dependenței digitale:

- verificarea telefonului în mod frecvent, compulsiv –nu se poate abține să nu o facă;
- plăcerea de a petrece mai mult timp în spațiul virtual decât a face orice altă activitate,
- simptome de sevraj (anxietate, neliniște, agitație, iritabilitate, lipsă de concentrare, depresie, agresivitate) când nu are acces la internet,
- gânduri constante legate conținutul sau folosirea tehnologiei digitale, -se gândește să verifice dacă nu cumva cineva i-a scris, să intre într-un joc etc.
- apariția toleranței – nevoia de a petrece tot mai mult timp în mediul virtual pentru a se simți bine.

Tratament dependență de internet

În prima fază, pacientul trebuie să conștientizeze problema și să recunoască că suferă de dependența de internet. Apoi, acesta ar trebui să apeleze la ajutorul unui psiholog, care îl poate ajuta să învingă această problemă, dar și pe cele asociate cum ar fi anxietatea sau depresia.

• Sugestii de auto îngrijire

Dacă crezi că ești dependent de Internet și dorești să îți schimbi comportamentul, poți încerca următoarele strategii:

Notează-ți simptomele - de exemplu, țineți evidența comportamentului, gândurilor și sentimentelor.

Gândește-te la motivul pentru care folosești atât de mult Internetul. Ce te determină să intri pe internet? Există o problemă reală pe care nu o înfrunți?

Fă un brainstorming (gândește-te la) alte modalități de a face față problemei tale; care nu implică Internetul. Alege unele care vor funcționa și pune-le în practică.

Folosește metode de relaxare precum respirația profundă sau meditația pentru a gestiona simptomele anxietății.

Redescoperă domeniile neglijate ale vieții tale - de exemplu, socializarea cu prietenii, viața amoroasă, du-ți copiii la plajă, ieși și fii activ.

Caută ajutor profesional dacă este necesar.

- **Concluzii**

Ca în orice alt aspect al vieții, fie că vorbim despre alimentație, odihnă sau viața profesională, atunci când vine vorba despre timpul petrecut în mediul online, este nevoie de echilibru și moderație. Orice formă de dependență este rea, indiferent dacă narcoticul este alcoolul, morfina sau idealismul”, spunea Carl Jung, fondatorul elvețian al psihologiei analitice.

Altfel spus, este important pentru sănătatea noastră – atât fizică, dar și psihică – să stăm departe de anumite comportamente dăunătoare sau substanțe periculoase.

DEPENDENȚA DIGITALĂ – SEMNE, CAUZE ȘI METODE DE INTERVENȚIE

George Alexandru Dincă

Dependenta digitală: Cum tehnologia ne modelază viața și provocările asociate în era digitală în care trăim, tehnologia este omniprezentă, iar dispozitivele inteligente ne influențează fiecare aspect al vieții. De la telefoane mobile, computere, tablete și rețele sociale, suntem conectați constant, iar acest fenomen a dat naștere unui concept tot mai des întâlnit: dependența digitală.

Ce este dependenta digitală?

Dependenta digitală se referă la o utilizare excesivă a tehnologiei care interferează cu activitățile zilnice, sănătatea mintală și viața socială a unei persoane. Deși nu este recunoscută încă ca o tulburare oficială în toate ghidurile de sănătate mentală, dependența de internet și tehnologie are un impact semnificativ asupra multora dintre noi. Este caracterizată de o dorință irezistibilă de a fi mereu conectat și de a interacționa cu dispozitivele digitale.

Cauzele dependenței digitale

Există mai mulți factori care contribuie la dezvoltarea dependenței digitale. Printre acestea se numără:

- **Accesibilitatea constantă** – Tehnologia este disponibilă non-stop, iar rețelele sociale sau aplicațiile de mesagerie oferă un flux continuu de informații și distracție, ceea ce face greu pentru utilizatori să se deconecteze.
- **Necesitatea de validare** – Platformele online, în special rețelele sociale, sunt bazate pe validarea externă prin like-uri, comentarii și vizualizări. Aceasta poate duce la un comportament compulsiv de verificare continuă a notificărilor pentru a obține aprobarea celor din jur.
- **Evitarea realității** – Tehnologia poate deveni o metodă de evadare din realitatea cotidiană, oferind utilizatorilor o fereastră către lumi virtuale care sunt mai atractive decât viața de zi cu zi.
- **FOMO (Fear of Missing Out)** – Teamă de a rata ceva important pe internet, cum ar fi o știre, un eveniment sau o postare virală, poate determina oamenii să petreacă mult timp online.

Semnele dependenței digitale

Pentru a recunoaște dacă o persoană suferă de dependență digitală, există câteva semne clare de avertizare:

- **Timpul petrecut online devine excesiv** și afectează rutina zilnică sau activitățile de zi cu zi.
- **Oboseală mentală și stres** – utilizarea continuă a tehnologiei poate duce la epuizare mentală.
- **Izolarea socială** – oamenii care devin dependenți de tehnologie pot începe să evite întâlnirile față în față cu prietenii și familia.
- **Obsesia cu notificările** – utilizatorii devin extrem de agitați dacă nu pot verifica în mod constant telefoanele sau aplicațiile.
- **Nevoia de a fi mereu conectat** – o persoană dependentă va simți o presiune constantă de a răspunde imediat la mesaje și de a verifica aplicațiile.

Efectele dependenței digitale

Dependența digitală poate avea efecte dăunătoare asupra sănătății fizice și mentale, printre care:

- Probleme de sănătate fizică – Utilizarea excesivă a dispozitivelor poate duce la dureri de cap, oboseală oculară și probleme de postură. De asemenea, stilul de viață sedentar contribuie la creșterea riscului de obezitate.
- Probleme de sănătate mentală – Dependența digitală este legată de un risc mai mare de anxietate, depresie și izolare socială. Timpul excesiv petrecut în fața unui ecran poate afecta stima de sine și poate induce sentimentul de frustrare sau de depresie.
- Scăderea abilităților de socializare – Deși internetul permite oamenilor să comunice, interacțiunile față în față sunt esențiale pentru dezvoltarea relațiilor interpersonale autentice. Dependența digitală poate duce la o comunicare superficială și la dificultăți în dezvoltarea unor relații interpersonale reale.

Cum să combați dependența digitală?

- Setarea limitelor – Stabilirea unor limite clare pentru utilizarea tehnologiei poate ajuta la gestionarea timpului petrecut online. De exemplu, poți să te oprești din utilizarea rețelelor sociale pentru o oră în fiecare zi sau să îți limitezi accesul la anumite aplicații.
- Crearea unor perioade de detoxifiere digitală – Acordă-ți timp în care să te deconectezi complet de la tehnologie. Aceasta poate include o zi fără ecran sau o vacanță digitală în care să te concentrezi pe activități offline.
- Participarea la activități fizice – Înlocuirea timpului petrecut pe internet cu activități care implică mișcare, cum ar fi mersul la sală, mersul pe jos sau orice alt sport, poate contribui la îmbunătățirea sănătății fizice și mentale.
- Mindfulness și meditație – Practicile de mindfulness pot ajuta la conștientizarea momentului prezent și la reducerea nevoii compulsive de a fi mereu conectat.
- Căutarea sprijinului profesional – În cazurile grave de dependență digitală, consultarea unui specialist în sănătate mentală poate ajuta la gestionarea problemei și la dezvoltarea unor strategii de recuperare.

Dependența digitală reprezintă o provocare majoră în societatea modernă, afectând din ce în ce mai multe persoane, indiferent de vârstă sau statut social. Deși tehnologia ne oferă unelte puternice pentru comunicare, educație și divertisment, utilizarea excesivă poate duce la efecte negative semnificative asupra sănătății fizice și mentale. Este esențial să recunoaștem semnele dependenței și să adoptăm măsuri pentru a o controla, cum ar fi stabilirea unor limite clare, încurajarea activităților offline și practicarea mindfulness-ului. Pentru a păstra un echilibru sănătos între viața online și cea reală, este important să devenim mai conștienți de impactul pe care tehnologia îl are asupra noastră și să învățăm să folosim aceste instrumente într-un mod responsabil. Numai astfel putem preveni dependența digitală și ne putem asigura că tehnologia rămâne un aliat în dezvoltarea personală și profesională, nu o povară.

Bibliografie:

14. <https://www.salvatic>
15. opiii.ro/Afla-mai-multe/Noutati/Pasiune-sau-dependenta-de-Internet/
16. <https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/dependenta-de-telefon-si-alte-eocrane-ale-copiilor-ce-facem-sa-o-evitam/>
17. „Psihoteca – Dependența de internet: ce este și ce putem face?”

COPII ȘI TEHNOLOGIA: CUM SUNT INFLUENȚAȚI DE ERA DIGITALĂ ÎN CARE CRESC?

Prof. înv. preșcolar Luminița Farcaș Man
Grădinița cu P.P. „Lumea Piticilor” Dej

Tehnologia a devenit parte din viața noastră zilnică, chiar și pentru copiii mici. Tabletele, telefoanele și desenele animate pe internet sunt atrăgătoare, colorate și ușor de accesat. Deși ele pot fi folosite în mod educativ, folosirea excesivă a acestora de către copiii de vârstă mică (între 3 și 10 ani) poate duce la ceea ce specialiștii numesc **dependență digitală**. Această problemă poate afecta dezvoltarea limbajului, a atenției, a relațiilor sociale și chiar a somnului la copii. De aceea, este important ca părinții, educatorii și ceilalți adulți să știe să recunoască semnele acestei dependențe și să intervină la timp.

Semnele dependenței digitale la copiii mici

Semnele cele mai frecvente care pot indica o dependență de ecrane sunt:

- Copilul cere foarte des telefonul, tableta sau televizorul, chiar și în timpul mesei sau înainte de culcare.
- Devine agitat, nervos sau plânge dacă i se ia dispozitivul.
- Refuză activități precum joaca în aer liber, desenul, cititul sau jocurile cu alți copii.
- Are dificultăți de concentrare la grădiniță sau școală.
- Nu doarme bine, adoarme greu sau se trezește des noaptea.
- Folosește cuvinte sau gesturi din jocuri sau desene animate violente.

Este important ca aceste semne să fie observate la timp, deoarece cu cât copilul petrece mai mult timp în fața ecranului, cu atât îi este mai greu să se desprindă de el.

Cât timp “ar trebui” copiii să petreacă pe telefon și calculator?

Deși nu există un răspuns definitiv, Academia Americană de Pediatrie, ecomandă 0 expunere digitală pentru copiii de 0-18 luni, trecând lent la limita de 1 oră pe zi pentru cei de 2+ ani. Din păcate, mulți copii sunt expuși de timpuriu și au nevoie de atenția și îndrumarea adulților din jur pentru a nu dezvolta dependențe. Trebuie să ne gândim că tehnologia e aici, omniprezentă, și chit că suntem nativi digitali, cum sunt copiii (care văd un ecran în jurul lor de când se nasc), fie că suntem imigranți digitali, cum sunt majoritatea adulților, e important să știm cum să folosim tehnologia. Ambele generații au nevoie de **înțelepciune digitală**: să dezvoltăm competențe pentru a ști cum să folosim tehnologia, să evaluăm critic și să facem alegeri raționale, creative și etice. Copiii folosesc în mod firesc calculatorul sau telefoanele. Există însă posibilitatea ca ei să le folosească într-un mod care va avea un impact pozitiv asupra vieții lor, mai departe. Cum fac față copiii, la evoluția rapidă a digitalului? Răspunsul simplu: **se adaptează**. Important este, însă, să ne asigurăm că o fac în mod sănătos.

De la vârste fragede, atenția cade pe **plasticitate**, proprietatea creierului de se modifica structural și funcțional în funcție de experiențele avute cu mediul, pentru a face față noilor provocări și așteptări. Pentru copii, experiențele online le vor forma modul de gândire și vor întări diferite conexiuni neuronale, în detrimentul altora. Poate nu își vor aminti cantități de informații, însă vor ști cum să le găsească, poate chiar mai important pentru ei. De asemenea, ei învață, de când sunt mici, prin imitare și modelare ceea ce văd la părinți, profesori și colegi. Accesul la tehnologie poate modela arhitectura creierului, însă efectele sale pot fi benefice sau dăunătoare în funcție de timpul petrecut pe ecrane și de tipul de activitate.

Care sunt efectele tehnologiei asupra copiilor: avantaje și dezavantaje

Copiii sunt capabili să gestioneze mai multe activități într-un timp scurt, dar le limitează performanța. Jocurile pe calculator le pot dezvolta utilizatorilor activi puterea de decizie, atenția și viteza de reacție, dezvoltarea abilităților vizual-spațiale. Pe de altă parte, impactul tehnologiei asupra copiilor poate fi negativ când expunerea nu este monitorizată, când

petrec timp în fața ecranelor înainte de culcare sau în timpul mesei, când nu sunt informați despre comportamente nesănătoase. Iată o parte dintre efectele pozitive și negative pe care tehnologia le poate avea în viața copiilor:

Avantaje:

- Resursele educaționale adaptate vârstei îi pot ajuta să comunice, să se exprime și să gândească logic și rațional, să își dezvolte atenția și viteza de reacție.
- Gândirea copiilor devine mai flexibilă, adaptată la cerințele din prezentul lor
- Tehnologia poate crește implicarea în activități curriculare și extracurriculare
- Cei mici înțeleg și descoperă informații captivante despre ei și mediul înconjurător, într-un mod interactiv și util (de exemplu, prin experiențe VR/AR).
- Pot să construiască roboți și aplicații distractive, să programeze și să-și formeze gândirea algoritmică prin jocuri creative, să urmeze cursuri de artă și să învețe cum să folosească e-mailul, dezvoltându-și abilități și competențe importante pentru multe dintre meseriile viitorului.

Dezavantaje:

- Poate apărea dependența de tehnologie, pentru că experiențele digitale cresc nivelul de dopamină (neurotransmițător responsabil de plăcere), alterând sistemul de procesare a recompenselor
- Tehnologia în exces le poate afecta dezvoltarea limbajului, a abilităților cognitive
- Pot suferi din cauza fenomenelor de cyberbullying, imagine negativă despre propriul corp și alte pericole din mediul online.
- Pot dezvolta probleme de stima de sine, mai ales în cazul celor care deja suferă de neîncredere sau au modele negative; viceversa, pot dezvolta tendințe narcisiste
- Consumul excesiv poate duce la izolare, probleme de relaționare și de reglare a emoțiilor
- Pot avea probleme cu somnul, alimentația și tonusul.

Dacă ne gândim la **tehnologie ca la o resursă foarte utilă de educație**, e important să vedem care sunt pasiunile sau subiectele care îl interesează pe copil. Abia apoi să apelăm la tehnologie pentru a le permite să le dezvolte în orice direcție doresc - exact așa cum urmărim și la Logiscool, prin cursuri interactive și utile de programare sau de robotică sau jocuri 3D.

Cum creem o relație benefică cu tehnologia?

Accesul constant la tehnologie pentru elevi și cum pot tinerii transforma faptul că sunt nativi digitali în beneficiul lor. Tehnologia este o variabilă constantă în viața generațiilor curente, așa că integrarea acesteia în viața de zi cu zi într-un mod conștient și controlat este cheia unei bune relații cu mediul digital: „Limitele pot fi adaptate în funcție de familie, dar sunt unele reguli generale. Între 0-3 ani, ar fi indicat ca tehnologia să fie cât mai puțină, când e o etapă în care se dezvoltă cam 80% din rețeaua sinaptică a creierului. Ca să o dezvoltăm, evolutiv învățăm făcând lucruri: punând mâna, jucându-ne, mirosind, transferându-le, și facem asta modelat de relația pe care o avem cu părintele, o relație de atașament sigură. Dacă nu vom avea asta, dar vom avea foarte multă expunere digitală, fără un părinte care să explice și să moduleze interacțiunea, putem avea întârzieri în dezvoltare de limbaj, motrică, abstractizarea informațiilor.”. Părinții pot, să comunice cu copilul, să întrebe despre lucrurile pe care le vede, cum arată ele, cum se simt personajele pe care le văd, pentru a le dezvolta abilitățile socio-emoționale și a-i ajuta să recunoască emoțiile sale și ale celorlalți. De asemenea, pot aplica regula 3-6-9-12: fără dispozitive înainte de 3 ani, fără jocuri video înainte de 6 ani, fără acces nesupravegheat la internet înainte de 9 ani, fără social media înainte de 12 ani.

Cum discutăm cu cei mici despre tehnologie?

Cei mici sunt captivați de mediul digital și dețin un bagaj mare de cunoștințe, dar nu știu ce pot face cu ele. În special copiii de până în 8 ani nu au dezvoltată motivația intrinsecă și nu știu ce înseamnă când li se spune că se pot juca peste “o oră” sau “cinci minute”. Pentru

că **pot înțelege diferit noțiunea timpului** și trebuie să își dezvolte auto-controlul, au nevoie de părinți să îi atenționeze când e timpul să se retragă sau să ia o pauză, să fie prezenți în relația cu copilul, să le spună că se pot juca sau uita pe dispozitive după o activitate utilă. Cel mai important aspect al modului în care supervizăm relația copiilor cu tehnologia este reprezentat de cât de implicați suntem în a le explica beneficiile reale ale tehnologiei ori consecințele pe care utilizarea superficială a acesteia le are. Comunicarea deschisă a fi soluția atunci când ne dorim ca cei mici să nu ne îndepărteze atunci când supervizăm felul în care folosesc mediul digital.

Părinții pot pune limite sănătoase în relația copiilor cu tehnologiile, astfel:

- Stabiliți ce conținut media poate urmări copilul, în funcție de stilul de parenting. Puteți oferi acces la resurse care stimulează interesul pentru interacțiunea față în față, timp petrecut cu familia, sport și activități fizice, programul de joacă și de somn etc.
- Tratați mediul online precum oricare alt mediu: informați-vă despre tehnologiile și aplicațiile pe care le folosește copilul, cu cine petrece timpul online, ce website-uri vizitează, cât timp etc. și puneți limite așa cum ați pune în mediul real.
- Stabiliți limite și prioritizați activitățile de joacă împreună, mai ales pentru cei foarte mici, a căror motivație este atenția și mulțumirea părinților.
- Oferiți modele: adulții acaparați digital oferă mai puține indicații verbale, contact vizual și laude, de care copilul are mare nevoie când este mic
- Accesul la tehnologii poate fi o activitate de familie: părinții pot susține copilul urmărind, jucându-se sau implicându-se odată cu acesta în jocurile lor, în filmulețe sau alte resurse digitale. Acest lucru stimulează comunicarea, empatia, abilitățile sociale și încrederea că poate apela la părinți atunci când au nevoie.

Cel mai important, este să rămâneți curioși despre lumea copilului și să-i înțelegeți dificultățile la orice vârstă. Pare calea cea mai eficientă ca să îi ajutați să-și dezvolte abilitățile necesare pentru a trece peste. Cât timp permiteți un dialog deschis și responsabilitate în propria relație cu tehnologia, aceasta va fi un instrument util pentru viitorul său.

BIBLIOGRAFIE:

1. Cerghit, Ioan; Vlăsceanu, Lazăr (1988), *Curs de pedagogie*, București.
2. Crețu, C. (1994), *Instruirea asistată de calculator. Experiențe și perspective*, Editura Spiru Haret, Iași.
3. Ionescu, Miron (2000), *Demersuri creative în predare și învățare*, Ed. Presa universitară clujeană.
4. Mucica, T.(coord.)(1982), *Îndrumar metodic pentru folosirea mijloacelor de învățământ*, EDP, București.

DEPENDENȚA DIGITALĂ – SEMNE, CAUZE ȘI METODE DE INTERVENȚIE

Prof. pentru educație timpurie Ana Federiga
Grădinița cu P.P. Lumea piticilor „Dej”

Dependența de internet este tot o formă de robie care ne schimbă esențial modul de viață. Ea vine în dezacord total cu libertatea omului de a fi creativ. Tehnologia digitală și mai ales aplicațiile pentru comunicarea virtuală nu ne-au adus doar problema dependenței, ci și un haos la nivelul relațiilor intrafamiliale și sociale. Astfel observăm că generația de azi este schimbată radical față de cea de dinainte. Această schimbare, nu neapărat în rău, ne-a complicat într-un fel viața. Există psihologi care consideră că noile tehnologii media ne afectează grav viața personală, din punct de vedere psihic, intelectual și spiritual.

Copiii trăiesc într-o epocă a culturii media bazată pe ecran, în care marea varietate de terminale tehnologice influențează profund modul în care aceștia parcurg prin viață. Studiile ne arată că preșcolarii petrec din ce în ce mai mult timp în fața ecranelor. Durata zilnică petrecută în fața ecranelor de către copii a crescut în ultimii ani precum și gama de dispozitive disponibile și aplicabilitatea lor. De asemenea, apariția dispozitivelor mobile a modificat și modul în care copiii le folosesc: vizionarea solitară, utilizarea simultană a mai multor dispozitive, vizionarea conținutului tradițional de televiziune pe telefonul mobil, vizionare de conținut în afara casei precum și utilizarea dispozitivelor în instituțiile educaționale. Experții atenționează că folosirea excesivă a ecranelor poate duce la probleme de ordin fizic și mental în rândul copiilor precum: obezitate, miopie, probleme cu somnul și anxietate. Recomandarea psihologilor este ca până la vârsta de doi ani copiii să nu fie lăsați să se uite la televizor, iar după această vârstă, pe toată perioada vârstei școlare, să li se limiteze timpul vizionării (TV, calculator, tabletă, telefon) la 1-2 ore pe zi. Copilul nu are discernământul necesar să se protejeze. Cum ar putea oare un copil să facă față unei tehnologii care îl fascinează, care are un caracter hipnotic și care dă dependență? Asigurarea protecției și educarea copiilor reprezintă cea mai mare responsabilitate pe care o are părintele.

Astfel, impactul negativ pe care timpul petrecut de către copiii noștri în fața ecranelor îl are, și efectele sale asupra sănătății lor fizice și psihice, a devenit o problemă de sănătate publică de interes internațional. Relația pe care o are copilul tău cu ecranele poate fi influențată de timpul pe care tu însuși ca părinte îl petreci pe aceste dispozitive. Omul e liber să aleagă dependența, chiar și distrugerea de sine, sunt de părere unii. Aceasta poate fi valabil pentru oamenii maturi, dar nu și pentru copii, deoarece, din cercetările psihologice și neurologice premergătoare “invaziei digitale”, se știe că mintea, creierul copilului nu sunt pe deplin formate și că au nevoie de o protecție specială în perioada formării. Abia după încheierea procesului de maturizare omul poate lua decizii. Aceasta este explicația conform căreia, cele mai mari probleme de dependență digitală și consecințele ce decurg de aici se înregistrează la copii și tineri. Rolul principal al consilierului școlar este de a trage un semnal de alarmă și de a încuraja cooperarea în familie, între copii și părinți. Totodată, acesta are în vedere conștientizarea de către părinți a importanței implicării cât de mult posibil în viața copiilor lor. Studiile de specialitate arată că relația copiilor cu părinții este un predictor important pentru succesul lor în viață.

Un ghid care să te ajute să înțelegi mai bine care sunt cauzele care influențează modul în care copiii tăi folosesc ecranele și să îți ofere câteva soluții pentru a controla timpul petrecut de aceștia pe diferitele dispozitive. Dependența de ecrane (TV, smartphone, tableta, calculator, console video, etc.) este definită prin consumul excesiv și necontrolat de conținut media prin intermediul dispozitivelor cu ecrane. Aceasta se poate manifesta prin simptome maladaptive precum incapacitatea de a controla poftele, comportament retras și evitant și pierderea

productivității. Acest fel de comportament poate să afecteze viața în familie, în societate, la școală și chiar la grădiniță. Deși problema dependenței de ecrane a copiilor este o problemă individuală, copiii nu sunt capabili să identifice singuri care sunt efectele acestora. De aceea, familia, cel mai important factor în viața copiilor, trebuie să fie luat în considerare ca contributor proximal la dependența copilului.

Cele mai recente studii sugerează că utilizarea problematică a dispozitivelor media de către părinți este un indicator predictiv important al dependenței de smartphone și internet al copiilor. Toate aceste rezultate pot fi explicate printr-un model de transmitere intergenerațional în care problemele mentale ale copiilor pot fi moștenite de la părinți. Prin urmare, atunci când părinții sunt dependenți de utilizarea ecranelor, copiii lor sunt expuși unui risc ridicat de a dezvolta aceeași dependență. Sănătatea mentală a părinților joacă un rol important în dezvoltarea dependenței de ecran a copiilor. Un părinte care se confruntă cu anxietate și depresie nu va avea suficiente resurse psihologice pentru a monitoriza dezvoltarea psihologică și comportamentală a copilului său, eșuând astfel în a-i oferi copilului alternative pozitive la activitățile media. Ca și răspuns, copilul își va petrece timpul la TV, pe smartphone, jucând jocuri video sau pe tabletă.

În aceeași măsură, relația dintre părinte și copil este un indicativ predictiv important pentru dependența copiilor de ecranele media. Studiile arată că există o corelație negativă directă între calitatea relației părinte-copil și dependența de telefoanele mobile și internet al copiilor.

De obicei, copiii care nu obțin satisfacție din interacțiunile cu părinții lor pot avea sentimente de izolare și nesiguranță pronunțate care la rândul lor pot exacerba riscul copilului de a dezvolta dependența de ecrane. Mai mult, experții sugerează că utilizarea excesivă a rețelelor sociale va înlocui interacțiunea socială a copilului din lumea reală, ceea ce va reduce angajamentul social al acestuia și nivelul de satisfacție în relații, implicit al relațiilor cu părinții și cu cadrele didactice.

Semne prin care îți dai seama că copilul tău poate fi dependent de ecrane dacă:

- se îndepărtează de familie și prieteni;
- petrece timp pe internet fără un scop anume;
- preferă socializarea online în detrimentul celei față în față;
- petrece perioade lungi în fața ecranelor, lucru care îi afectează celelalte sarcini zilnice;
- se retrage de la activitățile care îi făceau plăcere anterior cum ar fi să se joace cu frații, prietenii sau să petreacă timp afară;
- se declară plictisit sau pierdut fără tehnologie;
- este iritat și obosit ca o consecință a faptului că a stat treaz până târziu sau s-a trezit devreme pentru a folosi tehnologia;
- cere accesul la ecranele media în timpul mesei;
- devine iritat și nervos atunci când îi este limitat accesul la ecrane;
- utilizarea tehnologiei îi impactează negativ notele și activitățile școlare;

Câteva metode de intervenție care îți pot fi de ajutor în reducerea sau prevenirea dependenței de ecranele media a copilului tău sunt:

- Învăță-l pe copil despre riscurile navigării diferitelor forme de tehnologie, cum să le identifice și ce să facă în cazul în care lucrurile scapă de sub control. Definește reguli simple cum ar fi să nu trimită videoclipuri sau poze fără permisiune sau să nu se „împrietenească” cu persoane necunoscute.
- Analizează timpul pe care îl petreci împreună cu copilul tău și evaluează dacă acesta este suficient pentru a răspunde nevoilor sale emoționale.

- Fii la curent cu tipul de tehnologie pe care copilul tău o folosește și cu activitățile lui pe aceste tehnologii. Folosește opțiunile de control parental de pe dispozitive și depozitează toate aceste dispozitive în spațiile comune din casă.
- Stabilește reguli clare și rutine de somn bine definite. Limitează utilizarea tehnologiei la o durată definită în timpul zilei și în afara zonei de somn.
- Fii un model de urmat pentru copilul tău și învață-l cum să folosească ecranele în mod responsabil, fiind tu însuși responsabil cu timpul pe care îl petreci pe ecranele media.

Acordați-vă timp să vă bucurați de copiii voștri și să re trăiți amintirea copilăriei împreună cu ei, în fiecare zi. Numai de noi depinde să înțelegem că doar așa ne putem păstra atât sănătatea, cât și libertatea.

DEPENDENȚA DIGITALĂ– SEMNE ȘI CAUZE

Prof. înv. primar Erzsébet Gecse
Școala Gimnazială „Máthé János” Herculian, jud. Covasna

Definirea Dependenței Digitale

Dependența digitală, cunoscută și sub denumiri precum dependența de internet, dependența de smartphone sau dependența de jocuri video, reprezintă o tulburare comportamentală caracterizată printr-o nevoie compulsivă și excesivă de a utiliza dispozitivele digitale (computere, laptopuri, tablete, telefoane inteligente, console de jocuri) și platformele asociate (internet, aplicații, jocuri online, rețele sociale).

Această utilizare devine problematică atunci când începe să interfereze semnificativ cu diverse aspecte ale vieții unei persoane, de la sănătatea fizică și mentală, până la relațiile interpersonale, performanța academică sau profesională și starea generală de bine.

În esență, persoana dependentă digital nu mai utilizează tehnologia ca pe un instrument, ci devine controlată de nevoia de a fi conectată. Această nevoie capătă o prioritate disproporționată în viața sa, adesea în detrimentul altor activități importante și a responsabilităților cotidiene. Utilizarea digitală devine o modalitate de a face față emoțiilor negative, de a scăpa de probleme sau de a căuta gratificare instantanee, transformându-se într-un cerc vicios greu de rupt.

Elemente cheie ale definiției

- **Compulsivitate** - Un impuls puternic și incontrolabil de a utiliza dispozitivele digitale, similar cu dependențele de substanțe.
- **Excesivitate** - Depășirea cu mult a timpului considerat normal sau sănătos pentru utilizarea digitală, adesea fără a fi conștient de trecerea timpului.
- **Interferență** - Impact negativ asupra diferitelor arii ale vieții (sănătate, relații, muncă/școală, finanțe).
- **Pierderea controlului**- Incapacitatea de a reduce sau opri utilizarea digitală, în ciuda dorinței sau a încercărilor repetate.
- **Simptome de sevraj** - Manifestări fizice sau emoționale neplăcute atunci când accesul la tehnologie este limitat sau întrerupt.
- **Toleranță** - Necesitatea de a crește timpul petrecut online pentru a obține același nivel de satisfacție.

Importanța Problemei Dependenței Digitale

Problema dependenței digitale nu este doar o tendință modernă, ci o problemă de sănătate publică cu implicații semnificative la nivel individual și social. Iată de ce este crucial să acordăm atenție acestui fenomen:

Impactul asupra sănătății mentale

Dependența digitală este strâns legată de o serie de probleme de sănătate mintală, cum ar fi depresia, anxietatea, stresul, tulburările de somn și scăderea stimei de sine. Izolarea socială indusă de utilizarea excesivă a internetului și a rețelelor sociale poate exacerba sentimentele de singurătate și alienare. De asemenea, comparațiile constante cu imagini idealizate de pe rețelele sociale pot contribui la o imagine corporală negativă și la sentimente de inferioritate.

Consecințe asupra sănătății fizice: Sedentarismul asociat cu timpul îndelungat petrecut în fața ecranelor crește riscul de obezitate, probleme cardiovasculare, diabet de tip 2 și afecțiuni musculo-scheletice (dureri de spate, sindromul tunelului carpian, probleme de vedere). Tulburările de somn cauzate de expunerea la lumina albastră a ecranelor înainte de culcare pot duce la oboseală cronică și probleme de concentrare.

