

ANNE-LISE DUCANDA

În colaborare cu Bérénice Bouty

COPIII  
ÎN FAȚA  
ECRANELOR

CUM ÎI PROTEJĂM

Traducere din limba franceză de  
CARMEN DOBRE

Prefața ediției în limba română de  
DIANA STĂNCULEANU

**CORINT**  
PENTRU  
**PARINȚI**



„La o lună și jumătate după ce am oprit ecranele, nu mai există nicio diferență între Noé și ceilalți copii din clasă”, îmi spune o educatoare de la grupa mijlocie a grădiniței. „Cu o lună și jumătate în urmă, Noé agresa în fiecare zi o fetiță, repeta cifrele, dar nu înțelegea cerințele de la grădiniță.”

Doi ani mai târziu, încurajată de propriii mei copii, care au văzut cât de mult sunt atașată de acest subiect, mă decid să difuzez pe YouTube un videoclip de alertare, ca să-mi împărtășesc observațiile unui număr mai mare de oameni: părinți, specialiști, autorități din domeniul sănătății. Dr. Isabelle Terrasse, medic la PMI în același departament, cunoscând și ea acest subiect, acceptă cu bucurie să semneze alături de mine acest videoclip. Suntem pe 1 martie 2017.

Imediat după postarea videoclipului, am fost contactată de numeroși specialiști din domeniile sănătății și educației: psihologi, logopezi, pediatri, psihiatri de copii, medici școlari sau de la PMI, terapeuți psihomotori, educatori... Printre ei: psihologul Sabine Duflo, al cărei articol pasionant despre pericolul tabletelor<sup>1</sup> îl citisem în 2015 în ziarul *Le Monde*.

Toți făceau aceleași observații. Ca și mine, în fața acestor tulburări în continuă creștere, se întrebau despre rolul ecranelor care invadaseră zi după zi lumea copiilor, ca și a părinților. Și dacă, pentru prima dată în istoria umanității, progresul tehnologic împiedică dezvoltarea copilului?

S-au ridicat voci din toate părțile:

„Ne aflăm în fața unei crize educative majore. PMI, psihologii și medicii de școală nu sunt suficienți ca să poată consulta toți copiii pe care îi prezentăm. La creșă nu putem face activități cu patru copii. Azi nu mai facem deloc aceeași treabă ca în urmă cu 15 ani. Tulburările aparținând spectrului autist au devenit o adevărată pandemie.”

---

<sup>1</sup> „Les tablettes, à éloigner des enfants” [Tabletele trebuie ținute departe de copii], în *Le Monde*, 16 septembrie 2015.

În martie 2018, directorii de grădinițe din Essonne fondează grupul ECRAN<sup>1</sup> și adresează o scrisoare Ministerului Educației Naționale și Ministerului Sănătății

„pentru a avertiza asupra flagelului ecranelor, care afectează din ce în ce mai mulți copii. Există și alte cauze, dar în majoritatea cazurilor supraexpunerea la ecrane este identificată drept cauza eșecului școlar. Lucrăm astăzi cu specialiști în sănătate (logopezi, medici, terapeuți psihomotori) care au constatat: supraexpunerea la ecrane ocupă o parte din ce în ce mai mare din munca lor. Iar ajutorul pe care îl oferă are adesea un efect limitat atunci când nu se tratează supraexpunerea la ecrane.”

Sabine Duflo propune atunci ideea de a reuni într-un colectiv zece specialiști, preocupați de aceeași problemă și având aceleași convingeri puternice, pentru a alerta părinții, a informa specialiștii și a interpela autoritățile publice: astfel s-a născut colectivul CoSE<sup>2</sup>.

De la crearea sa, CoSe a inițiat numeroase acțiuni. Am publicat numeroase articole în presa științifică și în cea de informare și mai ales patru puncte de vedere<sup>3</sup> în *Le Monde* și cinci în *Le Figaro*. Am participat

---


<sup>1</sup> Acronim de la Écoles pour la régulation et l'accompagnement du numérique, în traducere: Școlile pentru reglementare și sprijin digital (n. tr.).