- **Deteriorarea relațiilor sociale**

Dependența digitală poate duce la neglijarea relațiilor interpersonale reale în favoarea interacțiunilor online. Comunicarea față în față, esențială pentru dezvoltarea empatiei și a abilităților sociale, este adesea înlocuită cu interacțiuni superficiale online. Acest lucru poate duce la izolare socială, dificultăți în menținerea relațiilor și conflicte familiale.

- **Scăderea performanței academice și profesionale**

Timpul excesiv petrecut online poate duce la dificultăți de concentrare, procrastinare, scăderea motivației și neglijența sarcinilor școlare sau profesionale. Acest lucru se traduce prin rezultate academice slabe, performanță profesională scăzută și chiar pierderea locului de muncă.

- **Impactul asupra dezvoltării tinerilor**

Copiii și adolescenții sunt deosebit de vulnerabili la efectele negative ale dependenței digitale, deoarece creierul lor este încă în dezvoltare. Utilizarea excesivă a tehnologiei poate afecta negativ dezvoltarea cognitivă, emoțională și socială, influențând capacitatea de învățare, reglarea emoțională și formarea identității.

- **Costuri economice și sociale**

La nivel social, dependența digitală poate avea costuri economice semnificative legate de tratamentul problemelor de sănătate asociate, scăderea productivității și problemele sociale conexe.

În concluzie, dependența digitală este o problemă complexă și serioasă, cu implicații profunde asupra individului și a societății în ansamblu. Înțelegerea definiției sale și a importanței problemei este primul pas crucial pentru a putea identifica semnele, înțelege cauzele și implementa strategii eficiente de intervenție și prevenire.

Semne Comportamentale

Acțiuni și Tipare de Utilizare Problematică

Aceste semne se referă la modul în care o persoană interacționează cu dispozitivele digitale și la impactul acestei interacțiuni asupra comportamentului său general.

- **Utilizare Excesivă**

Timp îndelungat online- Petrecerea unui număr neobișnuit de mare de ore pe internet, pe aplicații sau jucând jocuri video, adesea depășind timpul planificat inițial. Persoana poate pierde noțiunea timpului ("am vrut doar 10 minute și au trecut 3 ore").

Utilizare în momente nepotrivite- Accesarea dispozitivelor digitale în timpul orelor de lucru/școală, în timpul meselor, în timpul conversațiilor cu alții sau chiar în timpul condusului (în cazul smartphone-ului).

Neglijarea altor activități- Reducerea sau abandonarea hobby-urilor, a activităților sociale offline, a exercițiilor fizice sau a altor interese din cauza timpului dedicat activităților digitale.

- **Preocupare Obsesivă**

Gânduri intrusive - Persoana se gândește constant la activitatea online anterioară sau anticipează cu nerăbdare următoarea sesiune.

Sentiment de lipsă - Se simte neliniștită sau iritabilă atunci când nu are acces la dispozitivele digitale sau când conexiunea la internet este instabilă.

Verificare compulsive - Verifică frecvent notificările, mesajele sau actualizările de pe rețelele sociale sau din jocuri, chiar și atunci când știe că nu este nimic urgent.

- **Pierderea Controlului**

Incapacitatea de a reduce timpul - Încercări repetate și nereușite de a limita timpul petrecut online sau pe dispozitive.

Sentiment de frustrare - Devine frustrată sau iritată atunci când este forțată să reducă timpul de utilizare.

Minciună despre utilizare - Ascunde sau minimizează timpul real petrecut online față de familie, prieteni sau partener.

- **Toleranță**

Nevoia de a crește timpul - Pentru a obține aceeași senzație de satisfacție sau plăcere, persoana simte nevoia de a petrece din ce în ce mai mult timp online sau de a se angaja în activități digitale mai intense.

- **Simptome de Sevră**

Iritabilitate - Devine ușor iritabilă, agitată sau nervoasă atunci când nu are acces la dispozitivele digitale.

Anxietate - Experimentează sentimente de neliniște, îngrijorare sau panică.

Depresie - Se simte tristă, lipsită de speranță sau descurajată.

Neliniște - Are dificultăți în a se relaxa sau a se concentra pe alte activități.

Gânduri obsesive despre internet - Are un flux constant de gânduri legate de activitatea online.

- **Neglijarea Responsabilităților**

Dificultăți la școală/muncă - Scăderea performanței, întârzieri frecvente, absențe sau dificultăți în îndeplinirea sarcinilor.

Neglijarea obligațiilor familiale - Neîndeplinirea sarcinilor casnice, ignorarea nevoilor membrilor familiei.

Probleme financiare - Cheltuieli excesive pentru jocuri online, aplicații sau hardware.

- **Minciună și Secretomanie**

Ascunderea activității online - Evită să spună cât timp petrece online sau ce face pe internet.

Ștergerea istoricului - Încearcă să ascundă urmele activității sale online.

Retragerea din interacțiunile offline - Preferă să comunice online decât față în față cu prietenii și familia.

Pierderea interesului pentru activități sociale - Refuză invitațiile la evenimente sociale sau întâlniri cu prietenii.

Crearea de relații online în detrimentul celor offline - Investește mai mult timp și energie în relațiile virtuale decât în cele reale.

Semne Fizice și Emoționale: Manifestări ale Impactului Dependentei

Aceste semne sunt consecințe directe sau indirecte ale utilizării excesive a tehnologiei.

- **Semne Fizice:**

Oboseală cronică - Senzație persistentă de epuizare, chiar și după somn.

Dureri de cap - Dureri frecvente, adesea asociate cu tensiunea oculară sau postura incorectă.

Tulburări de vedere - Senzație de ochi uscați, vedere încețoșată sau dificultăți de focalizare.

Sindromul tunelului carpian - Dureri, amorțeală sau furnicături la nivelul mâinii și încheieturii.

Dureri de spate și gât - Cauzate de postura incorectă în fața ecranului.

Tulburări de somn - Insomnie, dificultăți de adormire sau somn neodihnitor.

Modificări ale greutății - Creștere sau scădere în greutate din cauza obiceiurilor alimentare nesănătoase sau a lipsei de activitate fizică.

- **Semne Emoționale**

Anxietate - Sentimente de neliniște, îngrijorare excesivă sau atacuri de panică.

Depresie - Tristețe persistentă, pierderea interesului pentru activități, sentimente de vinovăție sau lipsă de valoare.

Iritabilitate - Tendința de a reacționa negativ sau agresiv la stimuli minori.

Sentimente de vinovăție sau rușine - Sentimente negative legate de timpul petrecut online sau de impactul acestuia asupra vieții personale.

Scăderea stimei de sine - Sentimente de inadecvare sau lipsă de încredere în sine, adesea exacerbate de comparațiile online.

Labilitate emoțională - Schimbări bruște de dispoziție.

Este important de reținut că prezența unuia sau a câtorva dintre aceste semne nu indică neapărat o dependență digitală. Diagnosticul este complex și necesită o evaluare profesională. Cu toate acestea, observarea mai multor semne din aceste categorii ar trebui să ridice un semnal de alarmă și să motiveze căutarea de ajutor.

Factori Psihologici: Mecanisme Interioare și Nevoi Nesatisfăcute

Acești factori se referă la caracteristicile individuale, stările emoționale și procesele cognitive care pot crește vulnerabilitatea unei persoane la dependența digitală.

Nevoi Emoționale Nesatisfăcute

Singurătatea și izolarea socială - Internetul și rețelele sociale pot oferi un sentiment temporar de conexiune și apartenență pentru persoanele care se simt singure sau izolate în viața reală. Interacțiunile online, deși superficiale uneori, pot părea mai ușor de gestionat decât cele față în față.

Anxietatea socială - Persoanele cu anxietate socială pot găsi comunicarea online mai confortabilă și mai puțin amenințătoare decât interacțiunile directe. Anonimatul și lipsa contactului vizual pot reduce teama de judecată sau respingere.

Stresul și plictiseala - Lumea digitală oferă o modalitate de a scăpa temporar de stresul cotidian, de probleme sau de sentimentul de plictiseală. Jocurile video, filmele sau navigarea pe internet pot oferi distracție și relaxare instantanee.

Căutarea de Gratificare Instantanee și Evadare

Recompense imediate - Multe activități online (like-uri, comentarii, victorii în jocuri) oferă feedback imediat și pozitiv, activând sistemul de recompensă al creierului. Această gratificare instantanee poate deveni extrem de captivantă.

Evadarea din realitate - Lumea virtuală poate oferi un refugiu față de problemele, responsabilitățile sau emoțiile negative din viața reală. Persoana se poate "pierde" în activități online pentru a evita confruntarea cu dificultățile.

- **Tulburări de Sănătate Mintală Preexistente**

Depresia și anxietatea - Persoanele care suferă de depresie sau anxietate pot utiliza internetul ca o formă de auto-medicație, căutând alinare temporară în interacțiunile online sau în conținutul digital. Cu toate acestea, utilizarea excesivă poate agrava simptomele pe termen lung.

Tulburarea cu deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD) - Persoanele cu ADHD pot fi mai susceptibile la dependența digitală datorită dificultăților de concentrare și a impulsivității, găsind stimulare constantă și noutate în mediul online.

Alte tulburări - Tulburări obsesiv-compulsive, tulburări de personalitate sau alte adicții pot coexista sau crește riscul de dependență digitală.

- **Stimă de Sine Scăzută și Dificultăți în Stabilirea Identității**

Validare online - Persoanele cu stimă de sine scăzută pot căuta validare și acceptare în mediul online prin like-uri, comentarii sau interacțiuni pe rețelele sociale. Această validare externă devine o sursă nesigură și temporară de stimă de sine.

Explorarea identității online - Adolescenții și tinerii, aflați în procesul de formare a identității, pot petrece mult timp online experimentând diferite roluri și personalități, uneori în detrimentul dezvoltării unei identități autentice în lumea reală.

Factori Sociali și de Mediu: Influențe Externe și Contextuale

Acești factori se referă la influențele din mediul social și cultural care pot contribui la dezvoltarea dependenței digitale.

- **Presiunea Socială de a Fi Conectat Constant (FOMO - Fear Of Missing Out)**

Norme sociale - În societatea modernă, există o presiune implicită de a fi mereu disponibil și la curent cu ce se întâmplă online. Frica de a pierde informații importante sau evenimente sociale (FOMO) poate determina o utilizare constantă a dispozitivelor digitale.

Influența grupurilor de prieteni- Dacă grupul de prieteni petrece mult timp online sau joacă jocuri video, există o tendință de a se conforma pentru a nu fi exclus.

- **Disponibilitatea și Accesibilitatea Crescută a Dispozitivelor Digitale și a Internetului**

Concluzii

- În încheiere, este esențial să reiterăm importanța critică a problemei dependenței digitale în contextul societății contemporane, din ce în ce mai interconectată și dependentă de tehnologie. Am explorat în detaliu natura complexă a acestei tulburări comportamentale, subliniind modul în care utilizarea compulsivă și excesivă a dispozitivelor digitale și a platformelor online poate genera un impact negativ semnificativ asupra sănătății fizice și mentale, a relațiilor interpersonale, a performanței academice și profesionale, precum și asupra calității generale a vieții individului.
- Am identificat o gamă variată de semne care pot indica prezența dependenței digitale, de la comportamente evidente de utilizare excesivă și pierdere a controlului, până la manifestări fizice și emoționale subtile, dar semnificative. Recunoașterea timpurie a acestor semne este primul pas crucial pentru a iniția un proces de conștientizare și pentru a căuta ajutor.
- În ceea ce privește cauzele dependenței digitale, am evidențiat interacțiunea complexă dintre factorii psihologici individuali (nevoi emoționale nesatisfăcute, căutarea de gratificare, tulburări de sănătate mintală preexistente), factorii sociali și de mediu (presiunea socială, accesibilitatea tehnologiei, modele parentale) și factorii neurobiologici (activarea sistemului de recompensă al creierului). Înțelegerea acestor mecanisme etiopatogenice este fundamentală pentru a dezvolta strategii de intervenție eficiente.
- Referitor la metodele de intervenție, am prezentat o paletă largă de abordări, de la intervenții individuale centrate pe restructurarea cognitivă și comportamentală, până la intervenții la nivel familial care vizează îmbunătățirea comunicării și stabilirea de reguli clare, și intervenții la nivel social și comunitar care promovează conștientizarea și alternative sănătoase. Am subliniat necesitatea unei abordări multidisciplinare, care să integreze aspecte psihologice, sociale și educaționale pentru a adresa complexitatea problemei.
- Este imperativ să recunoaștem că prevenirea joacă un rol esențial în combaterea dependenței digitale. Promovarea unei utilizări conștiente și echilibrate a tehnologiei încă de la vârste fragede, educarea cu privire la riscuri și beneficii, și încurajarea activităților offline semnificative sunt măsuri proactive care pot reduce vulnerabilitatea la această problemă.
- În final, dependența digitală nu este o condamnare, iar recuperarea este posibilă cu sprijin adecvat și cu angajamentul individului și al celor din jurul său. Este esențial să cultivăm o perspectivă empatică și lipsită de stigmatizare față de persoanele afectate, oferindu-le resursele și suportul necesar pentru a-și recăpăta controlul asupra vieții lor și pentru a construi o relație mai sănătoasă cu tehnologia.
- Pe măsură ce tehnologia continuă să evolueze și să se integreze tot mai mult în viața noastră, cercetarea continuă și adaptarea strategiilor de intervenție sunt cruciale pentru a înțelege pe deplin impactul dependenței digitale și pentru a dezvolta soluții eficiente pe termen lung. Este o responsabilitate colectivă, care implică indivizi, familii, instituții de învățământ, profesioniști din domeniul sănătății și factori de decizie, de a aborda această problemă complexă și de a promova un echilibru sănătos între lumea digitală și viața reală.

DEPENDENȚA DIGITALĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR

Prof. pentru educație timpurie Anca Graur
Grădinița cu P.P. „Lumea piticilor” Dej

În ultimele decenii, tehnologia digitală a devenit o parte integrantă a vieții cotidiene, influențând semnificativ modul în care copiii cresc, învață și interacționează cu lumea. În special în rândul copiilor de vârstă preșcolară, utilizarea excesivă a dispozitivelor electronice (tablete, telefoane, televizoare) a atras atenția specialiștilor din domeniul educației și sănătății mintale.

Ce este dependența digitală?

Dependența digitală este definită ca o nevoie compulsivă și excesivă de a folosi dispozitive digitale, în detrimentul activităților normale, relațiilor sociale și dezvoltării sănătoase. Deși termenul este mai des asociat cu adolescenții și adulții, semne ale dependenței pot apărea chiar și la copiii de grădiniță, în special atunci când accesul la tehnologie nu este reglementat.

Tehnologia în învățământul preșcolar: între beneficiu și risc

Beneficii moderate:

- Utilizată în mod controlat, tehnologia poate sprijini învățarea interactivă (ex. aplicații educaționale).
- Ajută la dezvoltarea vocabularului și a unor abilități motrice fine (prin jocuri digitale simple).

Riscuri și efecte negative:

- Întârzierea dezvoltării limbajului și a abilităților sociale.
- Probleme de atenție și concentrare.
- Tulburări de somn și comportamente agresive.
- Creșterea anxietății și a iritabilității în lipsa accesului la dispozitiv.

Manifestări ale dependenței digitale la copiii preșcolari

- Crize de furie când li se ia dispozitivul.
- Refuzul activităților educative în favoarea ecranelor.
- Timp petrecut în mod obsesiv în fața ecranului.
- Lipsa interesului pentru jocurile imaginative sau interactive.
- Dificultăți în a stabili relații sociale cu alți copii.

Comportamente emoționale și comportamentale:

1. **Crize de furie sau plâns excesiv** atunci când i se ia telefonul sau tableta.
– Ex: copilul țipă sau se tăvălește pe jos când părintele închide televizorul sau oprește un joc.
2. **Refuzul participării la alte activități** (jocuri, desen, interacțiune cu alți copii).
– Ex: preferă să stea singur cu tableta decât să iasă afară sau să se joace cu jucării.
3. **Iritabilitate crescută** sau neliniște în momentele fără acces la dispozitive.
– Ex: devine agitat, plictisit, spune „mă doare” sau „nu știu ce să fac” dacă nu are ecran.

Comportamente cognitive și de învățare:

4. **Scăderea atenției și dificultăți de concentrare** la activități care nu implică ecrane.
– Ex: nu poate sta atent într-o activitate mai mult de câteva minute.
5. **Întârzierea dezvoltării limbajului** sau vorbire cu expresii copiate din videoclipuri.
– Ex: copilul folosește replici mecanice, repetă cuvinte din desene animate fără a înțelege sensul.
6. **Imita comportamente agresive sau bizare** văzute în jocuri/video-uri.
– Ex: lovește alți copii sau „joacă” scene violente din jocuri populare.

Comportamente sociale:

7. **Izolare socială** – evită interacțiunea cu alți copii.
- Ex: preferă să fie singur cu telefonul în loc să se joace în grup.
8. **Dificultăți în reglarea emoțiilor și frustrare crescută.**
- Ex: reacționează exagerat la conflicte minore, nu acceptă „nu” ca răspuns.

Comportamente fizice:

9. **Tulburări de somn** – adoarme greu, are coșmaruri sau se trezește frecvent.
- Ex: copilul nu poate dormi fără să se uite la un videoclip înainte.
10. **Postură incorectă și oboseală oculară** (ochi roșii, dureri de cap).
- Ex: stă ore întregi în poziții rigide cu ochii în ecran.

Semne indirecte:

- Vorbește frecvent despre jocuri, YouTube, personaje digitale.
- Cunoaște meniurile și funcțiile aplicațiilor mai bine decât părinții.
- Cere constant „să mai stea un pic” pe telefon/tabletă.

Rolul educatorului și al părinților în prevenție

Educatorii:

- Încurajează jocurile tradiționale, activitățile senzoriale și mișcarea.
- Propun părinților alternative educaționale față de expunerea digitală.
- Observă comportamentele copiilor și semnalează posibile probleme.

Părinții:

- Stabilesc limite clare privind timpul de ecran.
- Încurajează interacțiunea față în față și jocul liber.
- Devind modele prin reducerea propriei dependențe de dispozitive.

Concluzii

Dependența digitală în învățământul preșcolar este o realitate în creștere, influențată de factori sociali, culturali și familiari. Deși tehnologia poate fi un instrument educațional valoros, folosirea sa excesivă poate avea efecte negative asupra dezvoltării copilului. Este esențial ca educația timpurie să promoveze un echilibru sănătos între digital și real, prin colaborarea constantă între cadrele didactice și părinți.

Bibliografie :

- American Academy of Pediatrics. (2016). *Media and Young Minds*. Pediatrics, 138(5), e20162591.
- Domoff, S. E., et al. (2019). Problematic Media Use in Childhood: Associations with Sleep and Behavioral Problems. *Pediatrics*, 143(5).
- Linn, S. (2004). *Consuming Kids: The Hostile Takeover of Childhood*. New Press.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious....* Atria Books.
- WHO. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*.
- Salvați Copiii România. (2023). *Studiu privind utilizarea internetului de către copii în România*.

CAPTIVI ÎN REȚEA: IMPACTUL TEHNOLOGIEI ASUPRA COMPORTAMENTULUI UMAN ȘI CĂI DE REGĂSIRE A ECHILIBRULUI

Educator-puericultor Izabela Iulia Haidu
Creșa cu program prelungit „Arlechino” Dej

Trăim într-o eră în care tehnologia digitală nu mai este doar un instrument, ci un cadru în care se desfășoară mare parte din viața noastră. Accesul rapid la informație, posibilitatea de a comunica în timp real cu persoane din orice colț al lumii și oportunitatea de a lucra sau a învăța de la distanță sunt doar câteva dintre beneficiile incontestabile ale progresului tehnologic. Cu toate acestea, odată cu facilitățile oferite, s-a dezvoltat și o formă insidioasă de dependență – dependența digitală – care afectează din ce în ce mai multe persoane, indiferent de vârstă sau statut social. Este o problemă care nu mai poate fi ignorată și care impune o analiză atentă a modului în care folosim tehnologia și a consecințelor pe care aceasta le are asupra echilibrului nostru psihic, emoțional și social.

Dependența digitală poate fi definită ca o utilizare excesivă și compulsivă a dispozitivelor digitale și a platformelor online, care duce la disfuncții în viața de zi cu zi. Deși în prezent nu este clasificată oficial în toate sistemele de diagnostic psihiatric, aceasta prezintă trăsături comune cu alte forme de dependență, precum pierderea controlului, toleranța crescută la stimul și apariția simptomelor de sevraj în absența activității digitale. Spre exemplu, o persoană poate petrece ore în șir pe rețelele sociale, simțindu-se incapabilă să întrerupă această activitate, chiar dacă are sarcini importante de îndeplinit sau relații personale care se deteriorează în paralel.

Semnele dependenței digitale sunt multiple și, adesea, trecute cu vederea sau normalizate de societate. Între cele mai frecvente se numără retragerea din viața socială reală, pierderea interesului pentru activitățile offline, scăderea performanței școlare sau profesionale, iritabilitatea și anxietatea în absența tehnologiei, precum și sentimentul de vinovăție sau neputință după perioade lungi petrecute în mediul online. Un adolescent care petrece toată noaptea jucându-se online sau un adult care nu poate sta departe de telefon nici în timpul meselor în familie sunt doar două dintre nenumăratele exemple de comportamente care pot indica o relație problematică cu tehnologia. Gravitatea acestor semne crește în momentul în care utilizatorul refuză să recunoască efectele negative ale comportamentului său și continuă să se justifice prin nevoia de relaxare sau conectare. Pentru a înțelege mai bine mecanismul dependenței digitale, este esențial să identificăm cauzele care duc la apariția ei. Un prim factor este designul aplicațiilor și platformelor online, gândite intenționat pentru a menține atenția utilizatorului cât mai mult timp.

Fiecare notificare, fiecare mesaj primit sau like primit activează sistemul de recompensă al creierului, eliberând dopamină și inducând o stare de plăcere temporară. În acest fel, utilizatorul este încurajat să revină constant pentru a obține o nouă doză de satisfacție. Un alt factor major este fuga de realitate. Mulți oameni folosesc tehnologia ca pe o formă de evadare din problemele vieții reale – stres, anxietate, singurătate sau lipsa unui scop clar. Mediul digital oferă iluzia unui spațiu controlabil și confortabil în care nevoile emoționale pot fi satisfăcute rapid și fără efort. Pe de altă parte, contextul social contribuie și el semnificativ la perpetuarea dependenței digitale. Presiunea de a fi mereu conectat, teama de a rata ceva important (fenomenul cunoscut ca FOMO – fear of missing out), validarea socială obținută prin aprecieri și comentarii, toate acestea creează un climat în care lipsa activității online este percepută ca o izolare.

Dincolo de cauze, este important să discutăm despre ce se poate face concret pentru a preveni și combate dependența digitală. Primul pas este conștientizarea problemei. Multe persoane nu realizează cât timp pierd efectiv în fața ecranelor și cât de mult acest lucru le

afectează starea de bine și relațiile. Tehnologia în sine nu este nocivă, ci modul în care o utilizăm poate deveni disfuncțional. De aceea, stabilirea unor limite clare în ceea ce privește timpul petrecut online poate face o diferență semnificativă. De exemplu, impunerea unor perioade zilnice fără telefon sau stabilirea unui program clar de utilizare a rețelelor sociale pot fi metode simple, dar eficiente. Un alt aspect crucial este promovarea activităților offline care oferă satisfacție reală – sportul, lectura, întâlnirile față în față cu prietenii, hobby-urile creative sau activitățile în natură pot ajuta la restabilirea echilibrului emoțional și la diminuarea dependenței de stimulii artificiali ai mediului online.

Sprijinul psihologic este adesea necesar în cazurile mai severe. Psihoterapia, în special cea cognitiv-comportamentală, este eficientă în tratarea adicțiilor de acest tip, ajutând individul să își înțeleagă mecanismele interne care îl fac vulnerabil în fața tentației digitale și să dezvolte strategii de control și autoreglare. De asemenea, familia și comunitatea joacă un rol esențial în susținerea procesului de recuperare. O familie care promovează un stil de viață echilibrat, în care timpul petrecut împreună nu este umbrat de prezența constantă a telefoanelor, oferă un model pozitiv și încurajator. Educația digitală ar trebui să fie o prioritate atât în școală, cât și în cadrul programelor de formare pentru adulți. Copiii și adolescenții trebuie să învețe de la o vârstă fragedă nu doar cum să folosească tehnologia, ci și cum să o facă în mod conștient și responsabil. A învăța cum să îți stabilești prioritățile, cum să eviți capcanele mediului virtual și cum să îți regăsești echilibrul interior sunt abilități esențiale în lumea actuală.

În concluzie, dependența digitală este o provocare reală a secolului XXI, care nu trebuie neglijată sau minimalizată. Ea afectează starea de bine, performanța și relațiile interumane, iar consecințele sale pot fi pe termen lung dacă nu sunt gestionate la timp. Avem nevoie de o cultură a echilibrului, în care tehnologia să fie un instrument și nu un stăpân, o unealtă care să ne sprijine dezvoltarea și nu să o înlocuiască. Prin educație, autocunoaștere și sprijin comunitar, putem să redobândim controlul asupra propriei vieți și să trăim conștient într-o lume în care conexiunea reală valorează mai mult decât cea virtuală.

Bibliografie:

1. Young Kimberly S Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction Wiley 1998
2. Andreassen Cecilie S și Pallesen Stale Social network site addiction – An overview Current Pharmaceutical Design 2014
3. Twenge Jean M iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Happy Atria Books 2017
4. Kardefelt-Winther Daniel How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being UNICEF 2017
5. Organizația Mondială a Sănătății Gaming disorder 2019
6. American Psychological Association Digital addiction and mental health 2023

DEPENDENȚA DE TEHNOLOGIE LA COPIII DE VÂRSTĂ MICĂ

Prof. Irodina Ionescu
Grădinița cu P.P. „Arlechino” Dej

„Dependența se definește ca o formă de comportament persistent care se manifestă printr-o stare de subordonare, de pierdere a autonomiei față de obiectul dorit, oricare ar fi acesta. Este o tulburare de control al impulsului. Persoana dependentă ajunge în timp să nu-și mai poată stăpâni dorința și controla impulsul pentru a face lucrul care îi face plăcere și îl relaxează pe moment (alcool, droguri, tutun, jocuri de noroc, pornografie, internet etc.)”, Adriana Buda, psihoterapeut la Clinica Oana Nicolau.

Copiii folosesc din ce în ce mai mult internetul pentru a conversa cu prietenii, pentru a-și face temele, dar și pentru divertisment. Luând în considerare vârsta lor vulnerabilă, aceștia pot fi predispuși la dependență de internet. De la începutul anului 2022, dependența de jocurile pe computer a fost recunoscută de Organizația Mondială a Sănătății ca fiind un diagnostic în sine. Psihologul Kai Müller numește trei criterii principale pentru stabilirea acestui tip de diagnostic. Cel dintâi este pierderea controlului, dispariția deciziilor conștient și liber luate.

Academia Americană de Pediatrie recomandă ca între 3 și 5 ani, copiii să nu petreacă mai mult de o oră pe zi în fața unui ecran. Pe măsură ce crește vârsta, poate crește și timpul, dar nu este recomandat ca această creștere să depășească 30 de minute.

În vremurile actuale, copiii nu numai că încep să folosească tehnologia de la o vârstă mai fragedă, dar o folosesc și în situații numeroase, atât acasă, cât și la școală, dezvoltând dependența față de internet și ecrane în general. Organizația Mondială a Sănătății a publicat un raport cu recomandări referitoare la timpul online al copiilor. Realitatea este, însă, diferită de recomandările specialiștilor în sănătate. Între 0 și 18 luni ei nu ar trebui să petreacă timp în fața niciunui ecran, dar de fapt o fac în medie 42 minute în fiecare zi. Pentru celelalte categorii de vârstă lucrurile stau astfel:

- **18-24 luni:** Recomandare - deloc spre puțin; Realitate - 42 minute;
- **1-5 ani:** Recomandare - nu mai mult de 1 oră; Realitate - 2 ore și 39 minute;
- **6-8 ani:** Recomandare - fără o limită clară, dar să nu interfereze cu activitățile fizice și somnul; Realitate - 2 ore și 56 minute;
- **8-12 ani:** Recomandare - fără o limită clară, dar să nu interfereze cu activitățile fizice și somnul; Realitate - 4 ore și 44 minute
- **13-18 ani:** Recomandare - fără o limită clară, dar să nu interfereze cu activitățile fizice și somnul; Realitate - 7 ore și 22 minute.

Câteva semne generale ale dependenței de dispozitive electronice (tablete, telefoane smart, calculatoare) sunt:

- izolarea de familie și prieteni (în favoarea petrecerii timpului online);
- dificultăți în a realiza activitățile zilnice, gospodărești sau a îndeplini sarcinile corespunzătoare vârstei;
- stări de agitație, neliniște, anxietate, panică, atunci când persoana nu are la îndemână telefonul/ tableta/ calculatorul sau când îi este întreruptă activitatea;
- nevoia de a verifica foarte frecvent platformele de socializare;
- timpul petrecut în online (jocuri, aplicații, rețele de socializare) nu permite o hrănire, hidratare și auto-îngrijire corespunzătoare – persoana pare că uită de sine și nu mai are ca prioritate îngrijirea aspectului, igienei, sau sănătății.

Ce pot face părinții pentru o utilizare echilibrată a tehnologiei:

Limitarea timpului în fața ecranelor pare o acțiune foarte simplă, dar realitatea este că suntem înconjurați de ecrane și chiar și noi, adulții, ne confruntăm cu această dependență și ne

scuzăm că folosim timpul la ecran pentru a ne relaxa și învăța. Iată cum se poate echilibra balanța pentru ca întreaga familie să petreacă mai mult timp offline.

1. ieșiri din casă

Toată familia afară! Plimbări parc sau vizite la muzeu.

2. Schimbarea scopului ecranelor

Alege activități educative, care oferă control copilului. Cursurile de programare pentru copii sunt mereu o bună alegere pentru un timp de calitate la ecran.

3. Exemplul propriu

O carte, o sesiune de bucătărit împreună sau, pur și simplu, o oră de povestit despre ziua fiecăruia sunt activități offline bune pentru familie.

Bibliografie:

MICHEL DESMURGET, Fabrica de dependenti digitali. Pericolele ecranelor pentru copiii nostri, editura For You.

Nemzeti Szimpózium „Digitális függőség – Jelek, okok és beavatkozási módszerek”

Prof. înv. primar și preșcolar Erzsébet Jakab Kalabér
Școala Gimnazială „Mathé János” Herculian, jud. Covasna

A technológiai fejlődés nagyban megkönnyíti a modern ember életét, ugyanakkor problémák forrásává is vált. A korábban nem ismert virtuális függőség minden generációt érint. A modern technológia, a digitalizáció mindennapjaink valamennyi területét áthatja, és gyakorlatilag nagyon nehezen vagy csak nagy „áldozatok” árán lehetséges a technológiai kitettség csökkentése, esetleg az abból való teljes kilépés. A számítógép, okostelefon, a tablet és megannyi más eszköz, valamint az internet a mindennapi élet elengedhetetlen részévé váltak. A munkavégzés, a kapcsolattartás, az élet valamennyi területének szervezése és működtetése már elképzelhetetlen a digitális megoldások, és az azokat a mindennapokba integráló eszközök – kütyük – nélkül. Az tény, hogy a technológia az élet valamennyi területén hasznossá és gyakran nélkülözhetetlenné is vált.

Mi is az a függőség vagyis az addikció?

A függőségeket két csoportra – kémiai és viselkedési függőségekre – lehet osztani. Az első esetben szó lehet például nikotin-, drog- vagy alkoholfüggőségről. Viszont a viselkedési addikció esetében már nem a kémiai anyagoké, hanem a kényszerességé vagy az impulzuskontroll-zavaré a főszerep. Sok minden más mellett e függőségek közé tartozik a szerencsejáték- és a testedzésfüggőség, a kényszeres vásárlás és gyűjtögetés, valamint az internet- és közösségimédia-függőség is. Például a mobil- és közösségimédia-függőséghez tartozik az úgynevezett nomofóbia is; a szorongás e fajtáját akkor éli meg valaki, ha valamilyen ok miatt nem használhatja a mobiltelefonját.

Milyen jelei vannak, ha valaki ténylegesen függője valaminek?

Valóban, sok esetben a függő környezete veszi észre először a problémás viselkedést, a betegségbelátás szintje alacsony. Ez minden addikció esetén hasonlóan működik. A függőség egyik legfontosabb jele a kontrollzavar, vagyis amikor az illető már nem tudja az irányítása alatt tartani az adott viselkedést. Újra és újra elhatározza, hogy nem csinálja, nem használja az adott szert vagy eszközt, meghozza a viselkedést korlátozó szabályait, de azokat nem tudja tartani. Ennek megvannak a fizikai és a mentális következményei is, hiszen jelentkezhetnek evés- és alvászavarok, csökkenhet a munkahelyi teljesítmény és károsodhatnak, beszűkülhetnek az emberi kapcsolatok is, mint például az úgynevezett cyberözvegyek esetében, akiket a túlzott internetezés miatt hanyagolnak el. Az internetfüggőség érzelmi következménye akár a depresszió is lehet.

Viszont miután ilyen világban élünk, a gyakran nagymértékű internethasználat a mindennapjaink része – tehát függők lennénk?

Az internetfüggőség kapcsán érdemes tudnunk, hogy ebben az esetben nem feltétlenül az online térben eltöltött idő a legmeghatározóbb indikátor. Hiszen valóban igaz: sok ember számára az internet nélkülözhetetlen a munkája és a kommunikációja miatt is, a pandémia pedig csak ráerősített erre a folyamatra azzal, hogy emberek millióit terelte homeoffice-ba. Viszont amíg mindez nem jelent problémákat az élet egyéb területein, nem áll fenn a függőség ténye. E kérdés inkább a kamaszok esetében jelenik meg erősebben, mert nekik az online világ valóban az életük része; ott kommunikálnak és élik a szociális életüket. Miközben alapvetően sokszor egészséges dolgokra használják, a szülők számára ebben nagyon nehéz nem a függőség jeleit felfedezni.

Ha valaki preventíven gondolkodik vagy felismeri, hogy túlságosan sok időt tölt online, ő mit tegyen, hogyan kezdje el a digitális detoxot?

A digitális detox már kisebb lépésekkel is elkezdhető. Ha valaki szeretne belevágni, akkor első lépésként megteheti, hogy a digitális eszközeit nem viszi be az ágyba és az

ebédlőasztalhoz. De hozhatnak a barátaival, ismerőseivel közösen olyan szabályt, amely szerint az együttlétek során senki nem veszi elő a mobilját. Miután a mobilok jelzései a függőséget kialakítva a telefonhasználatra kondicionálják az embereket, érdemes azt néma üzemmódba állítani, lekapcsolni a hangjelzéseket. Emellett a száraz november mintájára kialakíthatók a „digitálisan mentes” napok is. Az apró szabályok növelik a tudatosságot és egyre több minőségi időt eredményeznek. A digitális detox eredményességét növelheti a társas támogatás, vagy akár egy szakember bevonása is.

Hogyan alakul ki, és milyen problémákat okozhat?

Az addikció kialakulásának folyamata viszonylag egyszerű, hiszen a digitális függőség esetében alapvetően egy olyan állapotról van szó, amikor valaki túlzottan és kontrollálatlanul használja a kütyüket, és szinte folyamatosan az interneten „lóg”; például folyamatosan görgeti a közösségi médiát, online játékokkal tölti az idejét vagy online vásárol.

Fontos tisztában lenni azzal, hogy az addikció kialakulása mögött szinte minden esetben mélyebb, csak az adott egyénre jellemző okok húzódnak meg, amelyek szakemberrel való beazonosítása jelentős mértékben segíti a függőségből való kilábalást.

A függőség csak negatív következményekkel jár: elvesz az idő feletti kontroll, csökken a munkára, a magánéletre és a személyes szükségletekre fordított energia és figyelem. Igazán súlyos esetben komoly stressz és mentális zavarok – szorongás és depresszió – is megjelenhetnek.

Melyek a függőség leggyakoribb jelei?

A leggyakoribb függőségre utaló tünetek lehetnek:- kontrollvesztés, tolerancia növekedése, elvonási tünetek, az élet más területeinek elhanyagolása, az élet más tevékenységeinek felfüggesztése, romló mentális és fizikai egészség

Mi a teendő virtuális függőség esetén?

A függőségekkel való megküzdés alapvetően egy idő- és energiaigényes folyamat; annak jellegétől és súlyosságától függően szakember – például pszichológus – segítségére is szükség lehet. Léteznek olyan általános alapelvek, amelyekkel jelentős, pozitív eredményeket lehet elérni a digitális/ingernetfüggőség terén is.

Ezek az alábbiak:

- **A probléma felismerése, tudatosítása:** az első és legfontosabb lépés a függőség felismerése, mert csak így lehet elindulni a megoldás felé vezető úton.
- **Az önismeret fejlesztése:** segít megérteni azt, hogy az túlzott internethasználat mit hivatott pótolni, és milyen hatással van a függő életére.
- **Alternatív tevékenységek:** a netezés helyett végzett más tevékenységek (pl. egy új hobbi) elterelhetik a figyelmet és csökkenthetik az online világ iránti vágyat.
- **Napi és heti célok kijelölése:** a célok megvalósítása csak aktív, az online világon kívüli cselekvéssel érhető el.
- **Hatékony időmenedzsment:** a pontos időmenedzsment támogatja a fókusz és az egészséges aktivitást.
- **Időbeli korlátozások:** számos módszer áll rendelkezésre az online tevékenységek korlátozására, „online blokkok” kialakítására.
- **Szociális élet és emberi kapcsolatok erősítése:** a dopaminszintet nemcsak a lájkok, hanem a szeretett emberekkel közösen eltöltött minőségi idő is megemeli.
- **Támogatás kérése:** az ingernetfüggőség egy bizonyos ponton túl akár szélsőségesen is korlátozhatja a mindennapi életvitelt, ilyen esetben a probléma megoldására érdemes szakember segítségét igénybe venni.

A digitális függőség komoly problémát jelent, és súlyos zavarokat okozhat a függő egyéni és családi életében, szociális kapcsolataiban egyaránt.

Tehát fontos a technológia tudatos használata és az önreflexió a jelek felismerése érdekében. Függőség gyanúja esetén érdemes szakemberrel konzultálni a helyzet megértése és a személyre szabott megoldások megtalálása érdekében.

Hogyan győzd le a függőséget a mindennapokban?

- Választhatod a digitális méregtelenítést, ami azt jelenti, hogy rövidebb vagy hosszabb időre teljesen megváltasz digitális eszközeidtől. A fokozatosság elve alapján növelhető az időtartam, így először néhány órára, majd egy napra, végül egy teljes hétvégére távol maradhatsz a készülékektől.
- Ha egy nyugodt helyen 5 percig mély légzést végzel, esetleg elképzeled, ahogy az azúrkék égbolton felhőkként vonulnak el kavargó gondolataid és érzelmeid, már sokat segít.
- Ha egy nyugodt helyen 5 percig mély légzést végzel, esetleg elképzeled, ahogy az azúrkék égbolton felhőkként vonulnak el kavargó gondolataid és érzelmeid, már sokat segít.
- Ha egy nyugodt helyen 5 percig mély légzést végzel, esetleg elképzeled, ahogy az azúrkék égbolton felhőkként vonulnak el kavargó gondolataid és érzelmeid, már sokat segít.
- Ha egy nyugodt helyen 5 percig mély légzést végzel, esetleg elképzeled, ahogy az azúrkék égbolton felhőkként vonulnak el kavargó gondolataid és érzelmeid, már sokat segít.

A számítógép-, okoseszköz- és internetfüggőség megelőzése, segítségnyújtás

A közvetlen környezet szerepe elsődleges lehet a megelőzésben és a segítségnyújtásban is. Fontos a családon belüli kapcsolatok, a családi háttér és viselkedésminták. Sokat segíthet a támogató kommunikáció is – főleg a függőséggel való kialakulás irányába.

Fontos az életvitel tudatos szervezése, reális célok kitűzése. Ebben segíthet a pszichoterápiás támogatás, valamint a támogató szervezetekhez való csatlakozás is – ha nem ismer ilyeneket, kérje szakember segítségét!

Bibliografia:

<https://semmelweis.hu/egeszsegfejlesztes/2022/03/31/kontrollvesztes-cyberozvegyek-a-gyerekek-elhanyagolasa-a-virtualis-fuggoseg>

<https://mindsetpszichologia.hu/az-internet-foglyai-vagyunk>

<https://pszichologuskereso.hu/pszichologia-blog/a-digit%C3%A1lis-f%C3%BCgg%C5%91s%C3%A9g-pszichol%C3%B3gi%C3%A1ja>

<https://egeszsegvonal.gov.hu/s-sz/1383-szamitogep-okoseszkoz-es-internetfuggoseg.html>

OMUL MIC ÎN ERA DIGITALĂ

Prof. inv. preșcolar Florentina Lador
Școala Gimnazială Chiuiеști, județul Cluj

Trăim într-o lume care se află în continuă schimbare și adaptare din mai multe puncte de vedere... Unul dintre acestea este chiar sfera educării și formării personalității copiilor, educația fiind centrată asupra lor și având la bază sintagma „educația copilului de azi pentru lumea de mâine”. Așadar, învățarea digitală înlocuiește din ce în ce mai mult metodele educaționale tradiționale. De azi este recomandat să cam uităm de metodele pe care le foloseam acum ceva timp și trebuie să gândim la abordarea altor tehnici de predare și învățare, bazate pe instrumente și tehnologii digitale. Includerea învățării digitale în sălile de clasă poate varia de la utilizarea pur și simplu a tabletelor în loc de hârtie, la utilizarea unor programe și echipamente software elaborate, precum platforma educațională.

Un copil are nevoie de modele, el va căuta în cadrul didactic un model. Preotul Constantin Necula explică un pasaj foarte frumos despre educatoare: „Educatoarea este „primum movens „, al culturii unui copil. Uneori nu contează atât de mult mama în perioada copilăriei, cât contează „doamna” care este „Dumnezeul lui local”. Credința aceasta a copilului în educatoare nu are asemănare... Dacă stăm să analizăm acest context, vom vedea că este adevărat! Ca să facem o corelație, educatoarea, în cursul celor cinci zile, tinde să petreacă cel mai mult timp cu copilul decât cu părinții, și atunci, este foarte important să fie pentru copil un model demn de urmat, un model plin de pace, prin modul de vorbire și comportament, chiar și într-o eră digitală, pe care o trăim în zilele noastre.

Indiferent de cât de multă sau puțină tehnologie este integrată în clasă, învățarea digitală a ajuns să joace un rol crucial în educație. Cum? Prin faptul că îi face pe copii să fie mai interesați să învețe și să-și extindă orizonturile, iar astfel să se renunțe la metodele tradiționale de educație. Instrumentele digitale și tehnologia le dezvoltă elevilor abilități auto-didactice eficiente de învățare. Aceștia devin capabili să identifice ceea ce au nevoie pentru a învăța, găsesc și utilizează resursele online, și aplică informațiile inclusiv la școală, la teme și proiecte. Acest lucru le sporește eficiența și productivitatea. Pe lângă implicarea mai mare a elevilor, instrumentele și tehnologia digitală dezvoltă abilități de gândire critică, care stau la baza dezvoltării raționamentului analitic.

Copiii care explorează întrebări deschise folosindu-se de propria imaginație și logică, învață să ia decizii mai coerente, spre deosebire de memorarea temporară a lecțiilor din manual. De exemplu, jocurile interactive și de îndemnare sunt instrumente foarte bune care îi învață pe copii să se disciplineze, pentru că în astfel de jocuri e nevoie să se respecte regulile și îndrumările pentru a participa. Se adresează întrebarea... De ce copiii preferă să învețe prin joc? Pentru că jocul în sine le oferă satisfacții. Iar acest lucru îi ajută să-și dezvolte răbdarea, o altă abilitate și o caracteristică a inteligenței emoționale.

De asemenea, copiii își dezvoltă sentimente pozitive de realizare și stăpânire de sine atunci când dobândesc noi deprinderi de a utiliza tehnologia digitală. Devin mai încrezători și dornici să exploreze și să descopere lucruri noi. Trăim vremuri incredibile, unde găsim tot ce ne dorim online, inclusiv cursuri excelente ce pot susține educația tradițională, de la ce mai buni și capabili pro. Elevii care folosesc tehnologia digitală pentru a învăța devin mai implicați în acest proces și sunt mai interesați să-și dezvolte baza de cunoștințe, poate fără să-și dea da seama, pentru că învață într-un mod activ, angajat și implicat.

Deoarece învățarea digitală este mult mai interactivă, mai ușor de reținut și asimilat decât manualele voluminoase, putem spune cu certitudine că digitalizarea reprezintă un context mai bun, care oferă o perspectivă mai largă și activități mult mai atractive decât metodele tradiționale de învățământ. Acest lucru îi ajută pe elevi să se conecteze mai bine cu materialele

de studiu. Pe lângă acest aspect, digitalul oferă adesea o modalitate mai interesantă și mai cuprinzătoare de informații. Mai mult decât atât, elevul își poate urmări propriul progres, îi sunt sporite motivația și responsabilitatea.

Instrumentele și tehnologiile digitale educaționale, cum ar fi platformele sociale, îi ajută pe profesori să creeze și să administreze grupuri de lucru/ comunicare. Astfel, câștigă foarte mult timp și reușesc să răspundă nevoilor fiecărui elev în parte, făcând educația mai productivă prin comunicare continuă și dinamică, ceea ce nu se poate realiza în totalitate folosind numai metodele tradiționale. Pe lângă profesori, și părinții pot folosi activități interactive pentru a încuraja interesul copilului în procesul de învățare. Aceștia pot explora, de asemenea, activități de învățare online cu copilul lor, care poate servi drept extensie a ceea ce învață în sălile de clasă.

Instrumentele și tehnologia digitală oferă bucurie copiilor, precum și numeroase beneficii în ceea ce privește dezvoltarea cognitivă a copilului. Toată lumea are de câștigat în acest proces al digitalizării procesului de învățare.

Învățarea digitală nu numai că permite elevilor să acceseze tot mai multe informații, dar pot și să se asigure că informațiile sunt adaptate nevoilor lor specifice. Posibilitatea de a ajuta fiecare elev să învețe în cea mai eficientă manieră, este cel mai important beneficiu al învățării digitale. Instrumentele și tehnologia digitală oferă profesorilor șansa de a împărtăși rapid informații cu alți profesori, în timp real. Prin îmbrățișarea dispozitivelor digitale și a învățării conectate, sălile de clasă din întreaga lume își sporesc abilitățile de învățare, experiența educațională și comunicare. De asemenea, se creează un mediu care le permite profesorilor să se bucure de condiții echitabile. În plus, școlile pot economisi bani, asigurând în același timp acces la materialele educaționale, așa cum fac școlile private scumpe.

Instrumentele și tehnologia digitală de învățare și predare în clasele primare, secundare și licee pregătesc elevii pentru studiile superioare și carierele pe care le vor urma, ajutându-i să dobândească abilități specifice, inclusive familiarizarea cu tehnologiile emergente și auto-motivația. Astfel, orele de la clasă sunt mai eficiente, punându-se accent pe dezvoltarea materiei prin discuții și angajarea în activități care au la bază comunicarea și cooperarea între elevi. Ajutând copiii să gândească în afara cadrului tradițional și rigid de învățare, prin instrumente și metode digitale, le este stimulată creativitatea și le oferă sentimentul de încredere în propriile capacități.

De la impactul pe care îl are asupra mediului nevoia de a folosi mai puțină hârtie pentru manuale și cărți, până la economisirea timpului prin acces rapid la informații, învățarea digitală oferă o modalitate eficientă de reducere a costurilor, de maximizare a resurselor și de sporire a impactului asupra elevilor și profesorilor deopotrivă. De asemenea, competențele digitale se vor dezvolta în funcție de timpul petrecut în cadrul tehnologiei. Este imperios necesar să dețină copiii aceste competențe digitale, însă, timpul petrecut cu prilejul tehnologiei să fie echilibrat, astfel încât să nu se ajungă în cealaltă extremă!

Bibliografie:

„Copiii erei digitale”- Dr. Martin L. Kutscher, Educație cu Blândețe, Editura Univer

METODE DE INTERVENȚIE ÎN DEPENDENȚA DIGITALĂ

Profesor educație timpurie Simona Mihaela Macovei
Grădinița cu Program Prelungit „Arlechino”

Viața de astăzi este neimaginată fără internet. Toate informațiile despre populația umană sunt stocate în baze de date de pe Internet. Fiecare persoană de pe planetă, dacă este conectată la această rețea, poate afla tot ce are nevoie în orice moment. În acest sens, acest gen de bibliotecă are un loc neprețuit în lumea modernă.

Cu toate acestea, ca și în cazul multor alte lucruri, ar trebui să fiți atenți când utilizați internetul. Atrăși de ușurința de acces la multe conținuturi interesante (texte, videoclipuri, muzică și filme), putem aluneca cu ușurință din sfera utilizării utile în utilizarea necontrolată, adică dependența.

Dependența cauzată de utilizarea Internetului trebuie abordată cu maximă seriozitate. Se poate spune că o persoană suferă de dependență de Internet atunci când simte nevoia necontrolată de a petrece mult timp în mediul online, până în punctul în care îi sunt afectate și neglijate celelalte aspecte ale vieții – relațiile interpersonale, locul de muncă sau starea de sănătate. Datele arată că peste 210 milioane de oameni din întreaga lume suferă de dependență de Internet și de Social Media.

Persoana care devine dependentă de utilizarea Internetului simte nevoia să petreacă din ce în ce mai mult timp online pentru a simți o stare de bine, de împlinire. În momentul în care nu are acces la Internet, aceasta experimentează o varietate de emoții negative.

Persoanele care suferă de această dependență digitală simt nevoia să se refugieze în mediul online, fugind de lumea reală, din diferite motive:

1. expunerea constantă la tehnologie avansată: Majoritatea locurilor de muncă necesită o conexiune la Internet și utilizarea anumitor tehnologii, putând astfel fi o tentație de a petrece mai mult timp online.
2. probleme de personalitate: Persoanele care suferă de anxietate sau depresie sunt predispuse să devină dependente de Internet. Lipsa de sprijin emoțional resimțită le face să se refugieze în mediul online pentru a îndeplini această nevoie.
3. timiditatea: Persoanele care sunt timide trăiesc un complex de inferioritate din cauza căruia nu pot construi relații cu cei din jur, nefiind acceptate în diferite cercuri sociale. Acestea ajung să se bazeze pe mediul virtual pentru a se simți confortabil. Consideră că acolo își pot dezvălui personalitatea adevărată. Acest lucru este un miraj, lipsit de fundație reală, căci în mediul online tindem să expunem cea mai bună variantă a noastră sau una ideală, care în realitate, nu există.
4. Escapismul: Internetul este o lume nemărginită, în care ne putem refugia pentru a uita de probleme și de emoții negative. Pentru că ne face să ne simțim bine, simțim nevoia să accesăm Internetul pentru și mai multe stări de bine.
5. Sentimentul de gratificare instantă. Motoarele de căutare ne ajută să găsim ceea ce căutam destul de rapid – de la informații generale și jocuri de noroc până la pornografie. Acest aspect poate încuraja petrecerea unui timp destul de îndelungat și abia ulterior cronometrat, în mediul online.

Diagnosticarea dependenței digitale se face pe baza unor criterii clinice și a observației comportamentului unei persoane pe o perioadă de timp:

- interviuri clinice detaliate cu pacientul pentru a discuta comportamentele legate de jocuri și impactul lor asupra vieții cotidiene;
- auto-evaluări sau chestionare care abordează comportamentul legat de joc și simptomele asociate;
- feedback de la familie sau prieteni despre comportamentul individului;

- evaluări ale altor probleme de sănătate mintală, deoarece dependența de jocuri poate fi asociată cu alte tulburări (de exemplu: depresie, anxietate).

Dacă se suspectează o dependență digitală, este important să se consulte un medic psihiatru pentru evaluare și orientare. Diagnosticul și tratamentul timpuriu pot preveni evoluția acestei tulburări și pot reduce impactul asupra vieții unei persoane.

Pentru un diagnostic corect, comportamentul individului trebuie să fie suficient de sever încât să cauzeze deteriorări semnificative ale vieții personale, sociale, educative sau ocupaționale pentru o perioadă de cel puțin 12 luni (durata poate fi mai scurtă dacă toate cerințele de diagnostic sunt îndeplinite și simptomele sunt severe).

Metodele de intervenție în dependența digitală

Primul pas pentru tratarea acestei dependențe este recunoașterea faptului că există o problemă. Cu trecerea timpului, dependența se agravează, iar efectele devin din ce în ce mai vizibile. Vestea bună este că aceasta dependență se tratează, cu ajutor specializat.

Atunci când observăm la ceilalți (sau chiar la noi înșine) manifestări nesănătoase, care pot ascunde dependența de Internet, este important să cerem imediat ajutor medical specializat, precum psihoterapie individuală.

Este important să facem cât mai multe activități care au loc departe de lumea virtuală: să petrecem timpul cu persoane apropiate, cu familia ori prietenii, în natură, să practicăm un sport, să limităm în mod conștient accesul la computer și la utilizarea anumitor aplicații pe telefon, să renunțăm la folosirea telefonului înainte de culcare pentru a avea un somn odihnitor, să descoperim un hobby, etc.

În caz contrar, simptomele se accentuează, iar dependența va fi tot mai greu de vindecat.

Însă, dacă persoana respectivă ajunge în stadiul în care dependența de Internet a generat deja depresie și / sau anxietate, este necesar să apeleze la consiliere psihiatrică. Specialiștii pot prescrie medicamente, în funcție de necesitate.

Tratamentul pentru dependența digitală este adesea multidisciplinar, implicând o combinație de intervenții psihoterapeutice, educative și farmacologice. Deși cercetarea în acest domeniu este în continuă evoluție, iată câteva dintre abordările de tratament care au arătat eficacitate:

- terapie cognitiv-comportamentală (TCC) - este una dintre cele mai frecvent utilizate forme de terapie și ajută la identificarea și modificarea comportamentelor problematice și a gândurilor care susțin dependența;
- terapia de grup - oferă suport și înțelegere din partea altor persoane care se confruntă cu probleme similare;
- terapie familială - poate fi benefică, în special pentru adolescenți sau tineri, deoarece implică familia în procesul de recuperare, ajutând la stabilirea unor limite sănătoase și la rezolvarea problemelor de comunicare;
- educație și prevenție - învățarea despre mecanismele de dependență, impactul negativ al jocului excesiv și dezvoltarea abilităților de gestionare a timpului poate fi esențială;
- intervenție farmacologică - deși nu există medicamente aprobate specific pentru tratamentul dependenței de jocuri, unele medicamente folosite pentru tratarea altor tulburări de dependență sau de sănătate mintală (cum ar fi antidepressivele sau anxioliticele) pot fi benefice în anumite cazuri;
- pentru cazurile severe care necesită o intervenție intensivă, există centre sau clinici specializate care oferă programe pentru dependența de jocuri;
- pauze programate și monitorizarea timpului petrecut jucând - implementarea de pauze regulate și limitarea zilnică a timpului petrecut jucând poate ajuta la reducerea comportamentului dependent;
- terapii alternative - practici precum meditația, yoga sau mindfulness pot fi integrate în planul de tratament pentru a ajuta la reducerea stresului și a impulsivității.

Concluzii

Ca în orice alt aspect al vieții, fie că vorbim despre alimentație, odihnă sau viața profesională, atunci când vine vorba despre timpul petrecut în mediul online, este nevoie de echilibru și moderație.

„Orice formă de dependență este rea, indiferent dacă narcoticul este alcoolul, morfina sau idealismul”, spunea Carl Jung, fondatorul elvețian al psihologiei analitice.

Altfel spus, este important pentru sănătatea noastră – atât fizică, dar și psihică – să stăm departe de anumite comportamente dăunătoare sau substanțe periculoase.

Bibliografie:

1. Cleveland Clinic. “Video Game Addiction: What It Is, Symptoms & Treatment.” Cleveland Clinic, 27 May 2022, <https://my.clevelandclinic.org>
2. Leonard , Jayne . “What Is Gaming Disorder and What Does It Mean for Gamers?” Wwww.medicalnewstoday.com, 16 July 2018, www.medicalnewstoday.com/articles/322478
3. Pedersen, Traci . “Gaming Addiction Symptoms: 4 Common Signs.” Healthline, 6 Jan. 2023, www.healthline.com/health/gaming-addiction-symptoms
4. Ratini, Melinda. “Video Game Addiction.” WebMD, WebMD, 25 Mar. 2019, www.webmd.com

ECRANUL CARE NE CONTROLEAZĂ: ILUZIA LIBERTĂȚII ÎN ERA DIGITALĂ

Educator-puericultor Ana-Maria Medan
Creșa cu program prelungit „Arlechino” Dej

Într-o lume în care tehnologia pare să fie extensia firească a existenței noastre, devine tot mai dificil să distingem între util și exces, între conexiune reală și captivitate digitală. Trăim într-o epocă în care ecranul este prezent în fiecare moment al zilei, de la primele ore ale dimineții până târziu în noapte. Accesul constant la internet, aplicații și rețele sociale ne dă impresia unei libertăți absolute, însă, paradoxal, tocmai această libertate aparentă se transformă într-o formă subtilă de control. Fără să ne dăm seama, cădem pradă unei dependențe care ne consumă timpul, atenția și echilibrul interior – dependența digitală.

Această formă modernă de adicție nu este doar o exagerare mediatică sau o teamă nejustificată a părinților și profesorilor. Este o realitate psihologică, documentată de cercetători din întreaga lume, care afectează tot mai multe persoane. Dependența digitală nu presupune doar ore în șir petrecute pe telefon sau în fața calculatorului. Ea se manifestă printr-o nevoie compulsivă de a verifica notificările, de a răspunde imediat mesajelor sau de a rămâne conectat la fluxul nesfârșit de informații și validări sociale. Este o stare de neliniște care se instalează în lipsa dispozitivelor și o senzație de disconfort atunci când nu suntem „la curent” cu tot ce se întâmplă online.

Semnele acestei dependențe pot fi subtile la început, dar devin evidente în timp. Începem să simțim iritare sau anxietate când nu avem telefonul aproape, prioritizăm activitățile online în detrimentul celor din lumea reală, iar interacțiunile față în față ne devin tot mai obositoare sau incomode. Relațiile personale suferă, performanțele scad, iar sănătatea mintală este tot mai fragilă. De asemenea, apare o senzație constantă de oboseală și lipsă de concentrare, cauzată de expunerea prelungită la ecrane și de fragmentarea atenției. Mulți adolescenți, dar și adulți, își pierd motivația de a se implica în activități reale, preferând confortul unui univers digital în care nu trebuie să dea socoteală și în care totul pare mai simplu și mai imediat. Pentru a înțelege cu adevărat amploarea fenomenului, trebuie să analizăm cauzele care stau la baza lui. În primul rând, tehnologia este creată pentru a fi captivantă. Algoritmii din spatele aplicațiilor sociale, al jocurilor sau al platformelor de video sunt proiectați să mențină atenția utilizatorului cât mai mult timp. Fiecare like, fiecare comentariu, fiecare „scroll” activează în creier aceleași mecanisme care stau la baza altor dependențe, eliberând dopamină și inducând o stare de plăcere. Acest ciclu de recompensă devine rapid un obicei care se transformă în adicție.

În al doilea rând, contextul psihologic joacă un rol esențial. Persoanele care se confruntă cu anxietate, depresie, lipsă de stimă de sine sau izolare socială sunt mai predispuse să caute refugiu în mediul digital. Acesta le oferă o formă de control și confort emoțional, chiar dacă este una artificială și temporară. În plus, presiunea socială este un factor major: trăim într-o cultură care valorizează prezența online, în care absența din spațiul digital este echivalată cu irelevanța sau excluderea. Este esențial să înțelegem că această formă de dependență nu poate fi combătută doar prin interdicții sau moralizare. Soluțiile eficiente implică conștientizare, educație și reconectare cu realitatea. Primul pas este recunoașterea problemei și evaluarea sinceră a timpului și a energiei investite în mediul digital. Mulți dintre noi subestimăm orele petrecute online și nu realizăm cât de mult ne afectează această rutină. Tehnologia poate fi utilă, dar numai atunci când este folosită în mod intenționat și echilibrat. O strategie eficientă este stabilirea unor limite clare în ceea ce privește timpul petrecut pe dispozitive – cum ar fi pauzele de ecran, oprirea notificărilor inutile sau excluderea telefoanelor din momentele-cheie ale zilei, precum mesele sau orele de somn.

Terapia psihologică este o altă formă importantă de intervenție, mai ales în cazurile în care dependența digitală afectează semnificativ sănătatea psihică sau performanța socială. Psihoterapia cognitiv-comportamentală ajută individul să identifice cauzele emoționale ale adicției și să învețe mecanisme eficiente de autoreglare. De asemenea, grupurile de suport sau programele de educație digitală pot oferi un cadru sigur pentru împărtășirea experiențelor și pentru învățarea unor obiceiuri sănătoase. Familiile au și ele un rol fundamental: prin modelarea unui comportament digital echilibrat și prin încurajarea activităților comune în afara ecranelor, părinții pot contribui la dezvoltarea unui raport sănătos cu tehnologia în rândul copiilor.

Școlile și instituțiile de învățământ trebuie să joace un rol activ în prevenirea și combaterea dependenței digitale. Nu este suficient să li se ofere elevilor acces la tehnologie; este crucial să fie învățați cum să o utilizeze în mod critic și responsabil. Educația digitală nu înseamnă doar competențe tehnice, ci și dezvoltarea inteligenței emoționale, a gândirii critice și a unei relații conștiente cu mediul online.

În final, trebuie să ne întrebăm nu cât de mult folosim tehnologia, ci cum o folosim și în ce scop. Avem nevoie de o cultură a echilibrului și a prezenței reale, în care conexiunea umană autentică să nu fie înlocuită de like-uri și emojiuri. Tehnologia este o unealtă puternică, dar atunci când nu o gestionăm conștient, ajunge să ne gestioneze ea pe noi. A trăi conectat înseamnă, în cele din urmă, a fi conectat cu sinele, cu ceilalți și cu viața reală. Ecranul poate fi o fereastră către lume, dar nu trebuie să devină o închisoare în care uităm să fim prezenți.