<sup>2</sup> Acronim de la Collectif surexposition écrans, în traducere: Colectiv supraexpunere la ecrane (n. tr.).

<sup>3</sup> „La surexposition des jeunes enfants aux écrans est un enjeu majeur de santé publique” [Supraexpunerea copiilor mici la ecrane reprezintă o problemă majoră de sănătate publică], în *Le Monde*, 31 mai 2017; „Écrans: l'enfant surexposé peut présenter de graves retards” [Ecranele: copilul supraexpus poate prezenta întârzieri serioase], în *Le Monde*, 18 februarie 2018; „Exposition aux écrans: qui défend-on, les enfants ou l'industrie du numérique?” [Expunerea la ecrane: pe cine apărăm, copiii sau industria digitală?], în *Le Monde*, 17 ianuarie 2019; „Confinement et numérique: taire les risques que nous faisons prendre à nos enfants n'est pas tolérable” [Lockdownul și calculatorul: nu e tolerabilă trecerea sub tăcere a riscurilor la care îi supunem pe copiii noștri], în *Le Monde*, 6 iunie 2020; „Parents, la nocivité des écrans pour vos enfants est avérée” [Părinți, s-a dovedit nocivitatea ecranelor pentru copiii voștri], în *Le Figaro*, 20 octombrie 2019; „Quand le parent utilise son téléphone il n'est plus disponible pour son enfant” [Când părintele folosește telefonul, nu mai este disponibil pentru propriul copil],

la numeroase reportaje televizate și radiofonice și am vorbit la numeroase mese rotunde și colocvii medicale.

Dincolo de toate acestea, cum videoclipul meu fusese amplu difuzat de către media, foarte mulți părinți au putut să-l vadă și ei, stupefiați de ceea ce descriam. În luna mai 2021, are 426 000 de vizualizări. Primesc scrisori din toate colțurile lumii și se fac progrese rapide și foarte importante în închiderea ecranelor:



„Au trecut exact 19 zile de când am oprit complet ecranele pentru fiul meu de 1 an și 8 luni. Théo a încetat să-și mai fluture mâinile, zâmbeste mult mai mult, doarme (înainte se trezea frecvent în timpul nopții), se joacă cu jocuri și a renunțat să mai tragă de uși și de dulapuri. Începe să gângurească ușor, în timp ce înainte de a stinge ecranele nu scotea o vorbă”, îmi scrie o mamă în aprilie 2018.

Pentru a evalua fenomenul, am decis, câteva luni mai târziu, să adun datele din dosarele copiilor pe care școlile, creșele și centrele de zi mi-i semnalaseră în cursul anului școlar 2016-2017. Viry-Châtillon este un oraș mediu, cu 31 000 de locuitori, cu cartiere mai mult sau mai puțin favorizate. Care reunește în cadrul celor 12 grădinițe publice 981 de copii, în grupe mici și mijlocii. În urmă cu 15 ani mi-au fost semnalați 35 de copii cu dificultăți; în momentul în care am extras datele erau 220. De șapte ori mai mult. Am decis să mă concentrez asupra copiilor cu cele mai mari dificultăți, cei care aveau nevoie de un ajutor prioritar. Între cei 154 de copii, am remarcat deja că 74% erau băieți și 26% fete. În cadrul acestui grup am observat mai exact că:

---

în *Le Figaro*, 2 martie 2021; „L’immense nocivité des écrans sur le développement des jeunes enfants” [Nocivitatea uriașă a ecranelor asupra dezvoltării copiilor mici], în *Le Figaro*, 25 iulie 2017; „Oui, les conséquences de l’addiction des jeunes aux jeux vidéo sont terribles” [Da, consecințele dependenței copiilor de ecrane sunt groaznice], în *Le Figaro*, 12 februarie 2021; „Certains contenus de la série d’éducation sexuelle de France Télévisions pour les adolescents sont problématiques” [Unele conținuturi din seriile de educație sexuală pentru adolescenți de la televiziunea franceză sunt problematice], în *Le Figaro*, 11 mai 2021.