Bibliografie

1. Kimberly S. Young, Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction, Wiley, 1998
2. Jean M. Twenge, iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Happy, Atria Books, 2017
3. Cecilie S. Andreassen, Ståle Pallesen, Social Network Site Addiction – An Overview, Current Pharmaceutical Design, 2014
4. Organizația Mondială a Sănătății, Gaming Disorder, WHO, 2019
5. American Psychological Association, Digital Addiction and Mental Health, 2023
6. Daniel Kardefelt-Winther, How Does the Time Children Spend Using Digital Technology Impact Their Mental Well-Being, UNICEF, 2017

TEHNOLOGIA ȘI COPIII MICI: CUM PREVENIM DEPENDENȚA DIGITALĂ ÎN PRIMII ANI DE VIAȚĂ

Prof. înv. preșcolar Cristina Laura Moșuțan
Grădinița cu program prelungit „Lumea Piticilor” Dej

Introducere

Într-o eră digitală în continuă expansiune, tehnologia joacă un rol din ce în ce mai important în viața copiilor, chiar și a celor foarte mici. Accesul la ecrane de la vârste fragede este tot mai frecvent, iar acest fenomen ridică întrebări cu privire la efectele asupra dezvoltării copiilor. Deși tehnologia poate aduce beneficii educaționale, utilizarea excesivă poate duce la dezvoltarea dependenței digitale, o problemă tot mai răspândită și în rândul celor mici. În această lucrare, doresc să propun explorarea semnelor dependenței digitale la copiii de până la 6 ani, cauzele care duc la acest comportament și, nu în ultimul rând, să identificăm metode de intervenție eficace pentru prevenirea dependenței digitale în primii ani de viață.

Semnele Dependenței Digitale la Copiii Mici

Dependența digitală la copii poate fi mai greu de detectat, având în vedere că aceștia sunt într-o etapă a dezvoltării în care folosirea tehnologiei poate părea naturală. Totuși, există anumite semne care pot indica o utilizare problematică a tehnologiei:

1. Utilizarea excesivă a tehnologiei – copiii care petrec mai mult de o oră pe zi în fața unui ecran, în special la vârste mici, pot dezvolta comportamente dependente. Aceștia pot prefera activitățile digitale în fața jocurilor de exterior sau altor activități creative.

2. Frecvența scăzută a interacțiunilor sociale – copiii care sunt atrași constant de ecrane pot deveni mai retrași și pot evita interacțiunile cu alți copii sau cu adulți, preferând să fie singuri cu tehnologia.

3. Probleme de comportament la întreruperea utilizării dispozitivelor – un semn clar al dependenței este reacția negativă la încercarea de a întrerupe timpul petrecut pe dispozitive. Copiii pot deveni iritați, agitați sau chiar agresivi când sunt nevoiți să renunțe la activitățile digitale.

4. Scăderea interesului pentru activitățile non-digitale – copiii care devin dependenți de tehnologie pot arăta mai puțin interes pentru jocuri de imaginație, activități fizice sau chiar citirea de cărți.

Cauzele Dependenței Digitale

Există mai mulți factori care contribuie la dezvoltarea dependenței digitale în rândul copiilor mici, printre care:

1. Accesul constant la tehnologie – în multe familii, copiii au acces permanent la telefoane mobile, tablete și televizoare. Adesea, părinții folosesc tehnologia ca o modalitate de a-i ține ocupați pe copii sau de a-i liniști, ceea ce poate duce la o utilizare excesivă și la dezvoltarea unei dependențe.

2. Lipsa unor limite clare – părinții care nu stabilesc limite clare și consistente cu privire la timpul petrecut de copii în fața ecranelor pot contribui la dezvoltarea dependenței. În lipsa unor reguli precise, copiii pot petrece ore întregi pe dispozitive fără a înțelege impactul acestui comportament.

3. Imitarea comportamentului părinților – copiii mici tind să imite comportamentele celor din jur, în special pe cele ale părinților. Dacă aceștia petrec mult timp pe telefoane sau tablete, copiii vor percepe acest comportament ca fiind normal și vor dori să-l imite.

4. Stimularea constantă a tehnologiei – aplicațiile și jocurile sunt concepute pentru a capta atenția copiilor prin imagini colorate, sunete stimulante și recompense imediate. Aceasta poate determina copiii să se simtă atrași de ecrane și să petreacă tot mai mult timp în fața lor

Metode de intervenție pentru Prevenirea Dependentei Digitale

Pentru a preveni dependența digitală la copiii mici, este esențial ca părinții și educatorii să aplice strategii eficiente și să impună limite clare. Iată câteva metode de intervenție care pot contribui la reducerea riscurilor dependenței digitale:

1. Stabilirea unui program clar de utilizare a tehnologiei

- Exemplu concret: Părinții pot stabili un program zilnic pentru utilizarea dispozitivelor digitale, limitând timpul de ecran la 30 de minute pe zi, cu pauze între sesiunile de utilizare. Este recomandat ca acest timp să fie dedicat aplicațiilor educaționale, nu jocurilor.

- Metodă: Folosirea unui „calendar de ecran” în care sunt notate orele la care copilul poate utiliza tehnologia, asigurându-se că nu depășește limita stabilită.

2. Încurajarea jocurilor fizice și a activităților non-digitale

- Exemplu concret: După fiecare sesiune de utilizare a unui dispozitiv digital, părinții pot încuraja copiii să iasă afară pentru a se juca sau să participe la jocuri de grup care implică mișcare (ex. alergat, sărituri, jocuri de rol).

- Metodă: „Ora de joacă în aer liber” – o perioadă zilnică în care copiii sunt încurajați să participe la activități fizice sau jocuri recreative care nu implică tehnologia.

3. Modelarea comportamentului parental

- Exemplu concret: Părinții trebuie să își reducă utilizarea dispozitivelor atunci când sunt cu copiii, exemplificând astfel un comportament sănătos. De exemplu, în timpul meselor, părinții pot lăsa telefoanele deoparte și pot conversa cu copilul.

- Metodă: „Ora fără telefon” – o perioadă zilnică în care părinții nu utilizează telefoanele sau tabletele și dedică timpul complet copilului.

4. Crearea unui mediu digital controlat

- Exemplu concret: Copiii pot avea un „colț digital” dedicat în care să folosească tehnologia sub supravegherea părinților. Acest colț poate fi amenajat astfel încât să limiteze distragerile și să promoveze activități educaționale.

- Metodă: Crearea unui „spațiu digital” unde se limitează accesul la jocuri și filme needucaționale, iar timpul de utilizare este monitorizat activ.

5. Educarea copiilor despre tehnologie

- Exemplu concret: La vârsta de 5-6 ani, părinții pot începe să explice copiilor importanța limitării timpului petrecut pe dispozitive și să îi ajute să înțeleagă diferența între utilizarea educațională și cea recreativă a tehnologiei.

- Metodă: „Discuția despre tehnologie” – în fiecare zi, părinții pot dedica câteva minute pentru a discuta cu copiii despre utilizarea corectă a tehnologiei, beneficiile și riscurile acesteia.

Bibliografie:

1. <https://www.medlife.ro/articole-medicale/dependenta-de-telefon-ce-trebuie-sa-stii/>
2. „Explorarea modului în care rețelele sociale pot afecta circuitul recompensei din creier și pot duce la comportamente adictive.”
3. <https://clinica-aliat-suceava.ro/dependenta-de-social-media/>
4. „Psihoteca – Dependența de internet: ce este și ce putem face?”
5. „Un articol care discută despre manifestările dependenței de internet și posibilele soluții.”
6. <https://psihoteca.ro/dependenta-de-internet-ce-este-si-ce-putem-face/>

DEPENDENȚA DE INTERNET UN PERICOL AL PERIOADEI ACTUALE

Prof. educație timpurie Mihaela Mureșan
Grădinița cu program prelungit „Lumea Piticilor” Dej

Fiecare copil este unic și are propriile afinități, interese și pasiuni iar interacțiunea cu mediul online poate fi foarte atractivă pentru unii și deloc preferată de alții.

Dependența este un impuls, o reacție greu de controlat care nu oferă libertate reală de a alege altceva, relaxarea declarată este doar aparentă, sentimentele sunt apăsătoare, reacțiile sunt impulsive la adresa oricui ar dori să oprească acel comportament chiar și cu riscul pierderii relațiilor importante. Dependența secătuiește de energie, nevoile reale sunt neglijate și, în timp, scade încrederea în sine, în ceilalți și în viață.

Dependența de Internet presupune lipsa capacității de a alege conștient motivul, modul și timpul dedicat utilizării dispozitivelor tehnologice. Altfel spus, este o acțiune compulsivă care presupune pierderea controlului impulsurilor legate de utilizarea Internetului (jocuri online, rețele sociale, sesiuni-maraton de navigare online sau urmărit materiale video sau seriale online), care persistă în ciuda consecințelor negative pentru persoana în cauză.

Este important să facem distincția între folosirea conștientă a Internetului ca instrument pentru a atinge un obiectiv definit și cazurile în care putem numi comportamentul ca fiind un indiciu al dependenței. Numărul de ore petrecut online nu este un indicator în sine dacă nu este asociat și cu alte comportamente și stări. O persoană care a atins deja un grad mare de dependență va prezenta următoarele **semne** :

- Inițial o stare de bine și satisfacție atunci când este conectat online și, în timp, dobândește această stare doar dacă cresc numărul de ore petrecute online.
- Simte o stare de agitație, neliniște, nervozitate, irascibilitate pe durata altor activități care nu implică mediul online. Se gândește des la următoarele activități pe care le va desfășura atunci când se voi reconecta pe Internet.
- Nu se gândește aproape niciodată ce urmează să facă online și cât intenționează să stea pe Internet pentru că a mai încercat să reducă timpul și nu a reușit.
- Recunoște că i se întâmplă des să negligeze sau să amâne îndeplinirea sarcinilor pentru școală sau cele din familie și are reacții disproporționate atunci când crede că îi este încălcat dreptul de a utiliza Internetul așa cum își dorește.
- Compară des persoanele din viața „reală” cu prietenii online și îi preferă pe aceștia din urmă pentru că se simte mai liber și mai bine cu ei. Și-a pierdut interesul pentru activități sociale și recreative și să petreacă timp cu prietenii și familia. Deja a pierdut unele dintre relațiile sale sociale cu persoane care erau importante pentru el.
- Deseori nu se simte bine în corpul său, simte un disconfort fizic: dureri de spate și gât, dureri de cap, tulburări de vedere, senzație de uscăciune sau înțepături la nivelul ochilor, ameteți. Observă că atunci când are perioade lungi în care folosește mult Internetul i se întâmplă să nu bea apă, să mănânce sau să dormă bine așa că uneori crește sau scade în greutate și nu se trezește dimineața odihnit.
- Are un sentiment de ușurare când se reconectează și folosește Internetul să își crescă buna dispoziție. Internetului este pentru o așa persoană o modalitate de a scăpa de gânduri și sentimente negative, îl ajută să nu mai îl preocupe problemele sale.

Pentru copiii mai mici principalele semne de dependență de Internet ar fi următoarele:

- Vrea să stea din ce în ce mai mult pe Internet și abia așteaptă să se conecteze online;
- Nu s-a simțit în largul său atunci când nu putea sta pe Internet;
- S-a surprins că navighează fără vreun scop sau interes specific;
- A încercat, fără să reușească, să petreacă mai puțin timp pe Internet;

- A petrecut mai puțin timp cu familia, prietenii sau făcând lucruri pentru școală din cauza timpului petrecut online;
- S-a gândit că a sta pe Internet este mai interesant decât toate celelalte activități din viața lui;
- I se întâmplă să nu spună altora cât de important a devenit Internetul pentru el;
- Nu a mâncat și nu a dormit pentru a sta pe Internet;
- Folosește Internetul pentru a scăpa de probleme.

Dependența de Internet poate fi un semnal al lipsei discuțiilor deschise și sincere cu privire la experiențele online. Persoanele importante pentru copii care nu au informații complete și corecte cu privire la aspectele mai subtile care mențin comportamentul adictiv al copiilor față de tehnologie tind să își dorească o soluție rapidă care să oprească dependența. Acest traseu de gândire nu ia în considerare faptul că indicatorii dependenței sunt efecte și nu cauze. Unele dintre cele mai dăunătoare abordări sunt cele care confundă sau reduc simptomele dependenței la o lipsă de voință, de putere, de disponibilitate sau dorință a copilului de a asculta sfaturile sau recomandările adulților sau chiar ale prietenilor. Din păcate, de fiecare dată este mai complex decât atât. Atâta vreme cât privim doar suprafața unei situații este foarte puțin probabil ca o intervenție născută dintr-o astfel de abordare să aibă rezultatele dorite.

Printre cauzele apariției dependenței de internet se numără:

- anxietatea,
- depresia,
- genetica.

Desigur, este ușor să pornești pur și simplu televizorul sau să-ți lași copiii să joace un joc video atunci când se plâng că se plictisesc. Cu toate acestea, există multe opțiuni atunci când vine vorba de forme alternative de divertisment.

Modalități de a limita copiilor accesul la tehnologie și de a scăpa de dependența de internet la copii:

- *Nu pune televizorul în camera copiilor/ evita sa le oferi telefoane sau device-uri de la vârste fragede;*
- Ajută-ți copilul să aleagă un joc video sau o emisiune;
- Oferă un model sănătos;
- Fii la curent cu tehnologia;
- Creează „zone fără tehnologie”;
- Stabilește un timp de deconectare;
- Utilizează controlul parental;
- Explică copiilor de ce au limite la utilizarea tehnologiei;
- Încurajează alte activități;
- Fă din timpul la ecrane un privilegiu.

Bibliografie:

1. Marius Creangă , Capcana Internetului. Influența internetului printre copii și tinerii de astăzi. Pozitivă sau negativă?
2. Revista online www.descopera.ro : Recuperarea din IAD: când internetul dăunează grav sănătății <http://www.descopera.ro/lumea-digitala/4975336-recuperarea-din-iad-cand-internetul-dauneaza-grav-sanatatii>

A DIGITÁLIS FÜGGŐSÉG OKAI, JELEI ÉS MEGELŐZÉSI STRATÉGIÁK

Prof. Zsuzsánna Nagy

Școala Gimnazială „Mathé János” Herculian, jud. Covasna

A modern technológia, a digitalizáció mindennapjaink valamennyi területét áthatja, és gyakorlatilag nagyon nehezen vagy csak nagy „áldozatok” árán lehetséges a technológiai kitettség csökkentése, esetleg az abból való teljes kilépés. A számítógép, okos telefon, a tablet és megannyi más eszköz, valamint az internet a mindennapi élet elengedhetetlen részévé váltak. A munkavégzés, a kapcsolattartás, az élet valamennyi területének szervezése és működtetése már elképzelhetetlen a digitális megoldások, és az azokat a mindennapokba integráló eszközök – kütyük – nélkül. Sokan végzik a munkát a képernyő előtt, de a szabadidőnk nagy részét is ott töltjük, egyszer csak azt vesszük észre, hogy pizsamában éljük az egész életünket. Egy digitális függő nincs feltétlenül tisztában azzal, hogy függő. Talán még azt is tudja, hogy túl sokat használja a telefonját vagy a laptopját, talán még azzal is tisztában van, hogy „meghalna nélkülük”, de szerinte ez rendben van így, mert ilyen a világ, és amúgy is csak csupa-csupa fontos dolgot végez el rajtuk. A digitális függőség diagnosztizálása nem egyszerű, mivel a határok homályosak lehetnek a normál használat és a függőség között. Viszont egy valós és elterjedt probléma a modern társadalmakban.

A **digitális függőség** olyan állapot, amikor valaki túlzottan hozzászokott a digitális eszközök és az internet használatához, és **nem képes szabályozni vagy abbahagyni** ezek használatát, annak ellenére, hogy káros hatásokat okoznak az életében.

A digitális függőség típusai:

- közösségi médiafüggőség
- képernyőfüggőség
- játékfüggőség
- online vásárlás függőség

A digitális függőség tünetei:

A digitális függőség tünetei hasonlóak lehetnek más függőségekhez, például a drog- vagy alkoholproblémákhoz.

A folyamatos digitális eszközhasználat vágyának vagy kényszerének érzése.

Pl.: Elmész egy nagyot sétálni és nem tudod élvezni a természetet, mert a telefonodat akarod nyomkodni.

Az internet vagy digitális eszközök által nyújtott élmények egyre fontosabbak lesznek az életben, és az „offline élet” háttérbe szorul.

Pl.: Szívesebben beszélgetsz valakivel Messengeren, minthogy elmenjetelek együtt valahova.

Hosszú órákon keresztül online tartózkodás, ami a mindennapi élet és kötelességek kárára történik.

Pl.: Inkább sorozatmaratont tartasz, minthogy befejezz valami fontos feladatot.

A családi és baráti kapcsolatok romlása, szociális elszigetelődés.

Pl.: Egyre kevesebb kedved van kimozdulni és emberekkel találkozni.

Alvászavarok, fizikai egészségi problémák és stressz kialakulása az állandó online jelenlét miatt.

Pl.: Kevesebbet mozogsz és az állandó gyors ingerek miatt az agyad túlterhelődik, nem tudsz aludni, fáradtnak érzed magad.

Mi az addikció?

A függőségeket **két csoportra – kémiai és viselkedési függőségekre** – lehet osztani. Az első esetben szó lehet például nikotin-, drog- vagy alkoholfüggőségről. Viszont a viselkedési addikció esetében már nem a kémiai anyagoké, hanem a kényszerességé vagy az impulzuskontroll-zavaráé a főszerep. Sok minden más mellett e függőségek közé tartozik a

szerencsejáték- és a testedzésfüggőség, a kényszeres vásárlás és gyűjtögetés, valamint az internet- és közösségimédia-függőség is. Például a mobil- és közösségimédia-függőséghez tartozik az úgynevezett nomofóbia is; a szorongás e fajtáját akkor éli meg valaki, ha valamilyen ok miatt nem használhatja a mobiltelefonját.

Hogyan alakul ki, és milyen problémákat okozhat?

Az addikció kialakulásának folyamata viszonylag egyszerű, hiszen a digitális függőség esetében alapvetően egy olyan állapotról van szó, amikor valaki túlzottan és kontrollálatlanul használja a kütyüket, és szinte folyamatosan az interneten „lóg”; például folyamatosan görgeti a közösségi médiát, online játékokkal tölti az idejét vagy online vásárol.

Fontos tisztában lenni azzal, hogy az addikció kialakulása mögött szinte minden esetben mélyebb, csak az adott egyénre jellemző okok húzódnak meg, amelyek szakemberrel való beazonosítása jelentős mértékben segíti a függőségből való kilábalást.

A függőség csak negatív következményekkel jár: elvész az idő feletti kontroll, csökken a munkára, a magánéletre és a személyes szükségletekre fordított energia és figyelem. Igazán súlyos esetben komoly stressz és mentális zavarok – szorongás és depresszió – is megjelenhetnek.

Kiket érint?

Az online függőség valamennyi generációt érinti, ugyanakkor a kitettség például az életkor és élethelyzet függvényében változhat. **A leginkább veszélyeztetett csoport a fiataloké, hiszen a gyerekek és a tinédzserek beleszülettek a digitális korba, az életük legtöbb aspektusát ott „élik meg”.** Mivel nagyon sok időt töltenek az online térben – kapcsolattartás, információgyűjtés, játék, közösségi média –, nagy mértékben növekszik a függőségi rizikó. Szintén veszélyeztetettek az kevés vagy nem eléggé jó emberi kapcsolatokkal rendelkező emberek is. A valamilyen ok miatt szociálisan izolált, vagy akár az idős emberek jelentős idő- és energiabefektetéssel az online világban próbálhatnak meg emberi kapcsolatokra szert tenni, ami szintén az addikció előszobája lehet. De nem meglepő módon egy dolgozó ember is addiktívvá válhat, ha a munkaideje döntő többségét online térben és megoldásokkal kell töltenie. Az online függőség oly mértékben határozza meg sokak mindennapjait – ezáltal hanyagolva el más életterületeket –, hogy jó ideje megjelent a mindkét nemet érintő **cyber özvegy és cyber gyerek kifejezés** is, valamint nem ritkák a neten megcsaltak vagy **cyber-kedvesért** elhagyottak történetei is.

Ezekben az esetekben a digitális függőség miatt kialakuló figyelemvesztésről, elhanyagolásról és az ezekből fakadó kapcsolati problémákról van szó.

Melyek a függőség leggyakoribb jelei?

A virtuális világ okozta addikciónak számos, de gyakran csak az adott személyre jellemző jele lehet. A leggyakoribb függőségre utaló tünetek lehetnek:

- kontrollvesztés,
- tolerancia növekedése,
- elvonási tünetek,
- az élet más területeinek elhanyagolása,
- az élet más tevékenységeinek felfüggesztése,
- romló mentális és fizikai egészség.

Mi a teendő virtuális függőség esetén?

A függőségekkel való megküzdés alapvetően egy idő- és energiaigényes folyamat; annak jellegétől és súlyosságától függően szakember – például pszichológus – segítségére is szükség lehet. Ugyanakkor szerencsére vannak olyan általános alapelvek, amelyekkel jelentős, pozitív eredményeket lehet elérni a digitális/ingernetfüggőség terén is. Ezek az alábbiak:

- **A probléma felismerése, tudatosítása:** az első és legfontosabb lépés a függőség felismerése, mert csak így lehet elindulni a megoldás felé vezető úton.

- **Az önismeret fejlesztése:** segít megérteni azt, hogy az túlzott internethasználat mit hivatott pótolni, és milyen hatással van a függő életére.
- **Alternatív tevékenységek:** a netezés helyett végzett más tevékenységek (pl. egy új hobbi) elterelhetik a figyelmet és csökkenthetik az online világ iránti vágyat.
- **Napi és heti célok kijelölése:** a célok megvalósítása csak aktív, az online világon kívüli cselekvéssel érhető el.
- **Hatékony időmenedzsment:** a pontos időmenedzsment támogatja a fókuszot és az egészséges aktivitást.
- **Időbeli korlátozások:** számos módszer áll rendelkezésre az online tevékenységek korlátozására, „online blokkok” kialakítására.
- **Szociális élet és emberi kapcsolatok erősítése:** a dopaminszintet nemcsak a lájkok, hanem a szeretett emberekkel közösen eltöltött minőségi idő is megemeli.
- **Támogatás kérése:** az internetfüggőség egy bizonyos ponton túl akár szélsőségesen is korlátozhatja a mindennapi életvitelt, ilyen esetben a probléma megoldására érdemes szakember segítségét igénybe venni.

Jól látszik, hogy a digitális függőség komoly problémát jelent, és súlyos zavarokat okozhat a függő egyéni és családi életében, szociális kapcsolataiban egyaránt.

Fontos a technológia tudatos használata és az önreflexió a jelek felismerése érdekében. Függőség gyanúja esetén érdemes szakemberrel konzultálni a helyzet megértése és a személyre szabott megoldások megtalálása érdekében.

Bibliográfia:

1. <https://net-mento.hu/blog/az-internetfuggoseg-hatasa-a-mentalis-egeszsegre>, 2025.05.07
2. <https://semmelweis.hu/egeszsegfejlesztes/elvitelre/virtualis-fuggoseg/>, 2025.05.07

DEPENDENȚA DIGITALĂ- SEMNE, CAUZE ȘI METODE DE INTERVENȚIE

Prof. învă. preșcolar Amalia Păcurar
Grădinița cu P.P. „Arlechino” Dej

Trăim într-o eră în care tehnologia digitală este omniprezentă, influențând în mod semnificativ modul în care lucrăm, învățăm, comunicăm și ne petrecem timpul liber. Dispozitivele inteligente precum telefoanele mobile, tabletele sau laptopurile, alături de internetul de mare viteză și rețelele sociale, ne oferă o conectivitate fără precedent și o multitudine de beneficii. Putem accesa informații în timp real, păstra legătura cu cei dragi de oriunde din lume și ne putem relaxa cu jocuri sau filme la doar câteva clicuri distanță.

Cu toate acestea, această accesibilitate și interactivitate vine cu un preț. Utilizarea excesivă sau lipsa autocontrolului în raport cu tehnologia poate conduce la ceea ce specialiștii numesc „dependență digitală”. Acest fenomen, tot mai frecvent întâlnit în societatea modernă, afectează persoane de toate vârstele, de la copii și adolescenți, până la adulți activi și chiar persoane în vârstă.

Dependența digitală reprezintă un comportament compulsiv legat de utilizarea tehnologiei digitale, în special a internetului, rețelelor sociale, jocurilor video sau smartphone-urilor. Această formă de dependență nu este recunoscută oficial în toate clasificările medicale, dar tot mai mulți psihologi și cercetători atrag atenția asupra efectelor nocive pe care le poate avea asupra sănătății mintale, performanței școlare sau profesionale și relațiilor interumane.

Spre deosebire de alte forme de dependență, cum ar fi cea de substanțe, dependența digitală nu implică ingestia unui compus chimic, ci creează o legătură psihologică puternică între individ și tehnologie. Creierul este stimulat de recompensele imediate oferite de mediul digital – like-uri, notificări, puncte în jocuri, mesaje primite – ceea ce duce la repetarea comportamentului și la formarea unui obicei dificil de întrerupt.

Recunoașterea semnelor timpurii ale acestei dependențe este esențială pentru prevenirea și intervenția eficientă. Printre cele mai frecvente indicii se numără:

- ❖ **Comportamente compulsive** – utilizatorul simte nevoia de a-și verifica constant telefonul, chiar și în situații nepotrivite: la masă, în timpul cursurilor, în mijlocul unei conversații sau chiar la volan.
- ❖ **Neglijarea responsabilităților** – activități esențiale precum studiul, munca, somnul, sportul sau interacțiunile directe cu familia și prietenii sunt puse pe plan secund sau chiar abandonate.
- ❖ **Prelungirea neintenționată a timpului online** – de multe ori, o sesiune de câteva minute pe telefon sau calculator se transformă în ore întregi pierdute în fața ecranului.
- ❖ **Iritabilitate sau anxietate** – lipsa accesului la dispozitive sau la internet generează stări de neliniște, stres sau chiar tristețe accentuată.
- ❖ **Simptome fizice** – dureri de spate, oboseală oculară, migrene sau tulburări de somn pot apărea ca urmare a folosirii îndelungate și nepotrivite a tehnologiei.

Este important de menționat că nu orice utilizare frecventă a tehnologiei înseamnă automat dependență. Diferența esențială constă în impactul negativ asupra calității vieții și în pierderea controlului asupra timpului petrecut online.

Dependența digitală nu apare din senin, ci este determinată de o combinație de factori psihologici, sociali și tehnologici:

Factori psihologici: Persoanele care se confruntă cu singurătatea, anxietatea, stresul sau depresia pot găsi în mediul digital o formă de refugiu sau evadare. Rețelele sociale oferă

validare și atenție prin aprecieri, comentarii sau mesaje, ceea ce poate crea o falsă senzație de conexiune și împlinire.

Factori sociali: Presiunea socială, nevoia de apartenență și teama de a nu rămâne în afara noutăților (fenomen cunoscut ca „FOMO” – fear of missing out) îi determină pe mulți să fie permanent conectați. Adolescenții, în special, sunt mai vulnerabili la aceste influențe, dorind să se conformeze normelor grupului din care fac parte.

Factori tehnologici: Aplicațiile și platformele online sunt concepute intenționat pentru a stimula interacțiunea frecventă și prelungită. Funcții precum scroll-ul infinit, notificările automate, recompensele digitale și algoritmi personalizați contribuie la crearea unui mediu captivant și dificil de părăsit.

Impactul acestei forme de dependență este vizibil pe mai multe planuri:

- Psihologic: scăderea concentrării, creșterea nivelului de stres, iritabilitate și chiar simptome depresive;
- Social: deteriorarea relațiilor familiale și de prietenie, izolare, dificultăți în comunicarea față-în-față;
- Educațional și profesional: scăderea performanței, lipsa motivației, procrastinare;
- Fizic: sedentarism, probleme de postură, tulburări de somn, oboseală cronică.

Pentru a combate dependența digitală, este nevoie de o abordare echilibrată, care combină măsuri individuale, educaționale și terapeutice. Iată câteva metode eficiente:

- Monitorizarea utilizării dispozitivelor – existența unor aplicații care măsoară timpul petrecut online poate ajuta la conștientizarea propriilor obiceiuri digitale.
- Stabilirea unor limite clare – setarea unor intervale de timp pentru utilizarea rețelelor sociale sau interzicerea telefonului înainte de culcare sunt măsuri utile.
- Înlocuirea activităților digitale cu alternative sănătoase – sportul, plimbările în natură, lectura, hobby-urile creative sau timpul de calitate petrecut cu cei dragi pot reduce nevoia de conectare virtuală.
- Educația digitală – atât în școli, cât și în familie, este important să se promoveze un comportament responsabil în mediul online. Copiii și adolescenții trebuie învățați să folosească tehnologia ca unealtă, nu ca scop în sine.
- Sprijin psihologic specializat – în cazurile grave, terapia cognitiv-comportamentală poate fi foarte eficientă în recâștigarea controlului și dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase.

În concluzie, dependența digitală reprezintă una dintre cele mai actuale și complexe provocări ale societății moderne, în contextul unei dezvoltări tehnologice accelerate. Deși tehnologia digitală oferă oportunități extraordinare în ceea ce privește accesul la informație, eficiența muncii, educația și comunicarea globală, utilizarea ei necontrolată poate conduce la dezechilibre profunde în viața personală, socială și profesională. Într-o lume din ce în ce mai conectată, provocarea majoră nu este accesul la tehnologie, ci modul în care alegem să o folosim. Tehnologia trebuie să rămână un instrument util și controlabil, nu un factor care să preia controlul asupra vieții noastre.

Bibliografie:

1. *"iDisorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold on Us"* – Larry D. Rosen
2. *"Dependența de internet și impactul asupra sănătății mintale"* – Anca Dobrea

ȘCOLARUL ȘI DEPENDENȚA DIGITALĂ

Prof. învă. primar Domnica Petrescu
Școala Gimnazială Nr. 1, Dej

Trăim într-o eră digitală, în care tehnologia este prezentă în toate aspectele vieții noastre. De la educație și muncă, până la comunicare și divertisment, dispozitivele electronice ne însoțesc zi de zi. Copiii, în special școlarii, sunt din ce în ce mai expuși la mediul digital, începând cu vârste fragede. Dacă tehnologia este folosită corect, ea poate aduce beneficii importante în învățare, în dezvoltarea gândirii logice și a creativității. Cu toate acestea, folosirea excesivă și necontrolată poate duce la ceea ce specialiștii numesc „dependență digitală”, un fenomen tot mai frecvent în rândul elevilor.

Această temă își propune să analizeze ce înseamnă dependența digitală în rândul școlarilor, cum se manifestă, ce efecte are asupra dezvoltării lor și ce soluții pot fi aplicate pentru prevenirea și combaterea acestui fenomen.

Dependența digitală este o formă de comportament compulsiv legat de utilizarea excesivă a tehnologiei, în special a telefoanelor mobile, tabletelor, calculatoarelor și jocurilor video. Spre deosebire de folosirea normală și echilibrată, dependența presupune o nevoie constantă de a fi conectat, de a naviga pe internet, de a juca jocuri online sau de a verifica rețelele sociale, chiar și în detrimentul altor activități esențiale precum învățarea, odihna sau interacțiunea socială.

În cazul școlarilor, dependența digitală se manifestă printr-un comportament repetitiv și exagerat în fața ecranelor. Copilul petrece ore în șir în mediul virtual, devine agitat sau irascibil când este oprit din joc, are dificultăți de concentrare și uneori se izolează de ceilalți. Adesea, această dependență nu este observată imediat de părinți sau profesori, dar în timp efectele devin vizibile în plan școlar, emoțional și social.

Există mai multe cauze care pot duce la dezvoltarea unei dependențe de tehnologie în rândul copiilor. Una dintre ele este accesul facil și nelimitat la dispozitive electronice. În multe familii, copiii au telefoane personale încă de la vârste mici, iar timpul petrecut pe aceste dispozitive nu este supravegheat sau limitat.

De asemenea, lipsa de alternative atractive în timpul liber contribuie la refugiarea copilului în mediul digital. Dacă nu are activități interesante în afara școlii, cum ar fi sportul, muzica, artele sau timpul petrecut în aer liber, copilul va căuta stimularea în jocuri sau rețele sociale.

Un alt factor este influența grupului de prieteni. Dacă majoritatea colegilor petrec mult timp online, copilul va simți nevoia să se alinieze pentru a nu fi exclus. În plus, unele jocuri sunt concepute astfel încât să creeze dependență, prin recompense frecvente, competiție și provocări constante.

Dependența digitală are efecte multiple asupra copiilor, pe mai multe planuri. Pe plan fizic, expunerea prelungită la ecran duce la oboseală oculară, dureri de spate, probleme de somn și lipsă de activitate fizică. Acestea pot avea consecințe pe termen lung asupra sănătății generale, ducând la sedentarism și chiar obezitate.

Pe plan cognitiv și educațional, copiii dependenți de tehnologie își pierd treptat interesul pentru școală. Le scade capacitatea de concentrare, memorare și învățare, iar rezultatele școlare încep să se deterioreze. Teme nefinalizate, lipsa de participare activă la ore sau chiar absențele nemotivate pot fi simptome asociate cu această problemă.

Pe plan emoțional, copiii devin mai anxioși, mai nerăbdători și mai irascibili. Mulți ajung să își compare viața cu imaginile idealizate de pe rețelele sociale, ceea ce le afectează stima de sine. Lipsa validării din partea celorlalți sau eșecurile repetate în jocurile video pot duce la frustrare și izolare.

Din punct de vedere social, timpul petrecut online înlocuiește interacțiunile reale cu colegii și familia. Comunicarea față în față devine tot mai rară, iar copilul poate ajunge să aibă dificultăți în exprimarea emoțiilor, în formarea relațiilor și în înțelegerea comportamentelor sociale normale.

Pentru a preveni această problemă, este esențial ca părinții să stabilească reguli clare privind utilizarea tehnologiei. De exemplu, este recomandat ca un copil cu vârsta cuprinsă între 6 și 12 ani să nu petreacă mai mult de 1–2 ore pe zi în fața ecranului, în afara activităților educative. Este util să existe „zone fără tehnologie” în casă, cum ar fi dormitorul sau masa de seară, și să se încurajeze activitățile offline.

De asemenea, părinții trebuie să fie modele pentru copiii lor. Dacă adulții petrec ore în șir pe telefon, copilul va imita acest comportament. Prin implicarea în activități comune — lectură, sport, plimbări, jocuri de familie — copilul va învăța că distracția și relaxarea nu trebuie să depindă de un ecran.

Școala are un rol important în educația digitală a elevilor. Prin lecții tematice, proiecte și discuții libere, elevii pot învăța să identifice riscurile utilizării excesive a tehnologiei. De asemenea, activitățile extracurriculare pot stimula alte forme de exprimare, de la artă și muzică până la știință sau sport.

În cazuri mai grave, când copilul prezintă simptome clare de dependență, este recomandată consilierea psihologică. Un specialist poate ajuta copilul să își gestioneze emoțiile, să găsească alternative sănătoase și să își recapete echilibrul.

Dependența digitală este o problemă reală și tot mai prezentă în rândul școlarilor. Deși tehnologia este un instrument util și important în educație, folosirea ei excesivă poate afecta negativ dezvoltarea copilului pe mai multe planuri. Este responsabilitatea părinților, a profesorilor și a întregii societăți să asigure un echilibru între viața digitală și cea reală. Doar printr-o educație corectă, supraveghere atentă și implicare activă putem ajuta copiii să crească sănătoși, echilibrați și pregătiți pentru provocările lumii moderne.

Bibliografie:

1. Popescu, Andreea – „Copilul în fața ecranului: Ghid pentru părinți și educatori”, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2020.
2. Miclea, Mircea – „Psihologia învățării: Cum învață copiii în era digitală”, Editura Polirom, Iași, 2019.
3. UNICEF România – „Impactul utilizării tehnologiei asupra copiilor”, Raport 2022. (www.unicef.org/romania).
4. Agenția Națională Antidrog – „Studiu național privind consumul de internet în rândul elevilor”, 2021. (www.ana.gov.ro)

DEPENDENȚA DIGITALĂ LA PREȘCOLARI

Educatoare Maria Pop
Grădinița cu P.P. „Arlechino” Dej

Dependența digitală reprezintă folosirea oricărui dispozitiv digital, hardware sau software, într-un mod compulsiv, până în măsura în care interferează cu viața cotidiană, împiedicând persoana să aibă o funcție socială coerentă față de sine și față de alții. Efectele față de sine și față de alții pot fi numeroase și de diferite grade: neglijarea somnului, a mâncării, a igienei personale, tendință la retragere socială, toleranță redusă la frustrare, neliniște sau agitație psiho-motorie, iritabilitate, interpretati-vitate, suspiciozitate, anxietate sau depresie. Dependența cibernetică este o provocare uriașă pentru educație și familie în zilele noastre. Aceasta vine la pachet cu izolare socială, probleme de sănătate și multe altele. Copiii pierd contactul cu realitatea. Abilitățile lor de comunicare nu se dezvoltă, ceea ce duce la incapacitatea de a face față situațiilor de conflict și la un comportament agresiv ca răspuns.

Unii cercetători spun că evitarea deprinderii abilităților digitale superioare la o vârstă fragedă ar putea fi un factor pentru evitarea unei dependențe cibernetice mai mari a copiilor. Elevii care participă la o varietate de competiții TIC folosesc computerul mai mult ca pe un instrument decât ca pe o jucărie. Ei știu cum să utilizeze tehnologia informației în mod inteligent și cu scop. În schimb, majoritatea copiilor își petrec timpul liber pe internet, dar nu își dezvoltă abilitățile de utilizare a computerului. Dependența de tehnologia digitală este un fenomen îngrijorător al ultimilor ani, care afectează din ce în ce mai mulți copii, tineri și adulți. Aceasta a apărut și s-a dezvoltat pe fondul în care condiția „postmodernă” este fără îndoială rezultat și efect al progresului științelor, în care totul are doar valențe pragmatice. De la sfârșitul anilor '50 au început să se dezvolte societățile informatizate, dominate de perfecționarea terminalelor „inteligente”. Cunoașterea prin ciberneticizare și virtualizare a ajuns să influențeze educația și învățământul, impunându-se modificări curriculare, care să se adapteze societăților care încearcă să se afirme în contextul globalizării.

Digitalizarea oferă omului modern o mulțime de avantaje, care îi ușurează sau îi îmbunătățesc viața, fie îl ajută să economisească timp, bani, fie să-și găsească prieteni, fie îi oferă modalități de a-și petrece timpul simțindu-se mai bine. În afara multiplelor beneficii, noile realizări tehnologice schimbă în sens distructiv comportamentul copiilor. Din păcate, utilizarea internetului provoacă anumite probleme, generează pericole, influențe negative, dependențe grave. În aceste condiții ar fi foarte bine ca copiii care accesează și utilizează calculatorul și internetul să le cunoască, să le conștientizeze și să se protejeze de influența factorilor negativi.

Accesând zi de zi internetul cu scop de informare și comunicare, copiii sunt expuși riscurilor de a - și pierde identitatea și de a avea probleme de socializare. Amploarea și ritmul schimbărilor tehnologice, ce constituie o serioasă provocare a societății contemporane, generate de procesele care se manifestă la scară mondială ce plasează omul lumii moderne într-un sistem de referință a lumii digitale. Stereotipul dependentului de internet este o persoană atât de implicată în activități bazate pe internet încât respinge alte tipuri de interacțiune, comunicare și muncă în afară de cele pe care le poate accesa pe internet; este adesea introvertit și respinge treburile zilnice, chiar și nevoile de bază ale unei ființe umane, cum ar fi somnul, mâncatul sau odihna. Un studiu a raportat că dependenții severi de internet au un nivel mai ridicat de nevrotism și psihotism, evenimente de viață mai stresante, o funcționare familială mai scăzută și o extroversiune mai scăzută în comparație cu persoanele nedependente. Utilizarea excesivă a internetului poate avea efecte negative asupra dezvoltării psihosociale a adolescenților. În special, la început, dezavantajele sunt ascunse și oferă utilizatorilor doar

plăcere; cu toate acestea, atunci când dependența comportamentală devine regulată, dezavantajele încep să apară și, în cele din urmă, provoacă supărare și nemulțumire.

EFECTELE DIGITALIZĂRII ASUPRA COPIILOR ȘI CAUZELE ACESTORA

1. Efectele digitalizării

Copiii învață să folosească dispozitive cum ar fi telefoanele mobile sau tableta chiar înainte de a învăța să vorbească bine, să scrie sau să citească. Ei s-au născut în era digitală și au înclinația de a învăța mult mai rapid să utilizeze noile tehnologii. În America, spre exemplu, în 2015 (ultimul an pentru care sunt disponibile cifre la nivel internațional) 9 din 10 persoane în vârstă de 15 ani au avut acces la un smartphone. Acestea au petrecut în medie 18,5 ore pe săptămână online, cu aproape cinci ore mai mult decât în 2012. Deși nu există încă statistici confirmate, este probabil ca, în prezent, numărul de ore să fie mult mai mare. În Germania, 67% dintre copiii cu vârste cuprinse între 10 și 11 ani au deja propriile smartphone-uri. Acest procent ajungând la 88% pentru copiii cu vârste cuprinse între 12 și 13 ani și la 96% pentru cei cu vârste între 13 și 14 ani.

Copiii folosesc smartphone-urile pentru a trimite mesaje prietenilor și colegilor de școală, se uită la clipuri video, joacă jocuri online și accesează platforme precum Facebook, Instagram sau Snapchat. În copilărie creierul este în proces de formare, iar timpul în exces petrecut în fața calculatorului determină scăderea comunicării dintre emisferele cerebrale, inhibarea neuronilor, precum și modificări în zona cortexului prefrontal. Acesta este responsabil de gândirea, organizarea, planificarea și realizarea diverselor acțiuni, dar este foarte puțin implicat în capacitatea de înțelegere a mesajelor nonverbale. Accesarea repetată a internetului provoacă disfuncții ale emisferei cerebrale stângi. Astfel, copiii devin mai stresați, mai agresivi, impulsivi și instabili din punct de vedere emoțional. Utilizarea necontrolată a calculatorului de către copii, care se află în plin proces de creștere și dezvoltare, are multiple consecințe asupra sănătății fizice și psihice, cum ar fi: diminuarea creativității și a gândirii, deficit de atenție și de concentrare, scăderea randamentului școlar, cefalee, tulburări de somn, depresie, epilepsie fotosensibilă, manifestându-se prin crize de epilepsie, sindromul de ochi uscat: ochi uscați, roșii, senzație permanentă de uscăciune, de mâncărime sau arsură la nivelul ochilor, fotosensibilitate, vederea încețoșată. Absența mișcării determină formarea unei musculaturi mai rigide, crampe musculare, varice, deformarea coloanei vertebrale, obezitate și boli cardiovasculare.

Un studiu realizat în anul 2014 de către „Center for Disease Control and Prevention” („Centrul pentru Prevenirea și Controlul Bolilor”) a arătat că procentul copiilor între 6-19 ani supraponderali sau obezi din țările occidentale era de 16%. Triplarea acestui procent față de anul 1980 s-a datorat aproape în întregime folosirii tehnologiei avansate. Acești copii au un risc crescut de a dezvolta diabetul de tip II, astm, apnee în somn, discriminare socială, nivel crescut de colesterol și/sau hipertensiune. Alt studiu a susținut că elevii de școală elementară consumă 20% din kaloriile zilnice în timp ce privesc la televizor.

În zilele noastre, tinerii își petrec cea mai mare parte a timpului pe ecran, pe internet și la începutul unui joc. Chiar și atunci când sunt la școală, cu prietenii sau în timp ce sunt ocupați cu un alt loc de muncă, se gândesc la notificările care vin de pe internet, la jocuri și la rețelele sociale. Un studiu specific Facebook a constatat că utilizarea excesivă a Facebook poate cauza eșec academic, poate face oamenii să se simtă singuri, iar nivelul de dependență de această rețea socială crește și pe măsură ce durata de timp petrecută online pe Facebook crește. În studiile efectuate, se observă că unii tineri nu pot stabili în mod decisiv legătura dintre virtual și real în mediile conectate la internet și nu sunt conștienți de acest lucru.

DEPENDENȚA DIGITALĂ – SEMNE, CAUZE, METODE DE INTERVENȚIE

Educator-puericultor Maria Precup
Creșa cu program prelungit „Arlechino” Dej

Introducere

Tehnologia a însemnat un mare progres pentru societatea umană, schimbând modul în care ne comportăm, lucrăm, învățăm și interacționăm cu ceilalți. Însă odată ce tehnologia a avansat tîndem să petrecem tot mai mult timp în mediul online, folosind aplicații de comunicare, rețele sociale, jocuri online sau platforme de divertisment.

Trăim într-o eră digital în care tehnologia a devenit parte integrantă a vieții cotidiene, afectând inclusiv copiii de vîrstă mică. Deși utilizarea moderată a tehnologiei poate sprijini învățarea și dezvoltarea, prin expunerea excesivă la ecrane poate conduce la ceea ce specialiștii numesc „dependență digitală”. Această dependență este tot mai vizibilă în rîndul copiilor antepreșcolari (0-3 ani), care este de altfel și o etapă crucială în dezvoltarea neurologică, emoțională și socială.

Copiii învață să folosească dispozitive cum ar fi telefoanele mobile sau tableta chiar înainte de a învăța să vorbească bine, să scrie sau să citească.

Semnele dependenței digitale

Recunoașterea semnelor de dependență digitală este esențială pentru o intervenție timpurie. Deși această dependență nu este ușor de diagnosticat la antepreșcolari, anumite semne pot fi observate de părinți și educatori. Printre cele mai frecvente simptome se numără:

- Agitație sau crize de plans, furie la întreruperea accesului la ecran sau când îi este luat dispozitivul.
- Pierderea interesului pentru alte tipuri de activități sau interacțiuni cu alți copii/adulți (jocuri, interacțiuni sociale, desen etc.).
- Probleme de somn, cauzate de suprastimularea vizuală și auditivă.
- Întârzieri în dezvoltarea limbajului, din cauza lipsei interacțiunii verbale reale.
- Lipsa răspunsului la stimuli sociali și dificultăți de atenție.
- Dificultăți în reglarea emoțională și impulsivitate crescută.
- Lipsa atenției și incapacitatea de a se concentra fără stimul digital.

Cauzele dependenței digitale

Dependența digitală are multiple cauze și adesea interconectate, iar cele mai întâlnite sunt:

- Accesul timpuriu și necontrolat la tehnologie

Copiii mici sunt expuși dispozitivelor digitale încă din primele luni de viață. Părinții, ocupați sau obosiți, folosesc adesea tableta sau telefonul ca mijloc de liniștire sau distragere a atenției. Astfel, copilul ajunge să asocieze dispozitivul cu confortul și recompensele imediate, precum și utilizarea ecranelor de către părinți drept „surogat” pentru supraveghere, liniștire sau distragere.

- Lipsa de alternative educative sau jocuri stimulative în mediul copilului.

Înlocuirea jocului liber, exploratoriu și senzorial cu vizionarea pasivă a ecranelor reduce oportunitățile de dezvoltare a abilităților sociale, cognitive și motrice.

- Modelele parentale – copiii imită părinții care petrec mult timp în fața ecranelor.

Comportamentele parentale au o influență majoră asupra copilului. Părinții care petrec mult timp pe telefon sau tabletă oferă un model care va fi imitat. Copiii învață prin observare și imitație, iar utilizarea excesivă a tehnologiei de către adulți normalizează acest comportament în ochii copilului.

- Conținut digital atractiv și repetitiv, care activează sistemele de recompensă din creier (dopaminergice).

Metode de intervenție

Pentru a preveni sau corecta dependența digitală, părinții și educatorii trebuie să aplice măsuri clare și constante:

- Limitarea timpului petrecut în fața ecranelor conform recomandărilor OMS (maxim 1 oră/zi pentru copiii 2–5 ani, evitarea completă sub 2 ani).

- Crearea unui program zilnic echilibrat cu activități variate: joacă liberă, citit, activități senzoriale, jocuri motrice. Copilul trebuie încurajat să participe la jocuri senzoriale, activități motrice și interacțiuni sociale. Plimbările în aer liber, jocurile cu obiecte reale, lectura cu adulții și cântecele interactive stimulează dezvoltarea mult mai eficient decât conținutul digital.

- Participarea activă a părinților în jocul copilului, promovând interacțiunea umană directă. Copilul trebuie încurajat să participe la jocuri senzoriale, activități motrice și interacțiuni sociale. Plimbările în aer liber, jocurile cu obiecte reale, lectura cu adulții și cântecele interactive stimulează dezvoltarea mult mai eficient decât conținutul digital.

- Excluderea dispozitivelor din zone cheie (de ex., la masă, în dormitor). Este foarte important atât pentru copil cât și pentru adult să fie împreună la masă, în special la cină, acolo unde fiecare poate să împărtășească cu cei dragi realizările și eșecurile din ziua respective. Pentru copil este foarte important ca părintele să îl asculte, să îl încurajeze și să îi dea un sfat pentru ziua următoare.

- Exemplaritatea părinților – reducerea propriei dependențe digitale. Educația parentală joacă un rol crucial. Părinții trebuie să fie conștienți de efectele negative ale expunerii excesive la ecrane și să adopte un comportament responsabil.

- În cazuri severe, consiliere psihologică de specialitate. În cazurile în care copilul manifestă semne severe de dependență sau întârziere în dezvoltare, este indicată implicarea unui psiholog, logoped sau terapeut ocupațional

Dependența digitală la antepreșcolari și preșcolari este o realitate tot mai des întâlnită în contextul actual. Intervenția timpurie și conștientizarea riscurilor sunt esențiale pentru a proteja dezvoltarea sănătoasă a copiilor. Educația digitală începe acasă, prin exemplele oferite de adulți și prin alegerea unui stil de viață echilibrat. Este responsabilitatea adulților să monitorizeze, să limiteze și să înlocuiască utilizarea excesivă a tehnologiei cu activități care favorizează dezvoltarea sănătoasă a copiilor. Prevenția și intervenția timpurie sunt esențiale pentru a evita efectele negative pe termen lung.

Bibliografie

1. American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5).
2. World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.
3. Ginsburg, K. R. (2007). The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182–191.
4. Sigman, A. (2012). Time for a view on screen time. *Archives of Disease in Childhood*, 97(11), 935–942.
5. Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Dezvoltarea umană*. Ediția a X-a. București: Editura Trei.

EDUCAȚIA ȘI TEHNOLOGIA ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR

-provocări și limite-

Prof. educație timpurie Erika Renata Prezsak
Grădinița cu P.P. „Arlechino” Dej, județul Cluj

Folosirea tehnologiilor moderne în grădiniță, face parte din evoluția naturală a învățării și sugerează o soluție firească la provocările moderne adresate învățării și a nevoilor elevilor. Integrarea acestora în procesul tradițional de predare – învățare – evaluare este o oportunitate de a integra inovațiile tehnologice cu interacțiunea și implicarea oferite de modul tradițional de cunoaștere. Nu este un proces ușor, dar dificultățile pot fi depășite având în vedere potențialul acestui tip de cunoaștere.

În era digitală în care trăim, paradigma cunoașterii trebuie să fie una a dialogului, educația trebuie să meargă dincolo de instrumentele culturale specifice, dar fără a fi redusă la abstracția oferită de psihologia cognitivă.

Până la urmă, nu e nimic nou, deci nici tehnologiile moderne nu sunt ceva ieșit din comun. Papirus și hârtie, cretă și carte tipărită, retroproiectoare, jucării și emisiuni educative, toate au fost văzute ca inovații la început. PC-ul, Internetul, cd-ul și mai noile tehnologii complementare mobile sau wireless nu sunt decât cele mai noi dovezi ale creativității umane pe care le putem vedea în jurul nostru. Ca și celelate inovații menționate, acestea pot fi asimilate în practica pedagogică fără să afecteze fundamentele învățării.

Internetul devine, pe zi ce trece, arbitrul accesului la existența într-o cultură. Aceste sisteme complexe ale comunicării pun în mișcare resurse umane uriașe și are ca beneficiari miliarde de oameni. Viteza de aplicare și de impunere a unei inovații, conducând până la schimbare socială și modernizare, este condiționată de canalele de comunicare de care dispune o societate.

Relația dintre tehnologie și educație devine din ce în ce mai dinamică. Pe de o parte, asistăm la o permanentă evoluție a suporturilor tehnice, la o înnoire de la o zi la alta, ceea ce obligă, din partea utilizatorilor la formarea de noi abilități, conduite, atitudini. Pe de altă parte, și gradul de absorbție sau de permisivitate a tehnicului în raport cu exigențele perimetrului educațional evoluează într-un ritm alert. Astfel încât, relația dintre cele două „dinamici” devine mult mai complexă. De multe ori se întâmplă ca unele inovații tehnice să intre ca atare în spațiul școlar, într-un mod „natural”, ingenuu (calculatorul, tableta, telefonul), altele acestea sunt modelate încă de la bun început pentru o uzanță explicit didactică (vezi tabla interactivă, platformele educative virtuale etc.).

Ne întrebăm dacă nu cumva, la un moment dat, avându-se în vedere aceste evoluții, școala va fi nevoită să prezeve sau să creeze în mod intenționat „oaze” de normalitate, de situații „reale”, ca reacție „de apărare” în raport cu existența socio-tehnologică din ce în ce mai artificializată. Într-o lume din ce în ce mai informatizată educația pentru și prin performarea sau cunoașterea vieții reale poate dobândi noi semnificații.

Evoluăm tot mai mult spre un univers în care lumea socială este descrisă- prescrisă de televiziune, iar lumea culturală este dimensionată de tehnologiile informației și comunicării. Profesorii din ziua de astăzi se confruntă cu un orizont al așteptărilor în continuă schimbare. Pentru a menține un standard ridicat al actului didactic, ei au nevoie de un set complex de competențe profesionale, printre care și abilitatea de a se adapta la diverse medii de învățare, inclusiv mediul de învățare online. Procesul de instruire nu se mai limitează doar la ceea ce se întâmplă în sala de clasă, prin clasică relație directă dintre profesor și elev. Tot mai mult, această relație este mijlocită de noile tehnologii ale informării și comunicării, care au un enorm potențial, încă insuficient explorat, de îmbunătățire a educației. Profesorii trebuie să meargă dincolo de alegerea și utilizarea unui manual pentru elevii lor, ei trebuie să promoveze cele mai

bune practici de învățare, prin gestionarea și implementarea de noi resurse educaționale. În acest fel, educația poate beneficia de pe urma resurselor educaționale deschise și a experiențelor formative posibile datorită noilor tehnologii.

În proiectarea didactică se pornește de la un conținut fixat prin programele școlare, care cuprind obiectivele generale ale învățământului, obiectivele-cadru și obiectivele de referință care sunt unice la nivel național. Se finalizează cu elaborarea unor instrumente de lucru utile cadrului didactic: planului tematic și a proiectelor de activitate didactică/lecție, până la secvența elementară de instruire. Dar elementul care a condus la o presiune majoră asupra sistemului de învățământ și a societății în ansamblul ei a constat în utilizarea exclusivă a mijloacelor de comunicare la distanță pentru a face educație.

În aceste circumstanțe au apărut, inevitabil, o serie de impedimente de natură logistică, pedagogică, tehnică și de conținut în domeniul multor discipline școlare. Toate acestea pot să fie văzute fie ca bariere fie drept provocări cărora profesorii, elevii, părinții și decidenții educației încearcă să le facă față în ritmul rapid în care apar, manifestând, în proporții variabile, disponibilitate, interes, măiestrie pedagogică, inventivitate.

Concluzionând și pornind de la importanța învățământului, de la specificul profesiei și de la responsabilitatea ce revine profesorului în asigurarea dezvoltării optime a personalității, se deduce faptul că domeniul didactic ar trebui să beneficieze de cei mai buni candidați. Se ține seama de faptul că ei vor lucra cu omul în devenire, iar efectele muncii lor se răsfrâng asupra întregii vieți a elevului.

Dacă perfecționarea profesorului este temeinică și completă, perfecționarea acestuia poate realiza cu mai mult succes modelarea personalității, aptitudinilor și competențelor copiilor.

Profesorul care nu-și pune întrebări în legătură cu activitatea proprie (cum am conceput activitatea respectivă?; cum s-ar putea efectua activitatea mai bine?) poate avea și nereușite în experiența didactică; el nu va putea progresa și nici nu-și va putea perfecționa stilul de muncă.

Dar profesorul care îmbină formele de perfecționare cu cele individuale de autoperfecționare și luptă mereu pentru o calitate superioară a muncii sale, profesorul care dă dovadă de cunoștințe, de dragoste pentru profesia aleasă, va avea multe reușite în activitatea didactică, pe care acesta o desfășoară.

BIBLIOGRAFIE și WEBOGRAFIE:

1. Catalano, H. Competențele digitale ale profesorilor. pp. 42-44, în e – didactica: procesul de instruire în mediul online. coord.: Albușescu, I. , Catalano, H. (2021), București: Didactica Publishing House.
2. Cucoș, C. (2014). Pedagogie. Ediția a III-a revăzută și adăugită. Iași: editura Polirom.Nicula A., Psihologia socială a câmpului educațional, Editura Polirom, Iași 1998
3. http://cnion-creanga.ro/images/2019-2020/GHID_ONLINE_CN_ION_CREANGA.pdf

DEPENDENȚA DIGITALĂ - SEMNE, CAUZE ȘI METODE DE INTERVENȚIE

Prof. Egyed Rhodé
Școala Gimnazială „Mathé János” Herculian, jud. Covasna

Dependența digitală – semne, cauze și metode de intervenție

În contextul dezvoltării accelerate a tehnologiei informației, utilizarea excesivă a dispozitivelor digitale a devenit o problemă tot mai frecventă, în special în rândul tinerilor. Lucrarea de față analizează fenomenul dependenței digitale, identificând principalele semne clinice și comportamentale, cauzele psihologice și sociale, precum și metodele de intervenție validate științific. Se subliniază importanța unei abordări multidisciplinare în prevenirea și tratarea acestui tip de adicție comportamentală.

1. Introducere

Tehnologia digitală este prezentă în aproape toate aspectele vieții moderne: educație, muncă, comunicare și divertisment. Deși aduce beneficii incontestabile, utilizarea excesivă sau necontrolată poate conduce la forme de dependență cu impact negativ asupra sănătății psihice și relațiilor sociale. Dependența digitală este definită ca o utilizare compulsivă a dispozitivelor digitale, care interferează semnificativ cu viața cotidiană. Această lucrare își propune să exploreze principalele manifestări ale fenomenului, factorii declanșatori și să ofere direcții de intervenție și prevenție.

2. Semnele dependenței digitale

Dependența digitală se manifestă printr-o serie de simptome comportamentale și emoționale, similare cu cele ale altor dependențe comportamentale. Printre cele mai frecvente semne se regăsesc: dorința irezistibilă de a fi conectat la internet sau rețele sociale; iritabilitate și anxietate în lipsa accesului la dispozitive; pierderea noțiunii timpului în timpul folosirii tehnologiei; neglijarea responsabilităților academice, profesionale sau familiale; retragerea din viața socială reală; afectarea calității somnului și a sănătății fizice. Aceste simptome pot varia în intensitate, însă, în general, conduc la deteriorarea funcționării personale și sociale.

3. Factorii care influențează dependența digitală

Etiologia dependenței digitale este multifactorială și include o combinație de factori individuali, sociali și tehnologici:

Factori neurobiologici – Stimulii digitali activează sistemul de recompensă al creierului, ducând la eliberarea de dopamină. Feedbackul pozitiv întărește comportamentul adictiv.

Factori psihologici – Persoanele cu stări depresive, anxioase sau cu o stimă de sine scăzută sunt mai susceptibile la dezvoltarea unei forme de evadare în mediul virtual.

Factori sociali și culturali – Presiunea socială, lipsa unui model sănătos de utilizare a tehnologiei în familie contribuie la dezvoltarea acestui fenomen.

Designul persuasiv – Multe aplicații și jocuri sunt concepute să mențină utilizatorul activ cât mai mult timp.

4. Metode de intervenție

Gestionarea dependenței digitale presupune intervenții la nivel individual, familial și instituțional. Dintre metodele validate științific, amintim:

Psihoterapia cognitiv - comportamentală – Ajută la identificarea și modificarea tiparelor disfuncționale de gândire.

Educația digitală – Introducerea unor programe educaționale în școli pentru autoreglare digitală.

Stabilirea limitelor – Reguli de utilizare a tehnologiei în familie și în comunitate.

Implicarea familiei – Consilierea parentală este esențială pentru modelarea comportamentului digital.

Utilizarea aplicațiilor – Instrumente de monitorizare și autoreglare a timpului petrecut online.

5. Dependența digitală în rândul elevilor

Creșterea accesului la internet și tehnologie în rândul elevilor a dus la apariția unor comportamente de dependență digitală care afectează atât randamentul școlar, cât și echilibrul psiho-emoțional.

5.1 Semne ale dependenței digitale observabile în contextul școlar

Cadrele didactice pot observa următoarele manifestări la elevii afectați: Scăderea atenției și a capacității de concentrare în timpul orelor; Oboseală cronică (cauzată de lipsa somnului din cauza jocurilor sau social media); Neglijarea temelor și a responsabilităților școlare; Iritabilitate, anxietate sau retragere socială în afara spațiului virtual; Preocupare obsesivă față de dispozitive, chiar în timpul pauzelor.

5.2. Cauzele dependenței la elevi – o perspectivă educațională

Lipsa limitelor acasă și la școală – Mulți elevi nu au reguli clare privind timpul petrecut online. Nevoia de validare socială – Rețelele sociale devin spații unde elevii caută constant confirmare. Evitarea realității – Elevii anxioși sau retrași pot fugi în mediul digital ca într-un refugiu.

5.3. Rolul profesorului în prevenirea și gestionarea dependenței digitale

Observare și dialog empatic – Profesorii trebuie să fie atenți la semnale și să abordeze cu empatie.

Introducerea educației digitale în clasă – Discuțiile regulate despre echilibrul digital ar trebui integrate în curriculum.

Colaborarea cu părinții – Implicarea acestora în stabilirea unor reguli sănătoase este esențială.

6. Concluzii

Dependența digitală este un fenomen real, tot mai prezent în rândul elevilor. Profesorii, prin rolul lor formativ, pot deveni agenți-cheie în prevenție. Educația digitală echilibrată, dialogul deschis, colaborarea cu părinții și cultivarea stimei de sine a elevului sunt pași esențiali pentru combaterea efectelor negative.