- 65% dintre copii aveau un slab contact vizual cu mine;
- 46% nu reușeau să se concentreze, nici să se odihnească;
- 43% nu înțelegeau o cerință simplă precum „dă-i acel cub tatălui tău”;
- 36% aveau tulburări grave de relaționare și de comunicare;
- 28% nu reacționau la auzul numelui propriu;
- 25% erau agresivi, chiar violenți.

Apoi, am notat obiceiurile familiale și am remarcat că 90 până la 98% dintre copiii prezentând aceste simptome erau supraexpuși la ecrane, adică mai mult de patru ore pe zi, incluzând aici și televizorul deschis ca fundal ambiental. Și, pe măsură ce constatam că ecranele sunt responsabile de numeroase tulburări, puneam întrebări din ce în ce mai exacte despre locul lor în sânul familiei.

### **În ce moment putem considera că un copil este supraexpus la ecrane?**

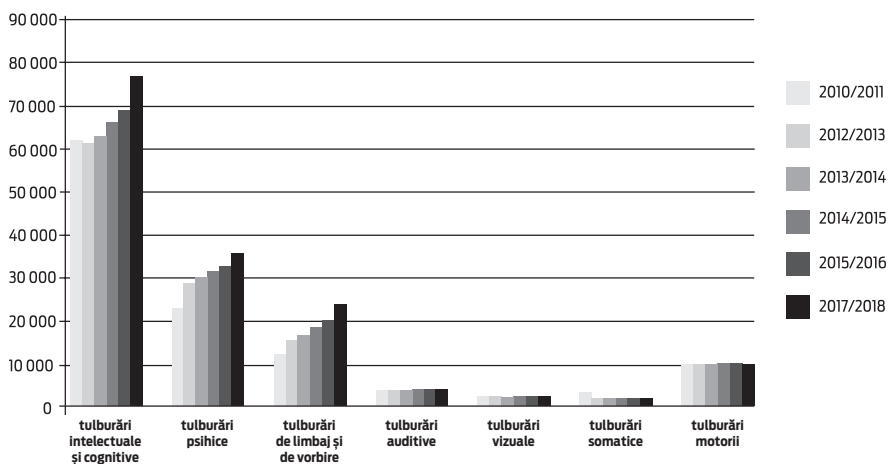
Putem distinge între două tipuri de expunere:

- o expunere directă, când copilul se uită la televizor la cântecelele lui, se joacă pe smartphone-ul unuia dintre părinți sau face mici exerciții pe tableta sa pentru copii;
- o expunere indirectă, când copilul se află într-o cameră unde este aprins un ecran, fie că este vorba de televizor, de consola pentru jocuri a fratelui mai mare sau de calculatorul părintelui, chiar dacă nu pare că se uită la aceste ecrane.

Pe de o parte, prezența ecranelor în funcțiune deranjează și limitează interacțiunile dintre părinți și copii, și unii și alții aruncând priviri repetate spre ecran. Pe de altă parte, zgomotele, semnalele luminoase întrerup copilul din explorarea lumii înconjurătoare, când de fapt el are nevoie de întreaga sa concentrare pentru a o înțelege.

Această creștere a numărului de tulburări la scară națională, nu numai la Viry-Châtillon, mi-a fost confirmată de Direcția generală

pentru învățământ școlar (DGSCO<sup>1</sup>), care ține de Ministerul Educației Naționale. Pornind de la aceste cifre publicate anual, Eric Osika, pediateru în cadrul CoSe, a stabilit următorul grafic:



Aceste cifre arată o creștere foarte importantă între 2010 și 2018 a numărului de copii cu vârste între 2 și 11 ani care se află în situații de handicap, dar numai pentru întârzierile de dezvoltare și cele de comportament. DGESCO arată, într-adevăr, o creștere cu 24% a tulburărilor intelectuale și cognitive (cei care nu înțeleg „încălță-te” se află în această grupă), o creștere cu 54% a tulburărilor psihicului (în această grupă se află copiii care au tulburări de relaționare și de comunicare) și o creștere cu 94% a tulburărilor de limbaj (absența limbajului, limbaj întârziat sau pseudo-limbaj). În schimb, tulburările fizice (deficitele senzoriale, tulburările motorii sau somatice) rămân stabile. În urma acestei constatări CoSe a publicat, pe 16 ianuarie 2019, un punct de vedere în *Le Monde*.

<sup>1</sup> Acronim de la Direction générale de l'enseignement scolaire, instituție echivalentă Centrului Național pentru Evaluare și Politici în Educație (n. red.).

## Prea multe mesaje contradictorii, părinți dezorientați

Sondajele arată toate același lucru: ecranele constituie sursă de conflict și de tensiune în casă. Începând cu 2017, acestea reprezintă chiar prima sursă de îngrijorare în sânul familiilor<sup>1</sup>. Dar 44% dintre părinți consideră că nu sunt deloc sau sunt insuficient consiliați pentru a gestiona ecranele<sup>2</sup>. Conform unui sondaj realizat și difuzat de RMC, 91% dintre părinți consideră că ecranele sunt un obstacol în calea schimburilor în familie.

Niciodată nu a fost atât de dificil să fii părinte, iar acest lucru se întâmplă în mare parte din cauza tsunamiului digital care ne-a inundat viețile și casele.

Încurajați de campaniile agresive de marketing și seduși de numeroasele avantaje oferite de ecrane, părinții le-au utilizat masiv pentru copiii lor. Lucru demonstrat de studiul organizației Common Sense Media, care a interogat 1 440 de părinți, eșantion reprezentativ pentru populația americană, asupra folosirii ecranelor de către copiii cu vârste între 0 și 2 ani. Într-o societate a performanței, se recurge la utilizarea ecranelor mai ales pentru ca cei mici să învețe (70%), dar și pentru a-i distra sau calma (66%) sau pentru a le face plăcere (54%), precum și pentru ca părinții să se poată ocupa de treburile casnice (52%), pentru a le da ceva de făcut copiilor când sunt afară (35%), pentru că frații utilizează ecranele (32%) și pentru că se plictisesc (21%). De altfel, 74% dintre părinți sunt convinși că, dacă copiii lor vor fi familiarizați mai devreme cu instrumentele digitale, aceștia vor fi mai pregătiți pentru lumea de mâine. Autorii sondajului au luat în considerare nivelul socio-economic, originea etnică și nivelul de educație al părinților<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Conform unui studiu UNAF [Uniunea Națională a Asociațiilor Familiale], întreprins în 2017, în peste 60 de departamente, pe 22 735 de părinți cu copii având vârste între 6 și 12 ani (<https://www.unaf.fr/spip.php?article22743>).

<sup>2</sup> Conform unui studiu UNAF din 2020: „La parentalité à l'épreuve du numérique” [Parentalitatea confruntată cu mediul digital] (<https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/etude-la-parentalite-a-lepreuve-du-numerique/>).

<sup>3</sup> Sondaj Ipsos 2017.

De ce ar renunța, așadar, părinții la obiceiul de a lăsa copiilor smartphone-urile sau tabletele câtă vreme acestora din urmă le place să le utilizeze și chiar le cer părinților să le pună la dispoziție?

Prin urmare, nu putem decât să realizăm că părinții nu înțeleg și că sunt dezorientați atunci când află că micuțul lor, intrând pentru prima dată în grupa mică, are dificultăți și că ecranele sunt principalii vinovați.

## **Dar unde sunt autoritățile publice în toată această problemă?**

Dacă fenomenul era încă puțin cunoscut în Franța în 2017, atunci când am lansat prima alertă, de atunci dispunem de studii din ce în ce mai numeroase, care confirmă constatările noastre din practică. În ciuda concluziilor acestor studii, în ciuda apelurilor a numeroși specialiști, a numeroase comitete, asociații, măsurile luate de autoritățile publice rămân foarte timide, iar industria digitală nu este împiedicată de niciun scut de apărare, dimpotrivă. Diluviul digital continuă să invadeze lumea copilului încă de la naștere. Drept dovadă: sălile de alăptare a sugarilor din maternități afișează în mod liber reclame pentru aplicații digitale deasupra meselor de înfășat.