Dependența digitală este o provocare emergentă, cu implicații semnificative asupra sănătății publice și echilibrului psihosocial. Recunoașterea timpurie a semnelor, conștientizarea cauzelor și aplicarea unor metode eficiente de intervenție pot reduce impactul acestui fenomen. Este necesară o colaborare între specialiști pentru dezvoltarea unor soluții sustenabile.

Bibliografie:

- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Internet addiction in adolescents: A review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 13(1), 4–20.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
- World Health Organization (2018). Gaming disorder. Retrieved from <https://www.who.int>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.

INFLUENȚAREA DEZVOLTĂRII COPIILOR ÎN FAȚA TELEVIZORULUI SAU TABLETEI

Prof. învă. preșcolar Anamaria Gabriela Roșcan
Grădinița cu P.P. „Lumea Piticilor”, Dej

Cât de periculos este de fapt televizorul?

Privind la televizor copilul își formează o atitudine mentală pasivă și este captiv în caracterul hipnotic al vizionării televizorului. Cred că toți am văzut la un moment dat un copil total „absorbit” de televizor, care nici măcar nu mai aude ce i se spune și care pare incapabil să renunțe la privitul spre ecran. Un timp îndelungat petrecut în fața televizorului (sau telefonului, tabletei sau oricărui alt gadget) face ca emisfera stângă a creierului să nu se mai dezvolte normal, lucru ce atrage deficiențe în ceea ce privește gândirea logică, vorbirea, construirea corectă a frazei și coerența în exprimare verbală și scrisă.

Activitatea cerebrală poate fi caracterizată prin două tipuri de unde: cele alfa (caracterizate printr-o stare de „în afara spațiului”, fără orientare, ca un fel de visare cu ochii deschiși) și cele beta (caracterizate prin orientarea spre lumea exterioară). Studiile făcute asupra creierului copiilor aflați în fața televizorului au demonstrat că aceștia se află într-o stare alfa, adică sunt complet fără orientare și fără dorința de a avea contact cu lumea exterioară. De multe ori privitul la televizor duce la **scăderea interesului copiilor pentru citit**. Explicația este simplă: televizorul anulează satisfacția pe care o oferă în mod normal lectura și o înlocuiește cu o plăcere facilă a privitului ecranului. Imaginile sunt dinamice, mult mai intense decât cititul unei cărți și creierul ajunge într-o stare de suprastimulare care îl face să își dorească mereu o stimulare intensă, așa cum este cea oferită de televizor. Tot folosirea în exces a televizorului poate fi cauza unor **întârzieri în limbaj**, pentru că el nu oferă o comunicare activă și nu stimulează dezvoltarea limbajului. Este dovedit științific că limbajul se dezvoltă doar prin comunicare interactivă, ceea ce televizorul nu îi poate oferi copilului, iar de aici apar multe deficiențe în achiziționarea limbajului de către cei mici.

Timpul petrecut la televizor poate duce la **deficiențe majore de atenție**. Creierul unui copil care stă mult la televizor este obișnuit cu o stimulare intensă, iar atunci când i se ofera informații într-un alt stil (așa cum este la școală, de exemplu) el nu se poate concentra și își pierde repede capacitatea de a rămâne atent la ce se discută. De asemenea mulți dintre copiii diagnosticați cu hiperactivitate sunt de fapt „victime” ale televizorului. Ecranul le oferă copiilor un stimul care le agită creierul, iar atunci când nu mai au acest stimul simt o agitație inexplicabilă pe care o manifestă prin hiperactivitate.

Mai multe experimente au demonstrat că în aceste cazuri renunțarea definitivă la televizor (și orice alte ecrane) timp de o lună poate duce la reducerea aproape totală a „simptomelor” de întârziere de limbaj, deficit de atenție și hiperactivitate, ceea ce dovedește clar cât de influențați pot fi cei mici de acestea.

Iată câteva reguli simple care ne pot fi de folos:

Părinții trebuie să fie atenți la conținutul informațiilor primite de copil în fața ecranului. Este datoria noastră să selectăm programe cu un conținut educativ, care să transmită idei frumoase și din care copilul să învețe lucruri bune. Sunt de evitat orice programe sau jocuri care stimulează excesiv creierul (cele cu imagini care succed foarte repede, cu multe lumini și efecte sau cu un fundal sonor agitant), dar și cele care promovează violența și orice alte comportamente nedorite.

Timpul petrecut de copii în fața ecranelor trebuie limitat, iar noi ar trebui să le oferim copiilor alternative „sănătoase” pentru a-și petrece altfel timpul: ieșiri în aer liber, mișcare, o masă în familie, activități făcute împreună. De asemenea atunci când îi lăsam pe copii la

televizor este important să stăm cât de mult putem alături de ei, să ne uităm împreună la programul respectiv. În acest fel putem folosi timpul pentru a interacționa, a discuta pe tema programului urmărit și a profita de ocazie pentru a petrece momente distractive alături de copil.

Sunt multe teorii despre când și cât putem lăsa copilul la televizor sau la tabletă. Conform doamnei doctor studiile medicale arată că un copil sub 3 ani nu ar trebui să fie expus deloc la televizor sau alte gadget-uri. După această vârstă timpul petrecut la televizor sau tabletă trebuie limitat la cel mult 2 ore pe zi, ideal ar fi să fie doar o oră. Dacă lăsăm copilul mai mult de o oră la televizor este important ca el să facă pauze și să nu stea permanent „conectat” la televizor. Din când în când o pauză de 10 minute în care copilul să facă o altă activitate departe de ecran îl ajută să combată o parte din efectele negative ale privitului la televizor.

Bibliografie:

1. Hill, David. “Why to Avoid TV for Infants & Toddlers.” HealthyChildren.org, 2019, www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Why-to-Avoid-TV-Before-Age-2.aspx;
2. Christensen, Jill. “Children and Screen Time: How Much Is Too Much?” Mayo Clinic Health System, 28 May 2021, www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/children-and-screen-time;
3. Muppalla, Sudheer Kumar, et al. “Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management.” Cureus, vol. 15, no. 6, 18 June 2023. PubMed Central, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10353947/, <https://doi.org/10.7759/cureus.40608>.

DEPENDENȚA DIGITALĂ LA ADULȚI ȘI COPII

Prof. învă. preșcolar Alina Sână
Grădinița cu P.P. „Paradisul Piticilor”, Dej

„Tehnologia este un servitor util, dar un stăpân periculos.” – Christian Lous Lange

Într-o lume dominată de tehnologie, utilizarea dispozitivelor digitale a devenit o parte esențială a vieții cotidiene. Telefoanele mobile, computerele, rețelele sociale și jocurile online sunt omniprezente, iar accesul rapid la informații a schimbat radical modul în care comunicăm, învățăm și ne relaxăm. Cu toate acestea, această conectivitate constantă poate duce la un fenomen tot mai întâlnit: dependența digitală.

Dependența digitală este o formă de comportament compulsiv caracterizată prin utilizarea excesivă și necontrolată a tehnologiei, în special a internetului, telefonului mobil și jocurilor video. Ea poate afecta negativ sănătatea mentală, relațiile sociale, performanțele academice sau profesionale și chiar sănătatea fizică. Printre cele mai comune cauze ale dependenței digitale se numără: accesul facil la tehnologie și internet; nevoia de validare socială prin rețelele sociale (like-uri, comentarii); evadarea din realitate și reducerea stresului prin jocuri sau consum de conținut online; lipsa unei educații digitale și a unui echilibru între viața online și cea offline. Psihologul Sherry Turkle afirma că „Internetul oferă o iluzie de conectivitate care adesea maschează o deconectare profundă.” Această formă de dependență poate avea efecte serioase: izolarea socială și deteriorarea relațiilor interumane; scăderea performanței școlare sau profesionale, tulburări de somn, anxietate, depresie, probleme fizice precum dureri de spate, afecțiuni ale ochilor sau sedentarism.

Pentru a combate dependența digitală, este important să:

- stabilești limite clare pentru timpul petrecut în fața ecranelor
- practici activități alternative: sport, lectură, socializare față în față
- folosești aplicații de monitorizare a timpului petrecut online
- educi tinerii și adulții în privința utilizării conștiente a tehnologiei

Dependența digitală este o realitate a epocii moderne, dar cu ajutorul unei conștientizări corecte și al unor măsuri adecvate, poate fi prevenită sau controlată. Tehnologia trebuie să fie un instrument care ne îmbunătățește viața, nu un obstacol în calea bunăstării noastre. Scopul nu este să ne deconectăm de la tehnologie, ci să ne reconectăm cu viața. Cu cât suntem mai conectați digital, cu atât riscăm să fim mai deconectați emoțional.

Dependența digitală este o realitate tot mai prezentă în societatea contemporană. Tehnologia, deși aduce numeroase beneficii, trebuie folosită conștient și echilibrat. Este esențial să ne educăm în spiritul unui consum digital responsabil, pentru a evita consecințele negative asupra sănătății mentale, fizice și relaționale. Tehnologia ar trebui să fie un instrument în slujba omului, nu invers. Copiii sunt atrași de telefoane pentru că oferă jocuri captivante, videoclipuri amuzante și posibilitatea de a comunica ușor. De multe ori, lipsa altor activități interesante sau a supravegherii din partea adulților îi determină să aleagă telefonul ca principală sursă de divertisment. Alternative sănătoase pentru timpul petrecut pe telefon: Activități în aer liber, sportul, plimbările în parc, mersul cu bicicleta sau jocurile de echipă încurajează mișcarea, dezvoltarea coordonării și socializarea între copii; Jocuri de societate și puzzle-uri care dezvoltă gândirea logică, răbdarea și spiritul de competiție într-un mod pozitiv ; Cititul, cărțile pentru copii, poveștile sau benzile desenate pot fi o alternativă excelentă care dezvoltă vocabularul ; Pictura, desenul, modelajul sau construcțiile cu Lego stimulează creativitatea și motricitatea ; Implicarea în activități casnice; Activități extracurriculare: dansul, teatrul, muzică. Unul dintre cele mai importante beneficii ale renunțării la telefon este posibilitatea ca timpul astfel eliberat să fie folosit pentru activități în aer liber. Sportul, jocurile de echipă sau pur și

simplic explorarea naturii, nu doar că îi ajută pe copii să se mențină sănătoși, dar le oferă și ocazia de a se conecta cu lumea reală și de a învăța prin experiență directă. De exemplu, o oră de alergat sau mers cu bicicleta oferă beneficii fizice mult mai mari decât o oră petrecută în fața unui ecran.

Reducerea timpului petrecut pe telefon nu trebuie să însemne interdicții rigide, ci înlocuirea acestuia cu activități plăcute, educative și adaptate vârstei copilului. Cu sprijinul părinților și prin crearea unui mediu stimulat, copiii pot învăța să aprecieze lumea reală și interacțiunile directe, esențiale pentru o dezvoltare armonioasă. Este esențial să oferim copiilor alternative valoroase pentru a reduce dependența de telefon. Prin promovarea activităților fizice, creative și sociale, îi ajutăm să se dezvolte armonios și să creeze relații autentice.

Este responsabilitatea noastră, ca adulți, să le arătăm că lumea reală este plină de oportunități care merită descoperite. Prin încurajare, implicare și un bun exemplu personal, adulții pot contribui la echilibrarea relației copiilor cu tehnologia, provocând un stil de viață activ, sănătos și armonios.

Bibliografie:

1. American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
2. Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182–191. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697>
3. UNICEF. (2017). The state of the world's children 2017: Children in a digital world. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2017>
4. Salvați Copiii. (n.d.). Siguranța copiilor în mediul online. <https://www.salvaticopiii.ro> (Accesat în mai 2025)
5. Descoperă.ro. (n.d.). Activități educative și creative pentru copii. <https://www.descopera.ro> (Accesat în mai 2025)

IMPACTUL TEHNOLOGIEI ASUPRA VIEȚII NOASTRE

Educator-puericultor Iustina Sfechiș
Creșa cu program prelungit „Arlechino” Dej

Într-o eră în care tehnologia digitală domină aproape fiecare aspect al vieții cotidiene, dependența de dispozitive electronice și de internet a devenit o problemă tot mai frecventă. De la telefoane inteligente și rețele sociale până la jocuri online și platforme de streaming, mijloacele digitale sunt omniprezente. Deși acestea aduc numeroase beneficii, utilizarea excesivă poate duce la o formă de dependență cu efecte negative asupra sănătății mentale, relațiilor interpersonale și performanței academice sau profesionale. În acest eseu, voi analiza principalele semne ale dependenței digitale, cauzele care o favorizează și metodele de intervenție eficiente.

Semnele dependenței digitale

Dependența digitală se manifestă printr-o serie de semne comportamentale și psihologice. Unul dintre cele mai evidente semne este pierderea controlului asupra timpului petrecut online. Persoanele afectate petrec ore în șir în fața ecranului, ignorând responsabilitățile zilnice, precum munca, studiul sau activitățile sociale. Adesea, acestea simt nevoia constantă de a verifica notificările, de a naviga pe rețelele sociale sau de a juca jocuri video, chiar și în momente nepotrivite. Un alt semn important este apariția simptomelor de sevraj atunci când accesul la tehnologie este limitat. Acestea pot include iritabilitate, anxietate, tristețe sau chiar agresivitate. Pe termen lung, dependența digitală poate duce la izolare socială, insomnie, scăderea capacității de concentrare și performanțe școlare sau profesionale reduse.

Cauzele dependenței digitale

Cauzele acestei forme de dependență sunt variate și pot include factori psihologici, sociali și culturali. Una dintre principalele cauze este nevoia de evadare din realitate. Mulți tineri, dar și adulți, folosesc mediul online ca o formă de refugiu față de stres, anxietate, probleme familiale sau lipsa de satisfacție personală. Jocurile online sau rețelele sociale oferă o lume alternativă, în care individul se simte valorizat și conectat. De asemenea, lipsa unor activități recreative offline și a unei educații digitale adecvate contribuie la formarea unor obiceiuri nesănătoase. În multe cazuri, părinții sau cadrele didactice nu sunt suficient pregătiți să stabilească limite clare privind utilizarea tehnologiei, ceea ce duce la formarea unei dependențe încă din copilărie. Un alt factor important este designul aplicațiilor digitale, care este adesea creat intenționat pentru a menține utilizatorul cât mai mult timp conectat. Algoritmi care personalizează conținutul, notificările constante și recompensele virtuale (like-ul, comentarii, niveluri atinse în jocuri) stimulează sistemul de recompensă al creierului, generând un comportament adictiv.

Metode de intervenție și prevenție

Pentru a combate dependența digitală, este esențială o abordare multidisciplinară, care să includă intervenții la nivel individual, familial și instituțional. La nivel personal, conștientizarea problemei este primul pas important. Persoanele afectate trebuie să-și monitorizeze timpul petrecut online și să stabilească limite clare. Utilizarea aplicațiilor de control al timpului de ecran și stabilirea unor perioade de detox digital pot fi de mare ajutor. La nivel familial, părinții joacă un rol crucial în educarea copiilor privind utilizarea responsabilă a tehnologiei. Este important să se creeze rutine clare, să se încurajeze activitățile offline și să se ofere un model de comportament echilibrat. Dialogul deschis despre riscurile tehnologiei, fără a apela la interdicții drastice, poate contribui la formarea unui comportament sănătos. În școli, este necesară introducerea unor programe de educație digitală, care să-i învețe pe elevi cum să folosească tehnologia în mod productiv și cum să recunoască semnele unei dependențe. În cazurile mai severe, poate fi necesară intervenția unui psiholog sau psihoterapeut, care să

ajute individul să înțeleagă cauzele profunde ale comportamentului său și să găsească strategii eficiente de gestionare a emoțiilor.

Dependența digitală este o problemă complexă, specifică epocii moderne, care necesită o atenție serioasă. Recunoașterea semnelor timpurii, înțelegerea cauzelor și aplicarea unor metode eficiente de intervenție pot contribui la prevenirea și tratarea acestei tulburări. Printr-un echilibru între viața digitală și cea reală, fiecare individ poate beneficia de avantajele tehnologiei fără a deveni prizonierul ei.

Bibliografie:

1. Rosen, L.D., Cheever, N.A., & Carrier, M.A. (2012). *iDisorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold on Us*. Palgrave Macmillan.
2. American Psychological Association. (2020). *Digital Addiction and Mental Health*. www.apa.org
3. The Edge Treatment Center. (2022). *Internet Addiction: Symptoms, Causes, and Treatment*. www.theedgetreatment.com
4. Journal of Addiction Research & Therapy. (2022). *Combating Digital Addiction: The Power of Community Support*. www.omicsonline.org
5. Wikipedia. (2022). *Digital Detox*. https://en.wikipedia.org/wiki/Digital_detox

COPIII ȘI MASS-MEDIA

Prof. Luminița Sfechiș
Grădinița cu P.P. „Lumea piticilor” Dej

În societatea contemporană, mass-media joacă un rol central în viața de zi cu zi, influențând toate categoriile de vârstă, inclusiv copiii. Televiziunea, internetul, jocurile video și rețelele sociale sunt o parte constantă din mediul în care aceștia cresc și se formează. Deși mass-media poate fi un instrument educațional valoros, ea prezintă și numeroase riscuri, mai ales atunci când nu este utilizată cu discernământ.

Într-o lume digitalizată, copiii intră în contact cu mass-media de la vârste tot mai fragede. De la desene animate și jocuri pe tabletă până la rețele sociale și videoclipuri online, mass-media a devenit o parte esențială a vieții lor cotidiene. Însă, această expunere ridică întrebări esențiale privind efectele pe care le are asupra dezvoltării cognitive, emoționale și sociale a copiilor. Consider că influența mass-mediei asupra copiilor poate fi atât benefică, cât și dăunătoare, în funcție de conținutul consumat și de gradul de control exercitat de adulți.

Pe de o parte, mass-media poate contribui la dezvoltarea intelectuală și creativă a copiilor. Programele și aplicațiile interactive concepute special pentru copii le oferă acestora posibilitatea de a învăța cifre, litere, limbi străine sau concepte științifice într-un mod atractiv și accesibil. De exemplu, emisiuni precum Sesame Street sau platforme precum Duolingo Kids sunt recunoscute pentru eficiența lor educațională. Programele educative, documentarele, platformele interactive și jocurile de logică pot stimula curiozitatea, gândirea critică și capacitatea de a rezolva probleme. De exemplu, emisiunile pentru preșcolari care promovează alfabetizarea, matematica de bază sau învățarea limbilor străine sunt extrem de utile în completarea educației formale. De asemenea, internetul oferă acces la o gamă variată de informații care pot sprijini învățarea și dezvoltarea personală.

Pe de altă parte, există și efecte negative ale consumului excesiv sau necontrolat de media. efectele negative nu trebuie ignorate. Studiile arată că expunerea excesivă la conținut media inadecvat (violență, comportamente antisociale, sexualizare precoce) poate influența negativ comportamentul copiilor, reducând empatia, sporind agresivitatea sau generând anxietate. În plus, timpul excesiv petrecut în fața ecranelor afectează somnul, sănătatea fizică și dezvoltarea abilităților sociale. Expunerea la conținut violent sau inadecvat vârstei poate influența negativ comportamentul copiilor, generând anxietate, agresivitate sau confuzie morală. De asemenea, timpul îndelungat petrecut în fața ecranelor poate duce la probleme de sănătate, cum ar fi obezitatea, tulburările de somn sau dificultăți de concentrare. În plus, mass-media promovează adesea un stil de viață superficial, bazat pe consum, aparențe și modele nerealiste, care pot afecta imaginea de sine a copiilor.

Conținutul violent sau inadecvat poate avea efecte negative asupra comportamentului copiilor. Un alt aspect problematic este publicitatea direcționată către copii. Aceștia nu au dezvoltat capacitatea de a distinge între conținut informativ și cel comercial, ceea ce îi face vulnerabili în fața reclamelor manipulative, mai ales când vine vorba de produse nesănătoase sau inutile. Studiile au demonstrat că expunerea prelungită la violență în media poate duce la desensibilizare și comportamente agresive. După cum spunea Umberto Eco: „Mass-media poate deveni o fabrică de vise și iluzii, dar și un instrument periculos dacă nu este înțeles corect.” În plus, timpul excesiv petrecut în fața ecranelor poate duce la sedentarism, izolare socială și chiar tulburări de atenție.

În acest context, părinții și educatorii joacă un rol crucial. Ei trebuie să filtreze conținutul accesat de copii și să promoveze un consum media responsabil. Filosoful Platon avertiza încă din Antichitate: „Educația este aprinderea unei flăcări, nu umplerea unui vas.”

Așadar, nu este suficient să oferim copiilor acces la informație, ci trebuie să îi învățăm cum să o folosească în mod critic și responsabil.

Rolul părinților și al educatorilor este esențial. Aceștia trebuie să supravegheze conținutul consumat de copii, să stabilească limite clare privind timpul petrecut în fața ecranelor și să încurajeze activități alternative, cum ar fi cititul, jocurile în aer liber sau conversațiile în familie.

Totodată, este importantă educația media – dezvoltarea spiritului critic al copiilor, pentru ca aceștia să poată distinge între realitate și ficțiune, între informație și manipulare. Atunci când adulții ghidează consumul media al copiilor, aleg conținut de calitate, stabilesc limite clare și discută împreună ceea ce au urmărit, mass-media poate deveni un instrument valoros de învățare și dezvoltare.

În concluzie, mass-media poate fi un aliat sau un pericol pentru copii, în funcție de modul în care este utilizată. Mass-media nu este în sine bună sau rea, ci devine un factor benefic sau nociv în funcție de modul în care este folosită. Copiii pot beneficia semnificativ de pe urma accesului la conținut media educativ, dar este esențial ca acest consum să fie supravegheat și echilibrat, pentru a evita efectele negative. Prin implicarea activă a adulților și printr-o abordare echilibrată, putem transforma mass-media într-un instrument care să contribuie la formarea unor tineri informați, creativi și responsabili.

Bibliografie:

1. Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of Media Violence on Aggressive Behavior. *Psychological Science*.
2. Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). Gradations in digital inclusion: children, young people and the digital divide. *New Media & Society*.
3. American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5).
4. Buckingham, D. (2003). *Media Education: Literacy, Learning and Contemporary Culture*. Polity Press.
5. UNICEF. (2019). Growing up online: Children's rights in the digital age. <https://www.unicef.org>

CÂT DE PERICULOASĂ ESTE DEPENDENȚA DE INTERNET?

Prof. înv. primar Daniela Stoleru
Școala Gimnazială Valea Seacă, Jud. Iași

Internetul aduce multe avantaje vieții și este foarte bogat și variat în ceea ce oferă. În același timp, frecvența și durata folosirii tehnologiei digitale de către copii și tineri, precum și conținutul cu care aceștia intră în contact, pot avea efecte nedorite sau chiar distructive asupra lor.

Copiii învață să folosească telefoanele mobile sau tableta chiar înainte de a învăța să vorbească bine, să scrie sau să citească. Ei s-au născut în era digitală și au înclinația de a învăța mult mai rapid să utilizeze noile tehnologii.

Deși internetul este poate printre cele mai utile tehnologii ale omenirii, există însă și o îngrijorare asupra timpului petrecut pe internet: cum facem să delimităm granița între timp util pe internet și dependență?

Tehnologia digitală oferă plăcere și dacă nu există limite exterioare care să-i protejeze, tinerii pot ajunge dependenți. Dependența de tehnologie este o problemă socială în creștere, care este dezbătută la nivel mondial. Tulburarea de dependență de internet distruge vieți prin faptul că provoacă complicații neurologice, tulburări psihologice și probleme sociale.

Dependența de tehnologie este o formă de dependență comportamentală în care o persoană dezvoltă o nevoie compulsivă de a utiliza dispozitive tehnologice, cum ar fi: smartphone-uri, computere, tablete, sau de a se angaja în activități online, cum ar fi: navigarea pe internet, rețelele sociale, jocurile video, și streaming-ul de conținut.

Un copil care petrece mult timp în mediul virtual tinde să limiteze contactul cu lumea reală; creativitatea și adaptabilitatea la realitatea înconjurătoare au de suferit. De asemenea, cei care își petrec mult timp în mediul online nu simt nevoia să se joace în natură și să facă mișcare, ceea ce duce la creșterea în greutate. Este crucial ca un copil să petreacă timp explorând mediul înconjurător și relaționând cu ceilalți, pentru a se putea bucura de o dezvoltare emoțională sănătoasă.

Dependența de jocuri video afectează comportamentul persoanei în cauză pe termen lung și duce la izolare socială, schimbări de dispoziție, atenția îndreptată doar asupra jocului, excluzând în totalitate realizarea altor activități de zi cu zi.

Studiile arată că acei copii a căror interacțiune socială se desfășoară în mod predominant în spațiul virtual pot avea abilități de socializare mai scăzute și dificultăți de exprimare. Ca urmare, capacitatea lor reală de conectare interumană suferă, apărând riscul însingurării.

La copii și tineri pot apărea probleme școlare ca urmare a folosirii excesive a digitalului, manifestate prin probleme de concentrare, dificultăți de a înțelege și a învăța, de a-și menține atenția la clasă mai mult timp; limbajul poate deveni uneori neinteligibil, scrisul succint, iar creativitatea scade. Adeseori pot avea dificultăți în a-și controla emoțiile și impulsurile, simptome similare tulburării ADHD. Copiii folosesc din ce în ce mai mult internetul pentru a conversa cu prietenii, pentru a-și face temele, dar și pentru divertisment.

Persoanele dependente de internet ajung să petreacă foarte multe ore, chiar zile și nopți în fața calculatorului în detrimentul altor activități pe care înainte le făceau cu plăcere. Persoana care devine dependentă de utilizarea Internetului simte nevoia să petreacă din ce în ce mai mult timp online pentru a simți o stare de bine, de împlinire. În momentul în care nu are acces la Internet, aceasta experimentează o varietate de emoții negative.

Expunerea excesivă la tehnologie poate duce la probleme de atenție și dificultăți de adaptare la mediul social. Din fericire, socializarea și activitățile educaționale tradiționale pot remedia eventualele probleme. Pentru a evita dependența de ecran și a avea parte de o sănătate

mentală bună este recomandată menținerea legăturilor sociale directe, creșterea nivelului de activitate fizică sau ieșitul în natură. Părinții ar putea limita accesul copiilor la internet, iar dacă observă schimbări comportamentale semnificative, este indicat să viziteze un cabinet de psihologie.

Printre semnele ce indică dependența de internet la copii și adolescenți se numără:

- nu se mai implică în activități ce le făceau plăcere înainte,
- petrec mult timp în fața unui ecran,
- devin furioși sau agitați atunci când nu mai au acces la dispozitive conectate la internet,
- mint în legătură cu timpul petrecut online,
- sunt obosiți și suferă de insomnie,
- nu se pot concentra și au probleme cu memoria,
- se izolează social.

Este important să facem cât mai multe activități care au loc departe de lumea virtuală: petrecerea timpului cu persoane apropiate, cu familia ori prietenii, în natură; practicarea unui sport, descoperirea și consacrarea unui hobby, etc. În caz contrar, simptomele se accentuează, iar dependența va fi tot mai greu de vindecat.

Un copil cărui i se permite libertate totală în spațiul virtual, poate ajunge să acceseze un conținut care depășește nivelul lui cognitiv și afectiv de dezvoltare. Violența din jocuri, filme și videoclipuri modelează mințile și comportamentele copiilor și tinerilor, astfel încât, cu timpul, ei se desensibilizează și pot manifesta agresivitate crescută față de alte persoane, capacitate scăzută de empatie și insensibilitate la violența din viața reală.

Hărțuirea online se poate întâmpla des în mediul virtual și de multe ori copiii nu vorbesc despre acest lucru cu părinții lor, jignirile, amenințările, imaginile ofensatoare pot avea un efect emoțional puternic, victimele putând dezvolta stimă de sine scăzută, anxietate, depresie și chiar risc de suicid.

Chiar dacă trăim în era tehnologiei și este normal să își petreacă o parte din timp în online, la fel ca timpul dedicat oricărei alte activități, echilibrul este cheia.

Sfaturi pentru părinți:

- încurajați copilul spre alte interese și activități;
- permiteți accesul la calculator dacă au fost stabilite obiective clare și timp precis;
- cereți ajutorul unui specialist sau a unei persoane de încredere dacă aveți impresia că ați pierdut controlul asupra copilului și a pasiunii sale pentru calculator;
- fiți un model demn de urmat!

Bibliografie:

1. Leonard , Jayne . “What Is Gaming Disorder and What Does It Mean for Gamers?” Wwww.medicalnewstoday.com, 16 July 2018,
2. www.medicalnewstoday.com/articles/322478
3. Ratini, Melinda. “Video Game Addiction.” WebMD, WebMD, 25 Mar. 2019, www.webmd.com

DEPENDENȚA DIGITALĂ

Prof. pentru educație timpurie Oana Szekely
Grădinița cu P.P. „Lumea Piticilor” Dej

Dependența de tehnologie este o problemă socială în creștere, care este dezbătută la nivel mondial. Tulburarea de dependență de internet distruge vieți prin faptul că provoacă complicații neurologice, tulburări psihologice și probleme sociale. Sondajele din Statele Unite și Europa au indicat rate de prevalență alarmante cuprinse între 1,5 și 8,2%. Tehnologia reprezintă o parte semnificativă a vieții moderne, comunicarea, divertismentul sau munca depinzând de aceasta. În ultimii ani, viața noastră este legată din ce în ce mai mult de internet, iar asta creează unele riscuri pentru sănătate. Unul dintre aceste riscuri este reprezentat de către dependența de internet.

Ce este dependența de internet?

Dependența de internet reprezintă utilizarea excesivă și compulsivă a internetului, care în anumite situații poate conduce la o alterare a funcțiilor cognitive și o degradare a relațiilor și comportamentelor sociale. Dată fiind evoluția internetului și a tehnologiilor asociate, tinerii tind să fie mai afectați. Incidența crescută în rândul tinerilor se datorează faptului că internetul face parte din viața lor încă din prima copilărie.

Ca la orice persoană care are o predispoziție către comportamente adictive, și în cazul persoanelor dependente de internet, utilizarea tehnologiei duce la eliberarea de dopamină. În timp, prin repetarea comportamentului, substanța chimică determină creșterea rezistenței la obiectul dependenței ceea ce duce la creșterea intervalelor de timp dedicate folosirii internetului.

Cauzele dependenței digitale

- ✓ Expunerea constantă la tehnologie
- ✓ Probleme de natură psihologică
- ✓ Gratificare instantă
- ✓ Dorința de evadare din lumea reală
- ✓ Anxietate socială

Exemple de dependență:

1. Dependența de smartphone
2. Dependența de social-media
3. Dependența de jocuri video sau de jocuri online

Consecințele dependenței digitale:

- Furie, depresie, anxietate, teamă, irascibilitate, tristețe, singurătate, plictiseală, precum și simptome fizice cum ar fi disconfortul gastrointestinal.
- Uscăciune oculară, durere de cap, insomnia, dureri de spate.