Această invazie digitală continuă în unele creșe și grădinițe, pe care autoritățile publice și autoritățile locale le încurajează să se digitalizeze. Dar au ecranele cu adevărat virtuțile educaționale pe care le atribuim? Întrebare esențială care trebuie pusă mai ales acum când, din cauza izolării și crizei sanitare prin care trecem<sup>1</sup>, digitalizarea educației se accelerează, de la școală la universitate și în toate domeniile vieții noastre. De altfel, mai multe studii au arătat că tulburările la copii au crescut în această perioadă.

---

<sup>1</sup> Cartea a apărut în Franța în anul 2021 (n. red.).



## O carte cu opinii categorice, pentru a alerta, a informa, a susține

Părinții, pierduți, au nevoie de mesaje clare și de ajutor. Specialiștii, conștienți de gravitatea fenomenului, au nevoie de o pregătire masivă și imediată. Prin urmare, este urgent ca autoritățile publice să se sesizeze cu privire la această situație care se conturează din ce în ce mai mult ca o problemă majoră de sănătate publică.

Mai mult ca oricând, este timpul să punem sub semnul întrebării aceste aparate care ne-au revoluționat viețile, obiceiurile, comportamentul și relațiile. Desigur, digitalul oferă noi oportunități, surse de progres în anumite domenii. Dar este, totuși, necesar să-l idealizăm, chiar să-l idolatrizăm? Ne-am pus oare cu adevărat suficiente întrebări despre natura acestor instrumente, care sunt omniprezente în viața copiilor și a părinților?

Exact acest lucru și-l propune această carte, în lumina celor 15 ani de practică alături de copii și părinții lor, îmbogățiți de schimbările constante de experiență cu ceilalți specialiști practicieni și de informațiile oferite de studiile pe această temă, care s-au înmulțit în ultima vreme.

În ultimii 4 ani, am fost din ce în ce mai mult solicitată să sensibilizez, să formez, să informez. Sper ca aceste pagini, asemenea videoclipului meu de alertă și alături de numeroasele conferințe pe care le-am susținut, să ofere câteva indicații, în special părinților care se simt pierduți în acest labirint digital, care îi scufundă, așa cum am văzut adesea, în îngrijorare și dezorientare.

Această carte nu este în niciun caz o declarație de război adresată ecranelor. Apreciez eu însămi rolul pe care l-au jucat în difuzarea avertismentelor mele și valoarea pe care o au în munca mea de fiecare zi. Dacă ele pot fi, într-adevăr, foarte utile în lumea adulților, înseamnă oare că își găsesc rostul și în lumea copiilor? Sunt doar jucării printre alte jucării? Să nu ne lăsăm înșelați într-o naivitate fericită,

relativizând efectul ecranelor, și să nu cedăm în fața ademenirilor de sirenă ale digitalului, ca și cum ar fi o soluție magică.

Această carte are, de fapt, un obiectiv clar să prezinte constatările și să împărtășească numeroasele întrebări ale unui specialist lipsit de conflicte de interese, punându-se în slujba cât mai multor persoane și în special a copiilor. Această carte este dedicată lor și părinților lor.

# Capitolul 1

## Studii de caz

*21 ianuarie 2018*

Bună ziua, dragă doamnă doctor!

Vă scriu, cu lacrimi în ochi, pentru că, asemenea multor părinți din zilele noastre, am făcut imensa prostie de a-mi expune copilul foarte devreme la un ecran: tableta. Sigur, nu mi-am lăsat băiatul decât câteva minute, uneori o oră, dar a fost și așa prea mult pentru creierul lui atât de mic. Băiatul meu a avut o întârziere în dezvoltarea limbajului. Doctorul meu mi-a spus să nu mă îngrijorez și mă sfătuiește să-l pun în fața televizorului. Băiatul meu nu mânca cum trebuie și atunci am avut nefericita reacție de a-l așeza în fața unui ecran, televizor sau tabletă, ca să mănânce. Rezultatul a fost că mânca, dar fără să aprecieze gustul. La 18 luni, băiatul meu a început să fie violent, agitat, agresiv. Toți cei din jurul meu îmi spuneau: „Pentru că nu vorbește încă.” Eram convinsă că, dacă îl așez în fața unui ecran, situația se va îmbunătăți. Or, a fost chiar mai rău.

În urmă cu câteva luni, soțul meu mi-a trimis videoclipul dumneavoastră, în care avertizați despre pericolele ecranelor: acesta a fost declicul. Atunci am oprit definitiv tableta. Iar băiatul meu, asemeni unei flori, s-a deschis puțin câte puțin. Agresivitatea a scăzut, dar fără să dispară complet. Soțul meu, dependent de televizor, l-a lăsat pe băiat să se uite împreună cu el.

Acum câteva zile, băiatul meu de 4 ani a făcut un desen, absolut identic cu cel pe care l-ați arătat în videoclip. De o săptămână la noi nu se mai aprinde televizorul. Soțul meu se abține și este mult mai bine, căci cel mai important lucru pentru noi este să restabilim situația. Avem ambiții mari pentru copilul nostru, iar acest lucru merită orice efort. N-aș fi crezut vreodată că gestul meu banal ar fi putut face atât de mult rău celui mai de preț dar al nostru: fiul nostru.

Dragă doamnă doctor, vreau să vă mulțumesc pentru munca pe care o faceți, pentru devotamentul dumneavoastră față de aceste ființe fragile care sunt copiii noștri.

Vă mulțumesc că nu vă opriți să luptați pentru a trezi conștiințele.

Doamna P.

22 ianuarie 2018

Bună ziua, doamnă dr. Ducanda!

După ce am văzut emisiunea *Envoyé Spécial*<sup>1</sup>, am înțeles imediat că fiul meu de 2 ani și jumătate este dependent de ecrane. Băiețelul meu se uită la televizor mai mult de cinci ore pe zi. Nu vorbește, nu-l interesează nimic altceva decât televizorul, nu se joacă cu jucăriile, se plictisește foarte repede dacă încercăm să facem vreo activitate. Nu înțelege cerințe simple ca „Du-te și caută-ți pantofii” sau „Ridică ce ai scăpat pe jos”. Nu răspunde la numele lui și nici nu ne privește în ochi. Nu se joacă prea mult cu ceilalți copii de la creșă. Și face ne-numărate crize. Am înțeles, desigur, că are o problemă, că nu are un comportament normal, dar nu aș fi bănuțit vreun moment că televizorul este cauza. De câteva luni, Ilio este observat de un logoped, care, din păcate, din lipsă de informație, nu a făcut legătura și nu mi-a vorbit niciodată despre ecrane.

De cinci zile nu mai deschidem televizorul. Primele trei zile au fost complicate, dar am văzut imediat o schimbare. Băiatul meu se

<sup>1</sup> *Trimis special* (fr.) (n. tr.).

joacă mai mult cu jucăriile, țipă mai puțin și face crize mai rar. Sunt impresionată de această schimbare radicală. Sper să înceapă să vorbească cât mai curând.

Vă mulțumesc pentru reportajul pe care l-ați făcut și pentru prețioasele sfaturi.

Pe foarte curând.

Toate cele bune,

Doamna Y.

*5 mai 2020*

Doamnă doctor,

Iată o mărturisire pentru ca toți părinții să poată acționa înainte de a fi prea târziu.

Locuim în Belgia și avem trei copii: o fiică de 18 ani, care este la școală și care studiază pianul, un băiețel de 6 ani, care a intrat în clasa întâi și care este înscris la un club de fotbal și băiețelul cel mic, Yair, care are 22 de luni. Yair stă deocamdată cu soția mea, care este în concediu maternal pentru a se ocupa de el, așa cum am procedat și cu ceilalți doi copii mai mari. Am încercat întotdeauna să facem tot ce este mai bine pentru a asigura o dezvoltare frumoasă copiilor noștri.

Când micuțul avea un an, soția mi-a atras atenția, spunându-mi: „Observi că Yair încă nu vorbește?”, comparându-l cu ceilalți doi copii. Văzând îngrijorarea soției, am făcut o programare la medicul nostru pediatru, ca să o liniștesc.

Medicul pediatru l-a examinat un pic și ne-a spus că micuțul are o creștere perfect normală, că nu este nimic alarmant și că fiecare copil are propriul său ritm. Am plecat liniștiți și ne-am continuat stilul obișnuit de viață.