Copiii și tinerii sunt mai vulnerabili decât adulții la a deveni dependenți, în principal din trei motive:

1. În primul rând, zona din creierul lor responsabilă de un bun auto-control, de gândirea pe termen lung și de discernământul fin nu este suficient maturizată. De aceea, un copil sau un adolescent ar putea să petreacă ore înșir jucându-se jocul preferat (deși și-a propus să se limiteze la o oră-două).
2. În al doilea rând, zona din creierul lor responsabilă cu perceperea plăcerii răspunde mult mai repede și mai puternic la stimuli decât la un adult. Cu alte cuvinte, chimia creierului adolescenților poate fi de-a dreptul surescitată de ceea ce se află pe telefon.
3. În al treilea rând, există nevoia de atașament. Copiii și tinerii au nevoie de contact, conexiune și de primi și oferi dragoste. Dacă această nevoie de atașament nu este

satisfăcută, adolescentul va dezvolta un atașament față de dispozitiv, în încercarea de a suplini această nevoie.

Cum știm noi, că cineva drag nouă este dependent de internet:

- ❖ Senzație de bine
- ❖ Gânduri obsesive (legate de folosirea device-urilor)
- ❖ Incapacitatea de a se controla
- ❖ Consecințele negative vizibile
- ❖ Sevraj
- ❖ Toleranță

Cum putem evita dependența de internet?

Primul instinct al multor persoane care sunt îngrijorate de dependența de internet este de a elimina cu totul internetul și ecranele din viețile lor. Cu toate acestea, trebuie subliniat faptul că mediul digital este un instrument și efectele acestuia depind de modul în care este folosit. Limitarea timpului petrecut în fața unui ecran este un prim pas de a folosi în mod „sănătos” internetul.

Pentru a evita dependența de ecran și a avea parte de o sănătate mintală bună este recomandată menținerea legăturilor sociale directe, creșterea nivelului de activitate fizică sau ieșitul în natură. Astfel de activități au rolul de a întări legăturile neuronale și de a opri declanșarea sau a încetini diferitele forme de demențe.

Tratament

Primul pas în gestionarea acestei dependențe este acceptarea faptului că există o problemă în acest sens. În timp, dependența se poate adânci, cu efecte din ce în ce mai grave. Cel de-al doilea pas este să apelăm la ajutor specializat în cazul în care observăm la noi sau la cei din jur simptome ale dependenței de internet. În acest caz, psihoterapia poate fi un tratament de succes.

Bibliografie:

1. Adam ALTER, Irezistibil. Dependența de tehnologie și afacerile din spatele ei, traducere din engleză de Emilia Vasiliu, Editura Publică, București, 201, pp. 39-40
2. Jean-Claude LARCHET, Captivi în internet, tradusă de Marinela Bojin, Editura Sophia, București, 2018, pp. 231-232
3. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3480687/>
4. Internet addiction - <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/internet-addiction>

DEPENDENȚA DIGITALĂ LA COPIII DE VÂRSTĂ PREȘCOLARĂ – CAUZE ȘI INTERVENȚII

Prof. Ana Valeria Șomcutean
Grădinița cu P.P. „Lumea piticilor” Dej

În ultimul deceniu, accesul la dispozitive digitale cu ecran tactil (tablete, smartphone-uri, televizoare inteligente) a coborât spectaculos limita de vârstă a utilizatorilor: în multe familii europene, primul contact are loc înainte de împlinirea vârstei de 2 ani. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a reacționat încă din 2019, avertizând că pentru copiii sub 2 ani expunerea la ecrane ar trebui evitată complet, iar pentru cei de 2-4 ani limitată la maximum 1 oră/zi, preferabil conținut educativ și co-vizionare cu un adult. (World Health Organization) În România, datele recente ale proiectului **DigiGen** arată că, în gospodăriile cu venit mediu, 62 % dintre preșcolari folosesc zilnic un dispozitiv mobil propriu sau „moștenit” de la părinți.

Termenul „dependență digitală” este controversat la această vârstă – copiii mici nu îndeplinesc criteriile clinice de tulburare adictivă – dar descrie un **pattern** comportamental: folosire compulsivă, dificultăți de întrerupere și retragere emoțională în absența ecranului. Cercetările sugerează că expunerea excesivă corelează cu întârzieri de limbaj, tulburări de somn, probleme de atenție și obezitate. (ECEP, Nature)

Cauzele dependenței digitale la preșcolari

- temperamentul dificil (copiii reactivi caută stimulare rapidă), autoreglare slabă, curiozitate tehnologică ↑ECEP
- timp îndelungat petrecut la rândul lor de părinți pe dispozitive („modelare”) • vârsta maternă mai mică, • educație parentală scăzută, • stres sau depresie la mamă/tată • utilizarea ecranului ca „babysitter” în perioadele de aglomerație domestic ECEPNature
- marketing agresiv, aplicații „freemium” cu mecanisme de recompensă, lipsa spațiilor de joacă sigure, pandemie (mutarea interacțiunilor în online) ResearchGate

La nivel neuro-cognitiv, studiul longitudinal din *Scientific Reports* (2025) a arătat o corelație negativă – deși slabă – între numărul de ore de ecran zilnice și scorurile la testele de memorie de lucru, flexibilitate cognitivă și inhibiție la copiii de 5-6 ani. (Nature)

Consecințe asupra dezvoltării

1. **Întârzieri de limbaj și comunicare** – lipsa dialogului direct și a jocului simbolic reduce inputul lingvistic de calitate.
2. **Deficite de atenție și funcții executive** – supra-stimularea vizuală rapidă poate scădea capacitatea de concentrare pe sarcini lente. (Nature)
3. **Probleme de somn** – lumina albastră întârzie secreția de melatonină; părinții raportează adormire dificilă și treziri nocturne.
4. **Riscuri psiho-sociale** – iritabilitate la oprirea device-ului, retragere din jocul fizic, oportunități reduse de învățare socio-emoțională.

Strategii de intervenție

1. Prevenție primară (universală)

- **Respectarea ghidurilor oficiale** – OMS și Academia Americană de Pediatrie recomandă:
 - 0–18 luni: ecrane doar în video-apeluri.
 - 18–24 luni: conținut educativ *co-viewing*.
 - 2–5 ani: < 1 h/zi, cu structură și calitate controlată. (World Health Organization, AAP)
- **Plan digital de familie** – rutină zilnică clară, „zone fără ecrane” (dormitor, masă). AAP pune la dispoziție generator online de *Family Media Plan*. (AAP)

- **Educație parentală timpurie** – cursuri și ateliere (ex. programele parentale *Screen-Smart* sau inițiative locale ale DSP-urilor).

2. Prevenție secundară (copii cu risc)

- **Intervenții de mediere parentală** – cercetarea *Frontiers* (2023) arată că strategii restrictive (limite clare de timp) și *co-use* activ reduc probabilitatea depășirii recomandărilor la 4,5 ani. (*Frontiers*)
- **Consult pediatrie + psihologie** – screening rapid al timpului de ecran la vizitele de rutină; îndrumarea către consiliere comportamentală când se observă semne de dependență (tantrumuri severe la întrerupere, scădere marcantă a activității fizice).
- **Tehnologie asistivă** – aplicații de control parental, timer-lock și filtrare de conținut, implementate **împreună** cu copilul pentru învățarea autoreglării.

3. Prevenție terțiară (cazuri severe)

- **Terapie cognitiv-comportamentală adaptată vârstei** – jocuri simbolice off-screen care recuperează autoreglarea, antrenament parental pentru reconectare emoțională.
- **Intervenție multidisciplinară** (pediatru, psiholog, nutriționist, asistent social) – necesară când dependența digitală co-există cu obezitate, tulburări de somn sau întârziere globală de dezvoltare.
- **Re-design ambiental** – locuință organizată pentru a privilegia activitatea fizică și jocul senzorial; mutarea ecranelor din spațiile de joacă.

Rolul politicilor publice și al comunității

- **Curriculum preșcolar** care privilegiază învățarea prin joc fizic și storytelling față în față.
- **Campanii media** – mesaje scurte, concrete (ex. „Ecranul nu e suzetă”) difuzate pe canale TV, radio, social media.
- **Reglementare comercială** – limitarea publicității orientate spre copiii sub 6 ani la aplicații cu achiziții integrate.
- **Infrastructură de joacă** – investiții locale în parcuri sigure, gratuite, pentru a oferi alternative atractive la timpul pe ecran.

Concluzii

Dependența digitală în rândul preșcolarilor este un fenomen pluridimensional, înrădăcinat în interacțiunea dintre copil, familie și mediul tehnologic. Dovezile empirice sugerează că **modelul parental** și **calitatea** experiențelor digitale cântăresc mai mult decât numărul exact de minute petrecute în fața ecranului. Prin combinarea ghidurilor de sănătate publică, a intervențiilor de mediere parentală și a unei oferte sociale bogate de joc non-digital, se poate restaura echilibrul necesar dezvoltării armonioase în primii ani de viață.

Note bibliografice

1. World Health Organization. *To grow up healthy, children need to sit less and play more*. News release, 24 apr. 2019. (World Health Organization)
2. American Academy of Pediatrics. *Screen Time Guidelines – Q&A Portal*. Actualizare 21 mai 2023. (AAP)
3. Lee S., Kim D., Shin Y. *Screen time among preschoolers: exploring individual, familial, and environmental factors*. *Clinical and Experimental Pediatrics*, 67(12), 2024. (ECEP)
4. Lakicevic N. ș.a. *Screen time exposure and executive functions in preschool children*. *Scientific Reports*, 15:1839, 2025. (Nature)
5. Barbovski M. (ed.). *Copii și adolescenți online: rezultatele proiectului DigiGen în România*. Presa Universitară Clujeană, 2025. (ResearchGate)
6. Biddle S. ș.a. *Meeting preschool screen time recommendations: which parental strategies matter?* *Frontiers in Psychology*, 14, 2023. (Frontiers)

DEPENDENȚA DIGITALĂ LA PREȘCOLARI – PROVOCĂRI ȘI SOLUȚII ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE

Prof. înv. preșcolar Maria Tecar
Grădinița cu P.P. „Arlechino” Dej

În ultimele decenii, tehnologia a devenit o parte integrantă a vieții cotidiene, inclusiv a copiilor de vârstă preșcolară. Tabletele, telefoanele mobile și televizoarele sunt utilizate tot mai frecvent, uneori chiar de la vârste fragede. Dacă inițial aceste dispozitive erau văzute ca instrumente moderne de sprijin în educație sau divertisment, în prezent, tot mai mulți specialiști trag semnale de alarmă cu privire la efectele negative ale utilizării excesive. Dependența digitală este o realitate care începe să se contureze chiar de la nivelul preșcolar, iar aceasta are consecințe vizibile asupra dezvoltării cognitive, emoționale și sociale a copiilor.

Dependența digitală este o formă de comportament compulsiv, caracterizată printr-o nevoie constantă de a utiliza dispozitive electronice (telefon, tabletă, televizor, calculator), în detrimentul altor activități esențiale pentru dezvoltarea copilului. La preșcolari, această dependență nu este neapărat conștientă, ci rezultă din obiceiuri formate în familie și din lipsa alternativelor sănătoase de petrecere a timpului.

Simptome frecvente ale dependenței digitale la preșcolari:

- Irascibilitate sau agitație atunci când dispozitivele sunt retrase;
- Lipsa interesului pentru jocurile fizice, interactive sau activitățile în aer liber;
- Întârziere în dezvoltarea limbajului și a abilităților sociale;
- Probleme de somn;
- Atenție scăzută și dificultăți de concentrare;
- Sedentarism și probleme de postură.

În ceea ce privește cauzele posibile, există mai mulți factori care pot duce la formarea unui comportament dependent de tehnologie în rândul copiilor preșcolari:

- Lipsa supravegherii parentale sau folosirea excesivă a dispozitivelor ca „dădacă digitală”;
- Modele din familie: părinții petrec mult timp în fața ecranelor, iar copiii imită acest comportament;
- Lipsa unui program clar și a activităților diversificate;
- Lipsa interacțiunii sociale autentice;
- Dorința adulților de „liniște” sau de evitare a conflictelor, apelând la ecrane ca soluție rapidă.

Referitor la impactul asupra dezvoltării copilului, la vârsta preșcolară, creierul este într-un proces accelerat de dezvoltare. Copiii învață prin mișcare, explorare, interacțiune directă cu mediul și cu ceilalți. Dacă aceste procese sunt înlocuite de timp excesiv petrecut în fața ecranelor, pot apărea efecte negative pe termen lung:

- ✓ Întârzierea dezvoltării limbajului: expunerea pasivă la limbajul din desene animate nu stimulează interacțiunea verbală, esențială pentru dezvoltarea vocabularului;
- ✓ Probleme de socializare: copiii care petrec mult timp în fața ecranelor pot avea dificultăți în a comunica, a colabora sau a înțelege emoțiile celorlalți;
- ✓ Întârzierea motrică: lipsa mișcării afectează dezvoltarea motricității fine și grosiere;
- ✓ Dependență comportamentală: copilul se liniștește doar în fața ecranului și devine agitat când acesta este restricționat.

Grădinița are un rol esențial în prevenirea și corectarea comportamentelor care duc spre dependența digitală. Cadrele didactice pot:

- Să ofere alternative atractive: jocuri senzoriale, ateliere creative, activități în aer liber;
- Să colaboreze cu părinții și să îi educe cu privire la limitele utilizării tehnologiei;

- Să creeze contexte de învățare activă, participativă, care implică mișcare și comunicare;
- Să introducă, în mod controlat, tehnologii educaționale interactive doar în scopuri precise și pentru perioade scurte de timp;
- Să încurajeze jocul liber, esențial pentru dezvoltarea imaginației și a rezolvării de probleme.

Ca recomandări pentru familie, părinții au un rol major în formarea comportamentului digital sănătos. Iată câteva recomandări utile:

- Stabilirea unui program clar, cu limite de timp (maximum 1 oră/zi pentru copiii de 3–6 ani, conform recomandărilor OMS);
- Evitarea ecranelor în timpul meselor și înainte de somn;
- Participarea activă a adultului: a urmări împreună conținutul vizual și a discuta pe marginea lui;
- Oferirea de alternative: jocuri de construcție, puzzle, lectură, activități în natură; Evitarea recompensării sau pedepsirii prin accesul la dispozitive.

În concluzie, putem spune că dependența digitală la preșcolari este un fenomen real și tot mai prezent, dar care poate fi prevenit și corectat prin intervenția coordonată a cadrelor didactice și a părinților. Tehnologia nu trebuie demonizată, ci folosită cu măsură și într-un mod adaptat vârstei. Copiii au nevoie de timp, de joacă, de mișcare și de relații umane autentice pentru a se dezvolta armonios.

Prin crearea unui mediu echilibrat, în care tehnologia este doar un instrument, nu un substitut al realității, putem ajuta copiii să crească sănătoși, creativi și echilibrați. Educația timpurie are un rol fundamental în acest demers, iar grădinița este locul ideal pentru a pune bazele unei relații sănătoase cu tehnologia.

Bibliografie:

1. Laura Markham. (2012). Părinți liniștiți, copii fericiți. Cum să înlocuim țipetele cu conectarea. București: Editura Curtea Veche.
2. Dobrea, A., & Păsărelu, C. R. (2016). Psihologia copilului și adolescentului. Comportamente problematice și intervenții bazate pe dovezi. Cluj-Napoca: Editura ASCR.

DEPENDENȚA DIGITALĂ LA PREȘCOLARI – SEMNE, CAUZE ȘI STRATEGII DE INTERVENȚIE

Prof. învă. preșcolar Cristina Maria Todoran
Grădinița cu P.P. „Arlechino” Dej

În ultimul deceniu, dispozitivele digitale au devenit omniprezente chiar și în viața celor mai mici copii. Din ce în ce mai mulți preșcolari (copii cu vârsta între aproximativ 3 și 6/7 ani) utilizează tablete, telefoane inteligente sau alte ecrane în fiecare zi. Utilizarea moderată și supravegheată a acestor tehnologii poate avea beneficii educative și de divertisment. Cu toate acestea, excesul de timp petrecut în fața ecranului la vârste fragede a început să ridice îngrijorări serioase în rândul specialiștilor în dezvoltarea copilului și al educatorilor. Studii recente arată că expunerea îndelungată la dispozitive digitale în copilăria timpurie poate fi asociată cu întârzierea dezvoltării unor abilități cognitive, de limbaj și socio-emoționale. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă ca preșcolarii să nu petreacă mai mult de o oră pe zi în fața ecranelor, întrucât depășirea acestei limite poate avea efecte negative asupra sănătății și comportamentului copiilor. Cu toate acestea, în practică, numeroase familii depășesc această recomandare, adesea fără a conștientiza pe deplin riscurile implicate.

Conceptul de „**dependență digitală**” la copii se referă la utilizarea excesivă și incontrollabilă a dispozitivelor electronice (telefon, tabletă, televizor inteligent etc.), care începe să interfereze cu activitățile normale ale copilului și cu dezvoltarea sa sănătoasă. Deși la vârsta preșcolară nu putem vorbi despre o dependență în sens clinic la fel de clar definită ca în cazul adulților sau adolescenților, tot mai mulți specialiști semnalează existența unui comportament problematic legat de ecrane chiar la copii sub 6 ani.

Semnele dependenței digitale la copiii preșcolari

Identificarea semnelor dependenței digitale la vârste mici este esențială pentru a interveni prompt. La copiii preșcolari, comportamentele problematice legate de utilizarea dispozitivelor pot fi subtile la început, dar devin tot mai evidente pe măsură ce copilul se obișnuiește să petreacă mult timp în lumea digitală. Un prim semn este dificultatea de a întrerupe folosirea dispozitivului: copilul pare incapabil să se oprească din a privi ecranul sau a juca un joc, manifestând proteste puternice sau crize de plâns atunci când un adult încearcă să îl deconecteze. Această incapacitate de a-și controla impulsul de a utiliza dispozitivul, însoțită de insistențe și „*craving*” (poftă puternică), este un indiciu al pierderii controlului voluntar asupra comportamentului digital.

Un al doilea semn important îl reprezintă neglijarea altor activități și interese pe fondul utilizării excesive a ecranelor. Copilul dependent de un dispozitiv poate începe să își piardă interesul pentru jocurile creative, activitățile fizice sau interacțiunea cu alți copii. De exemplu, un preșcolar poate refuza să iasă afară la joacă sau să participe la activități potrivite vârstei (puzzle-uri, desen, jocuri de construcție), preferând în schimb timpul pe tabletă. În cazuri extreme, pot apărea chiar și modificări în rutinele de somn și alimentație: copilul amână ora de culcare sau mesele deoarece este absorbit de ecran. Specialiștii subliniază că, în loc să fie vorba doar de numărul de ore petrecute în fața ecranului, problema devine evidentă atunci când utilizarea media cauzează probleme în viața copilului – perturbarea somnului, a relațiilor sau a stării de sănătate.

Simptomele de sevraj – un al treilea set de semne – pot apărea la copiii mici atunci când accesul la dispozitivul preferat este restricționat. Un preșcolar care dezvoltă dependență digitală poate deveni iritabil, agitat sau mofturos atunci când i se ia tableta sau telefonul, manifestând schimbări bruște de dispoziție. Pot apărea „*crize de furie*” (tantrumuri) disproporționate față de situație, ceea ce reflectă faptul că pentru copil dispozitivul devenise un mijloc principal de liniștire și satisfacere a nevoilor sale de divertisment. Literatura de

specialitate compară aceste manifestări cu un sindrom de sevraj similar dependențelor clasice: copilul devine morocănos, are tulburări de somn sau anxietate vizibilă când nu se poate juca pe dispozitivul digital preferat.

În fine, se pot observa și schimbări în comportamentul general și starea emoțională a copilului. Un preșcolar care petrece foarte mult timp în mediul virtual poate deveni mai retras social, reacționând minimal la prezența altor copii sau a adulților, deoarece atenția lui este constant îndreptată spre ecrane. Pe termen lung, pot apărea întârzieri sau regresii ușoare în achizițiile de limbaj (copilul preferă să indice pe ecran decât să vorbească) ori dificultăți de concentrare când nu are stimularea rapidă oferită de mediul digital. Important de reținut este că setul de semne poate varia de la un copil la altul, însă orice utilizare a tehnologiei care începe să împiedice copilul să participe la activități adecvate vârstei (joacă, vorbire, mișcare, relaționare) ar trebui considerată un semnal de alarmă.

Cauzele dependenței digitale la copiii preșcolari

Cauzele tendinței spre dependență digitală la vârste preșcolare sunt adesea complexe, implicând atât factori ce țin de copil, cât și factori ce țin de mediul familial și social. Factorii individuali includ particularitățile de temperament și dezvoltare ale copilului. Un copil de 2-3 ani cu un temperament foarte activ sau impulsiv poate deveni mai ușor atras de stimularea intensă oferită de jocurile digitale, crescând riscul de supra-utilizare. De asemenea, copiii care prezintă deja tendințe de comportament exteriorizat (agitație, hiperactivitate) sau, la polul opus, tendințe de retragere socială pot găsi în mediul digital o formă de recompensă sau evadare, consolidând astfel un tipar problematic de utilizare.

Pe lângă caracteristicile individuale, factorii parentali și de mediu familial joacă un rol esențial. Modul în care părinții gestionează tehnologia în casă și propriul lor comportament de utilizare media influențează direct obiceiurile copiilor. Studiile arată că stilul de parenting are un impact major: părinții copleșiți de stres sau cu tendințe permissive și inconsistente în disciplină pot apela mai des la tabletă sau telefon ca „*bonă digitală*” pentru a-și liniști ori ocupa copilul. Acest tip de abordare poate crea rapid un precedent: copilul învață că plânsul sau agitația pot fi potolite cu ajutorul ecranului, întărind dependența de acel obiect. Mai mult, s-a constatat o legătură puternică între comportamentele parentale hiperprotectoare sau dimpotrivă neglijente și tendința preșcolarilor de a deveni supradependenți de dispozitivele smart.

Un alt aspect de mediu este modelul oferit de părinți prin propriul lor raport cu tehnologia. Copiii mici imită comportamentele adulților din jur; dacă un părinte este el însuși mereu cu telefonul în mână sau pe computer, copilul va percepe acest lucru ca pe o normă. Nu este surprinzător că numeroase studii au identificat faptul că utilizarea exagerată a smartphone-ului de către părinți se corelează cu utilizarea excesivă la copii – practic, copiii „învăță” dependența digitală de la propriii părinți. În plus, atunci când părinții recurg la tehnologie pentru a-și diminua stresul cotidian sau pentru a-i liniști pe cei mici, copiii tind să preia același mecanism de coping, apelând la ecrane ori de câte ori sunt plictisiți, supărați sau anxioși.

Nu în ultimul rând, accesibilitatea tot mai mare a dispozitivelor și a conținutului digital adecvat copiilor contribuie la fenomen. În prezent, chiar și copiii sub 5 ani au frecvent acces la internet sau aplicații mobile dedicate vârstei lor. Desenele animate, jocurile colorate și aplicațiile educative, deși pot fi benefice în dozaj moderat, au adesea elemente foarte captivante ce pot prelungi timpul de utilizare (autoplay continuu la clipuri video, mecanici de joc ce încurajează sesiuni lungi etc.). Fără o supraveghere atentă și fără limite impuse de adulți, preșcolarii nu au încă maturitatea necesară pentru a-și autoregla consumul digital. Astfel, combinația dintre vulnerabilitățile copilului (nevoia de stimulare, dificultatea de autocontrol) și un mediu în care ecranele sunt mereu la îndemână creează premisele apariției dependenței digitale.

Metode de intervenție

Având în vedere impactul potențial negativ al dependenței digitale la vârste fragede, este crucială aplicarea unor strategii de intervenție cât mai precoci. Educatorii de la grădiniță și alți specialiști în educația timpurie au un rol important atât în prevenția comportamentelor de dependență digitală, cât și în intervenția atunci când observă semne îngrijorătoare la copii. Abordarea teoretică a intervenției sugerează patru direcții principale: educația copilului, implicarea părinților (strategii parentale), promovarea activităților alternative (în special fizice) și, la nevoie, consiliere de specialitate.

În primul rând, educația copiilor privind utilizarea echilibrată a tehnologiei poate începe încă de la vârsta preșcolară, prin mesaje adecvate nivelului lor de înțelegere. În grădiniță, educatorii pot iniția discuții simple despre ce înseamnă timpul petrecut la TV sau pe tabletă, pot evidenția activitățile distractive off-line (cum ar fi jocul cu prietenii, cititul poveștilor împreună cu un adult, desenul) și pot stabili împreună cu copiii anumite reguli privind folosirea ecranelor. De exemplu, la grupa mare (5-6/7 ani) se pot realiza mici proiecte despre „*Cum ne petrecem timpul în familie*”, în care copiii sunt invitați să povestească nu doar despre desenele preferate, ci și despre jocurile afară sau hobby-urile lor. Scopul este ca cei mici să înceapă să conștientizeze că dispozitivele sunt doar una dintre multele modalități de a se juca și învăța, nu unica lor sursă de distracție.

În al doilea rând, implicarea și educarea părinților reprezintă probabil factorul-cheie în intervenție, având în vedere că obiceiurile digitale ale preșcolarilor se formează în principal acasă. Un educator poate juca un rol de ghid pentru părinți, oferindu-le informații actualizate și recomandări practice. Organizarea de sesiuni sau ateliere pentru părinți pe tema „Echilibrul copilului între ecrane și activități” s-a dovedit o strategie eficientă în multe instituții preșcolare. În aceste întâlniri, părinții pot afla despre limitele de timp recomandate (de exemplu, maxim o oră pe zi pentru 2-5 ani, conform OMS), despre efectele negative ale depășirii acestora asupra dezvoltării (întârzieri în vorbire, atenție scăzută, dependență), precum și despre strategii de control parental. Printre strategiile discutate frecvent se numără realizarea unui plan de utilizare a media în familie – un set de reguli agreeate de toți membrii familiei privind când și unde sunt permise dispozitivele digitale.

O altă componentă vitală a intervenției este promovarea activităților alternative și a unui stil de viață echilibrat. Educatorii pot planifica zilnic suficiente activități fizice, jocuri în aer liber și exerciții de socializare, astfel încât copiii să își consume energia și curiozitatea în moduri sănătoase. În plus, pot recomanda părinților idei de jocuri și ocupații pentru acasă care să reprezinte „*antidotul*” pentru plictiseala ce de obicei împinge copilul spre ecran. Studiile sugerează că oferirea de opțiuni variate de joacă și încurajarea pasiunilor non-digitale de la vârste mici constituie o metodă eficientă de prevenire a dependenței de ecrane: dacă un copil descoperă plăcerea de a desena, de a asculta povești, de a construi cu cuburi sau de a alerga în parc, va fi mai puțin tentat să ceară ore în șir tableta. Atât educatorii, cât și părinții ar trebui să încurajeze activitățile off-line și să le programeze imediat după momentul limitat de ecran pe care copilul îl are – de pildă, după 30 de minute de desene animate, părintele poate ieși cu copilul afară la joacă. Această alternanță ajută la evitarea „*maratoanelor digitale*” și oferă copilului un „*refugiu*” atractiv în afara lumii virtuale.

Nu în ultimul rând, intervenția de specialitate (consiliere sau terapie) poate fi necesară în situațiile în care copilul manifestă deja semne serioase de dependență digitală sau când există probleme de comportament și emoționale asociate. Din perspectiva unui educator, acest lucru înseamnă recunoașterea cazurilor care depășesc sfera intervențiilor uzuale și colaborarea cu alți profesioniști. Educatorul poate recomanda părinților să consulte un psiholog infantil sau un consilier, mai ales dacă cel mic prezintă și alte dificultăți (agresivitate, anxietate, întârzieri accentuate în vorbire) ce pot fi agravate de consumul digital. Consilierea parentală poate ajuta familia să stabilească planuri concrete de reducere treptată a timpului pe ecran și de

îmbunătățire a comunicării părinte-copil fără ajutorul tehnologiei. Abordările moderne subliniază că este mai eficient să formăm abilitățile copilului de a folosi responsabil mediul online și de a-și autoregla comportamentul, decât să impunem pur și simplu interdicții stricte. Prin urmare, implicarea unei rețele de suport – educator, familie, psiholog – poate oferi rezultate mai bune pe termen lung, asigurând consecvență între mediul de acasă și cel educațional.

Intervenția eficientă în cazul dependenței digitale a preșcolarilor se bazează pe educație și echilibru. Educatorii pot colabora cu familiile pentru a promova un stil de viață echilibrat, în care tehnologia are un loc bine definit și limitat. Prin informare, reguli consecvente și activități creative care să capteze interesul copiilor, dependența digitală poate fi prevenită sau corectată înainte de a se agrava. În esență, mesajul central este acela al moderației: copiii vor crește într-o lume digitală, însă este responsabilitatea adulților să se asigure că aceștia dezvoltă o relație sănătoasă cu tehnologia, încă de la începutul vieții.

Bibliografie:

1. UNICEF România (2022) – *Bebelușii au nevoie de oameni, nu de ecrane*. Articol publicat la 19 octombrie 2022 pe site-ul UNICEF România. Disponibil la: [unicef.org/romania](https://www.unicef.org/romania) (Accesat 2025-05-14).
2. Salvați Copiii România (2022) – *Pasiune sau dependență de Internet?*. Articol publicat la 18 august 2022 în cadrul programului „Ora de Net” (Salvați Copiii). Disponibil la: salvaticopiii.ro (Accesat 2025-05-14).
3. Neagu, Alina (2025) – *Dependența de ecrane crește alarmant în rândul copiilor și adolescenților. Sfaturile specialiștilor pentru a reduce utilizarea excesivă a dispozitivelor*. Articol HotNews.ro, 23 ianuarie 2025. Disponibil la: [hotnews.ro](https://www.hotnews.ro) (Accesat 2025-05-15).
4. World Vision România (2025) – *De Ziua Internațională a Familiei: Tehnologia și copiii preșcolari – cum găsim echilibrul între ecrane și joc*. Comunicat World Vision România, publicat la 15 mai 2025. Disponibil la: [worldvision.ro](https://www.worldvision.ro) (Accesat 2025-05-15).
5. Pridea, Narcisa (2019) – *Efectele expunerii la ecrane asupra copiilor preșcolari*. Articol pe blogul Psihoteca (platformă de psihologie), în care sunt prezentate rezultatele unor studii recente despre impactul timpului excesiv pe ecran la preșcolari. Disponibil la: [psihoteca.ro](https://www.psihoteca.ro) (Accesat 2025-05-15).
6. Coman, Liliana (2021) – *Dezvoltarea preșcolarilor în era socializării digitale*. Psihologia. Revistă științifico-practică (Chișinău), vol. 39, nr. 2, pp. 75–81.

DEPENDENȚA DIGITALĂ

Educatore Maria Nastasia Uifelean
Grădinița cu P.P. Arlechino - Dej

Tehnologia digitală a transformat modul în care comunicăm, învățăm și ne relaxăm. Dispozitivele inteligente, internetul și rețelele sociale fac parte din viața cotidiană, oferind beneficii incontestabile. Însă utilizarea excesivă și necontrolată a acestora a dus la apariția unui fenomen tot mai frecvent: **dependența digitală**. Această formă de dependență comportamentală nu implică substanțe, ci este caracterizată printr-o relație disfuncțională cu tehnologia, în care individul nu mai poate controla impulsul de a utiliza un dispozitiv sau o aplicație, în ciuda consecințelor negative asupra vieții personale, sociale și profesionale.

Semnele dependenței digitale

Dependența digitală are manifestări multiple, adesea treptat instalate și greu de conștientizat la început. Cele mai frecvente semne ale dependenței digitale sunt:

Semne comportamentale - Utilizarea compulsivă a telefonului sau a internetului, fără un scop clar. Creșterea treptată a timpului petrecut online pentru a obține aceeași satisfacție. Neglijarea responsabilităților zilnice (teme, muncă, sarcini casnice). Evitarea interacțiunilor sociale reale în favoarea celor virtuale.

Semne emoționale și psihologice - Iritabilitate sau anxietate în lipsa accesului la dispozitive. Sentiment de gol sau depresie după încheierea unei sesiuni lungi online. Nevoia de aprobare virtuală pentru a menține stima de sine.

Semne fizice - Oboseală cronică, insomnie, tulburări de somn. Dureri de cap, vedere încețoșată, dureri de spate sau gât cauzate de postura proastă. Probleme de alimentație și sedentarism.

Cauzele dependenței digitale

Factori psihologici- Recompensa instantă: Notificările, like-urile și comentariile oferă satisfacție imediată, activând circuitele dopaminergice ale creierului (similare cu cele activate de droguri). **Evadarea:** Persoanele care se simt singure, stresate sau anxioase pot apela la mediul digital ca formă de refugiu. **Lipsa controlului de sine:** Slaba autoreglare emoțională și impulsivitatea contribuie la comportamente excesive.

Factori sociali și culturali - Presiunea socială: A fi "mereu conectat" este perceput drept o normă în rândul adolescenților și adulților tineri. **Modelarea comportamentală:** Părinți sau adulți care petrec mult timp pe dispozitive oferă copiilor un model negativ. **Lipsa alternativelor:** Lipsa unor activități recreative reale duce la refugiul în tehnologie.

Factori tehnologici - Design adictiv: Aplicațiile sunt concepute pentru a menține utilizatorul activ cât mai mult (scroll infinit, recompense virtuale, notificări personalizate).

Accesibilitatea non-stop: Tehnologia este disponibilă permanent și la îndemână.

Metode de intervenție

Intervenția eficientă implică o abordare complexă, pe mai multe niveluri: individual, familial, școlar și instituțional.

Educația digitală - Implementarea unor programe educaționale în școli privind utilizarea echilibrată a tehnologiei. Conștientizarea riscurilor și promovarea unei culturi digitale sănătoase.

Autoreglarea și stabilirea limitelor - Crearea unui program zilnic în care timpul petrecut pe dispozitive este limitat. Tehnica „detox digital”: zile fără tehnologie, mai ales în weekend. Aplicații de monitorizare a timpului online (ex. Forest, Digital Wellbeing, Screen Time).

Consilierea psihologică - Terapia cognitiv-comportamentală: ajută la identificarea și corectarea gândurilor disfuncționale legate de tehnologie. Terapia de familie – în special în

cazul copiilor și adolescenților. Grupuri de sprijin pentru adolescenți și adulți cu dependență digitală.

Activități alternative și reconectarea cu realitatea - Încurajarea hobby-urilor offline (sport, artă, voluntariat). Timp petrecut în natură, excursii, jocuri tradiționale. Activități în familie fără ecrane (serii de jocuri, gătit împreună, lectură comună).

Sprijinul comunității și al instituțiilor - Școlile, ONG-urile și autoritățile locale pot crea campanii de informare și intervenție. Centre de consiliere școlară și psihologică dedicate.

Dependența digitală este o problemă de actualitate, care afectează din ce în ce mai mulți copii, adolescenți și adulți. Deși tehnologia în sine nu este dăunătoare, **modul în care este utilizată** poate deveni problematic. Pentru a preveni sau corecta comportamentele adictive, este nevoie de **educație, echilibru, autocontrol și suport**. Prin dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase, prin implicarea activă a familiei și a școlii și prin acces la consiliere, putem transforma tehnologia într-un aliat, nu într-un stăpân.

Bibliografie:

1. Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – An overview. *Current Pharmaceutical Design*.
2. Apostolescu, A. (2021). Psihologia dependenței digitale la adolescenți. Editura Trei.
3. WHO – World Health Organization. (2018). Gaming disorder classification (ICD-11).
4. Ministerul Educației – Ghid privind utilizarea în siguranță a internetului (2023).

TEHOLOGIA DIGITALĂ-PROVOCĂRI CONTEMPORANE

Prof. Adriana Corina Vaida
Grădinița cu P.P. ”Arlechino”Dej

„Tehnologia este natura omului modern” - Octavio Paz

Până de curând, tehnologia și educația nu erau doi termeni care nu se asociau prea des, în special folosiți în sintagma „tehnologia în educație”, care ar reprezenta un rol major pentru tehnologia în învățare. Majoritatea persoanelor considerau că dacă stai la calculator sau pe telefon nu faci nimic productiv.

Însă, în ultimii ani, au apărut o multitudine de platforme online, care facilitează procesul de învățare. Prin intermediul acestora copiii pot accesa informația mult mai ușor, fiindu-le la îndemână să învețe de pe un device pe care oricum îl folosesc zilnic.

De asemenea, tehnologia în educație a început să fie o mare parte din acest proces, începând cu lockdown-ul din anul 2020. Astfel, pentru copiii zilelor noastre combinarea tehnologiei cu învățarea la clasă este în principiu benefică, deoarece oferă o diversificare a modului clasic de predare.

Ultimii ani au adus o evoluție majoră în privința digitalizării educației. Tot mai multe companii oferă resurse digitalizate pentru învățare. Pe lângă platformele interactive și jocurile educative se regăsesc și manualele, care până acum le aveam doar pe hârtie, în format digital. Acest lucru ușurează procesul de predare, deoarece cadrul didactic poate accesa sutele de resurse de oriunde, cu unica condiție de a avea conexiune la internet. Pe de altă parte, tehnologia în educație se poate utiliza și fără a avea acces la internet.

Așadar, tehnologia în educație poate deveni cu ușurință o parte integrantă a actului de predare-învățare. Folosind aplicații simple și accesibile, cadrul didactic poate să utilizeze tehnologia în educație pentru a face orele de curs mai interesante și atractive.

Privită din această perspectivă, tehnologia digitală poate constitui atât un avantaj, cât și un dezavantaj sau un risc pentru tânăra generație.

Dintre avantajele tehnologiei în educație amintim:

- diversificarea metodelor de predare. Prin utilizarea prezentărilor, videoclipurilor sau jocurilor online educative, profesorul oferă posibilitatea elevilor de a învăța despre subiectele discutate, prin metode inovative care îi captivează;

- prin anumite jocuri și aplicații pentru mai mulți jucători, elevii pot interacționa unul cu celălalt. În acest mod vor reuși să lucreze ca o echipă pentru a duce la final scopul exercițiului;

- prin utilizarea tehnologiei, profesorilor le va fi mai ușor să realizeze fișe de lucru. Folosind un calculator, pot schimba cu ușurință structura sau formularea din acestea.

- nu în ultimul rând, când se rezolvă sarcinile pe o aplicație, în general sunt mai concise.

Ca prim dezavantaj pentru tehnologia în educație este faptul că în acest context copiii lucrează cu anumite noțiuni abstracte. Apoi, în cazul în care elevii folosesc telefonul personal pentru rezolvarea acestor sarcini, s-a putea ca aceștia să fie distrași. Deoarece sunt obișnuiți să folosească telefonul respectiv pentru alte jocuri și activități de relaxare, sunt șanse mari ca aceștia să uite că trebuie să fie atenți și să înceapă să se joace cu telefonul sau să facă complet altceva. Pentru această problemă, soluția ar fi utilizarea unor device-uri doar în timpul orelor de curs.

Internetul a reprezentat un mare progres pentru societatea umană, schimbând modul în care ne comportăm, lucrăm, învățăm și interacționăm cu ceilalți. Însă, odată cu avansul tehnologic, tindem să petrecem din ce în ce mai mult timp în mediul online. Cum știm care este granița dintre sănătate și dependența de internet?

Un mare risc în utilizarea tehnologiei îl reprezintă dependența dată de acesta.

Dependența de internet sau dependența digitală reprezintă utilizarea excesivă și compulsivă a internetului, care în anumite situații poate conduce la o alterare a funcțiilor cognitive și o degradare a relațiilor și comportamentelor sociale. Dată fiind evoluția internetului și a tehnologiilor asociate, tinerii tind să fie mai afectați.

„Dependența se definește ca o formă de comportament persistent care se manifestă printr-o stare de subordonare, de pierdere a autonomiei față de obiectul dorit, oricare ar fi acesta. Este o tulburare de control al impulsului. Persoana dependentă ajunge în timp să nu-și mai poată stăpâni dorința și controla impulsul pentru a face lucrul care îi face plăcere și îl relaxează pe moment (...)” Adriana Buda, psihoterapeut

Dependența cauzată de utilizarea internetului trebuie abordată cu aceeași seriozitate cu care sunt abordate și celelalte dependențe – de alcool, droguri etc. Se poate spune că o persoană suferă de dependență de Internet atunci când simte nevoia necontrolată de a petrece mult timp în mediul online, până în punctul în care îi sunt afectate și neglijate celelalte aspecte ale vieții – relațiile interpersonale, locul de muncă sau starea de sănătate. Datele arată că peste 210 milioane de oameni din întreaga lume suferă de dependență de Internet și de Social Media. Persoana care devine dependentă de utilizarea Internetului simte nevoia să petreacă din ce în ce mai mult timp online pentru a simți o stare de bine, de împlinire. În momentul în care nu are acces la Internet, aceasta experimentează o varietate de emoții negative.

Copiii învață să folosească dispozitive cum ar fi telefoanele mobile sau tableta chiar înainte de a învăța să vorbească bine, să scrie sau să citească. Ei s-au născut în era digitală și au înclinația de a învăța mult mai rapid să utilizeze noile tehnologii.

Efectele folosirii excesive a internetului și smartphone-ului de către copii se traduc în:

- Pierderea capacității de a dezvolta anumite abilități. Un copil care petrece mult timp în mediul virtual tinde să limiteze contactul cu lumea reală; creativitatea și adaptabilitatea la realitatea înconjurătoare au de suferit.
- Insomnie.
- Sedentarism și creștere în greutate. Copiii care tind să petreacă mult timp în mediul online nu simt nevoia să se joace în natură și să facă mișcare.
- Riscul de cyberbullying – hărțuirea în mediul online. Copiii pot primi mesaje de amenințare sau comentarii negative de la colegi / prieteni cu privire la modul în care arată sau se îmbracă.
- Scăderea productivității la școală. Copiii care au smartphone-uri de la vârste fragede tind să le acceseze dacă se plictisesc în timpul cursurilor. Astfel, aceștia pierd contactul cu informațiile predate.

Este crucial ca un copil să petreacă timp explorând mediul înconjurător și relaționând cu ceilalți, pentru a se putea bucura de o dezvoltare emoțională sănătoasă.

Ca în orice alt aspect al vieții, fie că vorbim despre alimentație, odihnă sau viața profesională, atunci când vine vorba despre timpul petrecut în mediul online, este nevoie de echilibru și moderație.

„Orice formă de dependență este rea, indiferent dacă narcoticul este alcoolul, morfina sau idealismul”, spunea Carl Jung, fondatorul elvețian al psihologiei analitice.

Bibliografie:

1. Valkenburg, P. , M.Ș. Piotrowski, J. (2018)- ”Generația digitală și dependența de media”, Editura . Niculescu, București
2. <https://ro.scribd.com> – document ”Dependența de internet”
3. <https://www.reginamaria.ro> – Dependența de internet

CALCULATORUL, PRIETENUL DIN ZILELE NOASTRE

Educatoare Alina Vancea

Școala Gimnazială Vad - G.P.N. Cetan, jud. Cluj

În ultimii ani a avut loc o schimbare majoră privind modul în care școlile abordează tehnologia. Apariția unor dispozitive și servicii mobile mai ușor de folosit și mai accesibile, alături de dorința de a adapta educația la generația de copii „digitali”, cu așteptări complet noi în ceea ce privește procesul de învățământ, a dus la schimbarea semnificativă a felului în care se înțelege și se practică actul de învățare, la școală și în grădinițe. Folosirea mijloacelor digitale la vârsta preșcolară este practică și atractivă pentru copii datorită faptului că stimulează comunicarea, însă este necesar să fie corect utilizate, pe baza experienței pedagogice însușite. În general, acestea permit dezvoltarea competențelor sociale și cognitive.

Ele nu se folosesc pentru a suplini activitatea educativă a cadrului didactic, ci pentru a sprijini actul predării-învățării-evaluării, ajutându-l să-și finalizeze mai ușor funcția didactică. Instruirea asistată de calculator este o nouă cale de învățare eficientă, care începe de la grădiniță și se continuă cu nivelurile, treptele și disciplinele preșcolare, școlare și universitare. Mijloacele sale interactive realizează „o modalitate de articulare a diferitelor categorii de valori, teorii și cunoștințe existente în planurile și programele școlare de astăzi și de mâine” (Văideanu, 1988, p. 239). Învățarea cu ajutorul jocurilor digitale se axează pe simulare, pe descoperire, joc de rol, cu scopul de a evita diferențele dintre teorie și practică. Prin intermediul jocului digital, copiii experimentează și investighează o problemă simulată într-un mod practic și pragmatic.

Avantajul utilizării jocurilor de simulare într-o situație educațională este că oferă ocazia copiilor de a depăși problemele și situațiile autentice într-un mediu sigur. În rezolvarea problemei prin intermediul jocului digital, care uneori presupune și greșeli, devierea, urmărirea unui drum eronat, jucătorii învață prin experiența de a-și corecta greșelile, de a reîncerca și readapta metode, procedee, judecăți. Mulți dintre copii dețin cunoștințe minime referitoare la folosirea calculatorului având acasă calculator pe care îl utilizează în desfășurarea unei game variate de jocuri. Nu toate jocurile sunt adaptate specificului vârstei și sunt educative. În combinație cu celelalte mijloace didactice se poate folosi calculatorul, acesta reprezentând un instrument didactic ce poate fi utilizat în scopul dezvoltării tuturor activităților desfășurate în sala de grupă. Calculatorul a ajuns parte din spațiul socio-cultural al copilului, dezvoltându-i limbajul și comunicarea non verbală și oferindu-i situații de a găsi soluții. Imaginația și creativitatea la copiii preșcolari îmbracă noi forme, fiind într-o perioadă continuă de dezvoltare. Formarea competențelor prezentate în curriculum se realizează nu doar prin folosirea unor metode clasice de predare învățare-evaluare, ci este necesară învățarea diferențiată individuală, pe nivele de vârstă, și cu sprijinul softurilor educaționale, acest lucru conducând la realizarea unei educații de calitate. Activitățile realizate cu ajutorul calculatorului prezintă o nouă strategie de lucru a educatoarei cu copiii, având numeroase valențe informative și formative, reprezentând o nouă modalitate de instruire. În aceste condiții, este justificată introducerea învățământului asistat de calculator încă de la vârste fragede, când copilul poate asimila foarte ușor lucrul cu aceste instrumente indispensabile viitorului sau imaginile prezentate pe calculator au o altă calitate, un alt impact asupra copilului față de planșele folosite current în activitățile instructiv-educative.

Față de metodele și uneltele clasice de predare, conținutul în format digital aduce un plus de netăgăduit. Calculatorul preia multe dintre funcțiile și sarcinile care, prin tradiție, aparțineau cadrului didactic. De exemplu, funcția de distribuitor de cunoștințe va avea un rol redus. Mai mult, calculatorul devine un mijloc de intervenție directă în organizarea situațiilor de învățare, preluând o serie de sarcini legate de organizarea activităților de repetiție, de exersare, de evaluare și așa ușor transferabile acum asupra noii tehnologii. Sau, calculatorul

poate îndeplini un rol tutorial, ajutând elevii să progreseze mai rapid și cu rezultate mai bune. Calculatorul poate fi considerat astfel un mijloc de informare, de exersare, de simulare, de aplicare și de consolidare a cunoștințelor, deosebit de util în procesul educativ.

Unul din cele mai utilizate programe de educatoare în învățământul preșcolar este Power Point-ul. Programul Power Point este folosit pentru a realiza prezentări digitale, ce pot rula pe monitorul unui calculator, fie cu ajutorul unor dispozitive atașate calculatorului, pe un ecran mărit, putând fi astfel urmărite de cât mai mulți copii. Este un program ușor de folosit, este și foarte atractiv, captează copiii, datorită faptului că se pot realiza animații, este interactiv. În grădiniță, calculatorul este folosit ca fiind un partener de joc, mai târziu intervenind competența și performanța. Calculatorul reprezintă un instrument didactic și se poate utiliza în scopul eficientizării tuturor activităților din grădiniță. Învățarea asistată de calculator se utilizează în două situații:

- a) calculatorul ca mijloc demonstrativ pentru copii în vederea ilustrării unor elemente și fenomene din natură (CD cu cele patru anotimpuri, CD cu povești), intuirea imaginii unor simboluri: litere, cifre, semne matematice, semne de circulație, evaluarea cunoștințelor însușite;
- b) preșcolarul fiind utilizator, el folosind direct calculatorul cu ajutorul tastaturii, folosind literele, cifrele, simbolurile și tastele de comandă. În acest caz, nu toți preșcolarii pot deține unele deprinderi de folosire a calculatorului. Copiii învață foarte ușor, sunt tentați să descopere tehnica digitală.

Calculatorul în grădiniță se poate folosi în orice moment al zilei:

- la Bibliotecă, prin folosirea tastelor pentru a-și scrie numele sau diferite cuvinte; listarea unor fișe de lucru, sortarea și denumirea unor imagini în funcție de tema în studiu, reactualizarea unor poezii sau povești învățate;
- la Artă, prin realizarea unor desene în programul Paint, combinarea culorilor primare pentru colorarea unor imagini, vizionarea unor tablouri ale unor pictori renumiți, etc.;
- la Știință: jocuri-labirint, jocuri logico-matematice, puzzle, etc.;
- la Întâlnirea de dimineață: completarea calendarului naturii, ascultarea unor istorioare, realizarea gimnasticii de înviorare pe muzică, etc.; vizionarea unor desene animate, povești, concursuri interactive de ghicitori.

În grădiniță, predarea-învățarea-evaluarea cu ajutorul calculatorului trebuie să reprezinte o modalitate prin care copilul să descopere și să învețe în mod organizat și logic, renunțând pe cât posibil formarea unor activități mecanice.

Utilizarea calculatorului este sinonimă cu jocul, deoarece trebuie să respecte anumite reguli, atât în folosirea aparaturii cât și în comunicare, aceasta bazându-se pe un limbaj specific. Calculatorul nu este utilizat pentru a înlocui activitatea de predare a cadrului didactic, ci pentru a veni tocmai în sprijinul predării și evaluării, ajutându-l astfel să-și îndeplinească mai bine funcția sa didactică fundamentală.

Avantaje ale instruirii asistate de calculator:

- mari posibilități de transmitere de noi conținuturi;
- tratarea interdisciplinară a conținuturilor;
- interactivitate intensă;
- permite simularea unor procese sau fenomene naturale;
- este stimulată învățarea și este întreținută motivarea;
- dezvoltă perspicacitatea, atenția, distributivitatea și creativitatea;
- implicarea activă a resurselor umane și utilizarea metodelor active.

Totuși, întâlnim și dezavantaje, cum ar fi:

- componenta hardware este foarte costisitoare;
- componenta software este și ea costisitoare și nu poate fi întotdeauna testată înainte de achiziționare;

- insuficienta instruire a resursei umane, fie cadre didactice, fie elevi;
- programa școlară este foarte strictă și nu permite alocarea de timp suficient instruirii asistate de calculator;
- comunicarea elevilor are de suferit: se pierde obișnuința discuțiilor, capacitatea de a argumenta un subiect, se reduce capacitatea de exprimare verbală;
- relațiile sociale și umane sunt diminuate;
- nu toți elevii agreează o astfel de instruire.

În concluzie, folosirea calculatorului trebuie să completeze activitățile tradiționale, nu să le înlăture. Grădinița nu ar mai avea farmecul ei specific dacă s-ar renunța la jocuri și mișcare, la cântece și poezii, la povești care alină și modelează sufletul copiilor și îi duc într-o lume fascinantă dar care toate acestea îi ajută să înțeleagă lumea aceasta mare. Calculatorul trebuie să fie liantul celor două lumi!

Bibliografie:

1. Avram, S., Mișu, E., Său, Z. (2004), „Jocul didactic pentru preșcolari. Ghid metodic”, Editura Terra, Focșani;
2. Cerghit, Ioan, (2002), „Sisteme de instruire alternative și complementare. Structuri, stiluri și strategii”, Editura Aramis, București;
3. Cioflica, S.M., B. Iliescu, (2003), „Prietenul meu, calculatorul” (Ghid de utilizare pentru preșcolari), Editura Tehno-Art, Petroșani;
4. Ionescu, M. (coord.), (2011), „Instrucție și educație. Paradigme educaționale moderne”, Editura Eikon, Cluj-Napoca;
5. Maria Montessori, (1977), „Descoperirea copilului”, Editura Didactica și Pedagogică, București;
6. Neacșu, I., (1990), „Metode și tehnici de învățare eficientă”, Editura Militară, București;
7. Văideanu, G., (1988), „Educația la frontiera dintre milenii”, Editura Politică, București;
8. Voiculescu E., (2001), „Pedagogie preșcolară”, Editura Aramis, București;
9. www.qmart.ro/353-software-educațional-matematika?gclid=CjwKEAajw6e

DEPENDENȚA DIGITALĂ LA COPIII DIN GRĂDINIȚĂ: SEMNE, CAUZE ȘI METODE DE INTERVENȚIE

Prof. educație timpurie Sorina Ioana Vultur
Grădinița cu Program Normal Vad, județul Cluj

„Copilăria este inima tuturor vârstelor.” – Lucian Blaga

În societatea actuală, tehnologia digitală este prezentă în aproape toate aspectele vieții noastre, inclusiv în viața copiilor. Deși poate fi un instrument educațional valoros, utilizarea necontrolată a dispozitivelor electronice poate duce la dependență digitală, chiar și în rândul copiilor de vârstă preșcolară. Această problemă este cu atât mai delicată cu cât afectează o etapă critică de dezvoltare. În era tehnologiei digitale, accesul la dispozitive electronice a devenit o realitate cotidiană, chiar și pentru copiii foarte mici. Deși tehnologia poate fi o resursă educațională valoroasă, utilizarea excesivă și necontrolată a acestora poate duce la dependență digitală, fenomen din ce în ce mai frecvent întâlnit chiar și în rândul copiilor de vârstă preșcolară.

Ce este dependența digitală la copii?

Dependența digitală reprezintă o utilizare compulsivă și excesivă a dispozitivelor electronice (tablete, telefoane, televizoare), însoțită de dificultăți în gestionarea comportamentului și de efecte negative asupra dezvoltării generale a copilului. La copiii de grădiniță, acest tip de dependență este cu atât mai periculos cu cât afectează o etapă esențială de formare cognitivă, emoțională și socială.

Semnele dependenței digitale la preșcolari

- Identificarea timpurie a unor posibile semne de dependență este esențială. Printre cele mai frecvente manifestări observate la copiii de grădiniță se numără:
- Crize de furie sau plâns excesiv atunci când dispozitivul este oprit sau luat.
- Refuzul de a participa la jocuri creative sau activități fizice.
- Dificultăți de concentrare și neliniște în lipsa unui ecran.
- Întârziere în dezvoltarea limbajului și preferința pentru expresii copiate de la personaje din desene animate sau jocuri.
- Scăderea interacțiunii sociale – copilul se izolează și refuză contactul cu alți copii.
- Tulburări de somn sau coșmaruri cauzate de expunerea excesivă la ecrane.

Cauzele dependenței digitale

Dependența digitală nu apare dintr-o dată, ci este rezultatul unui cumul de factori care țin atât de mediul familial, cât și de particularitățile vârstei preșcolare. În această etapă sensibilă de dezvoltare, copiii sunt foarte receptivi la stimuli vizuali și auditivi, dar și extrem de influențabili. Iată principalele cauze ale dependenței digitale la această vârstă:

1. Accesul timpuriu și necontrolat la tehnologie

Mulți copii sunt expuși la ecrane încă de la vârsta de 1-2 ani, uneori chiar mai devreme. Lipsa unor limite clare în utilizarea dispozitivelor electronice (telefon, tabletă, televizor) contribuie la formarea unor obiceiuri nesănătoase, greu de corectat ulterior.

2. Folosirea tehnologiei ca „dădacă digitală”

Din lipsă de timp sau din dorința de a liniști copilul rapid, unii părinți oferă dispozitive digitale ca metodă de distragere sau calmare. Acest comportament învață copilul că tehnologia este un refugiu în fața emoțiilor sau a plictiselii.

3. Modelul parental

Copiii imită ceea ce văd. Dacă părinții petrec mult timp pe telefon sau în fața televizorului, și copilul va considera acest comportament ca fiind „normal”. Lipsa interacțiunii directe cu părinții favorizează căutarea unei „conexiuni” prin intermediul ecranelor.

4. Conținutul digital captivant și hiper-stimulant

Aplicațiile, desenele animate și jocurile pentru copii sunt special create pentru a menține atenția prin culori intense, sunete rapide și efecte vizuale constante. Creierul copilului, aflat în formare, poate deveni dependent de acest tip de stimulare intensă, în detrimentul activităților simple, dar benefice (povești, construcții, desen etc.).

5. Lipsa de alternative atractive

În lipsa jucăriilor educative, a interacțiunii sociale sau a activităților în aer liber, copilul va alege singura sursă de distracție disponibilă – ecranul. Un mediu sărac în stimulente pozitive reale crește riscul apariției unei relații nesănătoase cu tehnologia.

6. Nevoia de control sau recompensă rapidă

Copiii pot învăța rapid că, prin folosirea dispozitivelor, obțin plăcere imediată. Acest tip de satisfacție rapidă reduce toleranța la frustrare și încurajează comportamente compulsive.

Metode de intervenție și prevenire

Combaterea dependenței digitale la vârsta preșcolară nu presupune interzicerea completă a tehnologiei, ci gestionarea echilibrată și conștientă a timpului petrecut în fața ecranelor, prin implicarea activă a adulților responsabili din jurul copilului – în special părinții și cadrele didactice.

1. Rolul familiei- familia este mediul principal în care se formează obiceiurile legate de tehnologie.

- Stabilirea unor limite clare privind timpul petrecut în fața ecranelor (maxim 30–60 de minute pe zi, în funcție de vârstă).
- Implicarea activă a părinților în alegerea conținutului și în utilizarea tehnologiei împreună cu copilul.
- Crearea unui program zilnic echilibrat, cu timp pentru joacă activă, activități creative, somn și interacțiune socială.
- Zone fără ecrane în casă – masa, dormitorul sau locul de joacă.
- Puterea exemplului – părinții trebuie să fie modele de comportament echilibrat în utilizarea tehnologiei.

2. Rolul grădiniței - educatorii pot avea un rol esențial în prevenție și în identificarea timpurie a semnelor de dependență.

- Promovarea jocurilor simbolice și senzoriale, care dezvoltă imaginația și empatia.
- Observarea și raportarea semnelor de dependență către părinți sau specialiști.
- Ateliere și activități educative despre folosirea sănătoasă a tehnologiei.
- Parteneriat activ cu părinții – organizarea de sesiuni informative, consiliere și sprijin.

3. Sprijin specializat- când comportamentele problematice persistă sau se agravează, poate fi necesar sprijin din partea specialiștilor.

- Evaluare psihologică – pentru copiii care prezintă semne accentuate de dependență.
- Terapie prin joc – pentru dezvoltarea abilităților sociale și emoționale.
- Consiliere parentală – sprijin în gestionarea comportamentelor dificile legate de utilizarea tehnologiei.

Concluzii:

Scopul nu este eliminarea completă a tehnologiei, ci **educarea copilului să folosească ecranele într-un mod conștient, echilibrat și adaptat vârstei sale**. Prin colaborare între familie, grădiniță și specialiști, copilul poate învăța să își dezvolte creativitatea, inteligența emoțională și relațiile sociale în afara lumii digitale.

Bibliografie:

1. Botiș, A., & Mihalca, L., Despre dezvoltarea abilităților emoționale și sociale ale copiilor, fete și băieți, cu vârsta până în 7 ani. Editura Alpha MDN, Buzău, 2007.
2. Catrinel, A., Ș., Kallay, E., Dezvoltarea competenței emoționale și sociale la preșcolari – Ghid practic pentru părinți, Editura ASCR, Cluj- Napoca, 2010.
3. Sas, C., Cunoașterea și dezvoltarea competenței emoționale, Editura Universității din Oradea, 2010.
4. Shapiro, L. E., Inteligența emoțională a copiilor. Jocuri si recomandări pentru un EQ ridicat, Editura Polirom, Iași, 2016.
5. Stan, L., Dezvoltarea copilului și educația timpurie, Editura Polirom, Iași, 2016.

CUPRINS

Prof. Dorina Apan	3
Prof. înv. primar Kinga Baló	6
Prof. Éva Gizella Benedek	10
Prof. Laura Bicsak.....	13
Prof. înv. primar Gyöngyi Bitai.....	15
Prof. înv. preșcolar Bernadette Blanka Cristian	17
Educatoare Cristina Elena Bob	20
Educator-puericultor Mariana Bodea	22
Prof. Mircea Vasile Boian	24
Prof. înv. preșcolar Miruna Gabriela Boldor	27
Ioana Alexandra Borodi	30
Educatoare Nastasia Bota	32
Educatoare Daiana Paula Ioana Ciubăncan	35
Prof. înv. preșcolar Nastasia Ciupe	37
Prof. înv. primar Imola Csog.....	39
George Alexandru Dincă.....	43
Prof. înv. preșcolar Luminița Farcaș Man	45
Prof. pentru educație timpurie Ana Federiga.....	48
Prof. înv. primar Erzsébet Gecse.....	51
Prof. pentru educație timpurie Anca Graur	56
Educator-puericultor Izabela Iulia Haidu	58
Prof. Irodina Ionescu	60
Prof. înv. primar și preșcolar Erzsébet Jakab Kalabér	62
Prof. înv. preșcolar Florentina Lador	65
Profesor educație timpurie Simona Mihaela Macovei	67
Educator-puericultor Ana-Maria Medan.....	70
Prof. înv. preșcolar Cristina Laura Moșuțan.....	72
Prof. educație timpurie Mihaela Mureșan	74
Prof. Zsuzsánna Nagy	76
Prof. înv. preșcolar Amalia Păcurar	79
Prof. înv. primar Domnica Petrescu.....	81

Educatoare Maria Pop	83
Educator-puericultor Maria Precup.....	85
Prof. educație timpurie Erika Renata Prezsak	87
Prof. Egyed Rhodé	89
Prof. învă. preșcolar Anamaria Gabriela Roșcan	91
Prof. învă. preșcolar Alina Sână	93
Educator-puericultor Iustina Sfechiș.....	95
Prof. Luminița Sfechiș.....	97
Prof. învă. primar Daniela Stoleru	99
Prof. pentru educație timpurie Oana Szekely	101
Prof. Ana Valeria Șomcutean	103
Prof. învă. preșcolar Maria Tecar	105
Prof. învă. preșcolar Cristina Maria Todoran.....	107
Educatoare Maria Nastasia Uifelean.....	111
Prof. Adriana Corina Vaida	113
Educatoare Alina Vancea	115
Prof. educație timpurie Sorina Ioana Vultur.....	118



ISBN 978-630-323-241-6
Editura Meritocrat Cluj-Napoca
meritocratcj@gmail.com