Dar cu cât treceau zilele, cu atât copilul nostru regresa și se îndepărta de noi. Se juca mereu cu aceleași jucării și învățea tot ce găsea ca pe un titirez. Nu ne mai privea în ochi, nu mai răspundea când îl chemam pe nume, nu-l mai interesa nimic. Nu ne mai puteam juca

cu el, nu mai arăta cu degetul obiectele, nu mai avea nicio reacție afectivă, nu mai zâmbea și aproape nu mai plângea. Am început să facem comparații cu alți copii de vârsta lui: am observat că este ceva în neregulă cu el, dar nu știam de ce. Neliniștea și angoasele noastre au crescut cu fiecare zi.

Când avea aproape 2 ani, am hotărât să mergem din nou la doctorul nostru pediatru, ca să-i spunem ce am constatat. După ce ne-a ascultat cu atenție, a fost rostit cuvântul de coșmar: pediatrul ne-a spus că probabil copilul nostru este autist. Și ne-a trimis, deci, la un neuropediatru. Ne-am prăbușit. Nu știam prea bine ce este autismul.

Când ne-am întors acasă, am început să caut pe Google. Am găsit pe YouTube videoclipul doctorului Anne-Lise Ducanda și am spus: „Nu este cu puțință: această doamnă vorbește despre micul nostru Yaïr!” Toate întrebările noastre își găseau un răspuns.

Încă de foarte mic, îl pusesem în fața ecranelor, efectiv, căci credeam că-i facem un bine. Nu l-am pus ca să-l calmăm, căci era un băiețel foarte liniștit. Ci mai degrabă ca să poată învăța și ca să nu se plictisească. I-am pus cântecele, mici desene animate și jocuri de învățare. Jocurile erau adaptate vârstei lui, deci nu am văzut niciun inconvenient. Dimpotrivă, am crezut că este un instrument de învățare.

Am luat atunci decizia de a opri toate ecranele și de a îndepărta toate jucăriile electronice, așa cum ni se explica în videoclip. Și, ca prin miracol, după câteva zile, toate spaimile noastre, toate îngrijorările noastre au început să se transforme în speranțe. Au fost necesare doar câteva zile pentru ca băiețelul nostru să reînceapă, ușor, ușor, să intre în contact cu noi. Se joacă mult cu jocurile lui. Ne privește în ochi și, cel mai important, ne zâmbește când îl privim și înțelege că tocmai de aceea îl privim.

Vă mulțumesc din tot sufletul, doamnă doctor Ducanda, că ați distribuit acest videoclip pe YouTube. Nu știu ce ne-am fi făcut dacă nu l-am fi văzut.

Vă mulțumim că ni l-ați adus înapoi pe micul nostru Yaïr.

Domnul și doamna C.

4 octombrie 2017

Bună ziua, doamnă doctor!

Întâi de toate aş vrea să vă felicit pentru videoclipul dumneavoastră de pe YouTube referitor la efectele ecranelor asupra copiilor.

Locuiesc în Ho Chi Minh, în Vietnam, și am un băiat de aproape 3 ani, care a fost expus masiv în fața ecranelor (televizor, Ipad, telefon) între șase și nouă ore pe zi.

Ne-am dus copilul la creșă. Iar personalul de la creșă ne-a alertat: Théophile nu suporta să fie în contact cu micii săi colegi. Îi respingea sau îi bătea. Acasă se urca adesea pe masă ca să lingă fereastra. Nu vorbea deloc și țipa. Ieșeam rareori cu el din casă.

Când băiatul avea 2 ani și câteva luni, am văzut videoclipul dumneavoastră. Atunci am decis să stingem ecranele, ceea ce a condus la crize timp de câteva luni.

După o lună, am remarcat progrese mari: nu mai lingea fereastra, cerea să meargă afară ca să se joace sau să facă alte activități. Arăta cu degetul, a reînceput să găngurească, iar acum știe chiar să spună câteva cuvinte precum „ieșim”, „mâncăm”. Când îl certăm, ne răspunde pe limba lui. Se joacă, manipulează și descoperă obiecte. Chiar dacă se joacă puțin cu colegii, acum acceptă să se amestece cu ei.

După cinci luni de la oprirea ecranelor, îi spune mamei sale „în brațe” și întinde mâinile. Le zâmbește celorlalți copii și nu-i mai bate, aleargă spre ușă când îi spun: „Vine mami!” În fiecare zi spune cuvinte noi și în fiecare zi ne aduce câte un obiect și ni-l arată.

Din păcate, am descoperit că la creșă au televizor! Mă gândesc să îl retrag de la creșă.

N.B.: Am prieteni care locuiesc în Spania și în Belgia și care cunosc problema efectelor pe care le au ecranele asupra copiilor mici. Acum o lună, au venit în vizită din Australia niște rude ale soției mele și erau, de asemenea, la curent cu această problemă. Vă doresc mult curaj și energie pentru a combate acest flagel.

Domnul V.

25 ianuarie 2018

Bună ziua, doamnă doctor!

Căutând împreună cu soția mea videoclipuri despre autism, am găsit din întâmplare mărturia dumneavoastră.

Băiatul nostru de 5 ani corespunde, într-adevăr, în proporție de 90%, descrierilor pe care le faceți. A fost diagnosticat cu autism de către psihologul CMPP<sup>1</sup>, unde se află sub observație. Se ocupă de el un logoped și, de când a intrat în grupa mare la grădiniță, beneficiază de un însoțitor.

Ascultându-vă, am început să realizăm greșeala pe care o făceam. Ecranele frânează, efectiv, dezvoltarea. Ne dăm seama astăzi. De aceea am decis să stabilim reguli noi în familia noastră: activități comune părinți-copii, jocuri de rol, citirea unei povești seara, muzică ambientală liniștitoare atunci când rămânem mai multe ore acasă.

După ce am văzut videoclipul dumneavoastră, am închis ecranele chiar în aceeași zi.

Rezultatele nu s-au lăsat așteptate. După zece zile, băiatul meu nu mai făcea crize la culcare, dormea mai bine, nu se mai enerva aproape deloc, vorbea mai mult și despre mai multe subiecte, avea inițiativă și devenea mai autonom: mergea să-și caute hainele și se îmbrăca singur.

Vă mulțumesc, așadar, pentru acest semnal de alarmă și pentru această sensibilizare, care ne-au condus la conștientizarea riscurilor la care ne expunem zilnic copiii.

Am hotărât, deci, să vorbesc despre acest subiect, să distribui videoclipul și site-ul dumneavoastră, să-i sensibilizez pe ceilalți părinți, să vorbesc la școală, astfel încât să ne putem corecta încetul cu încetul greșeala. Sper că, de-a lungul anilor, vom reuși să reducem numărul copiilor care sunt victime ale ecranelor, astfel încât copiii noștri, care sunt viitorul, să nu fie produsul lobotomizat al multinaționalelor digitale.

Domnul A.

---

<sup>1</sup> Centru medico-psiho-pedagogic.



10 septembrie 2017

Bună ziua, doamnă doctor Ducanda!

Când avea șase luni, l-am încredințat pe fiul nostru unei bone. Chiar dacă era în regulă din toate punctele de vedere, activitatea bonei avea totuși un defect a cărui importanță nu am evaluat-o deloc la început: non-stimularea copilului. În primii lui doi ani de viață, băiatul nostru a fost expus șase până la opt ore pe zi la televizor (emisiuni pentru copii mici, desene animate), la Ipad și Iphone.

La 2 ani nu pronunța absolut niciun cuvânt. Avea un comportament nervos, era agresiv (țipede, zgârieturi, mușcături) și nu înțelegea nimic din ce i se spunea.

Dorian nu arăta cu degetul, nu răspundea când era strigat pe nume și, în ciuda naturii sale vesele, avea adesea o privire goală. Dezvoltase câteva obiceiuri, cum ar fi să deschidă și să închidă ușile, să învârtă diverse roți și nu prea era atras de ceilalți copii. Pediatrul m-a îndrumat spre un psihiatru de copii, care nu m-a întrebat nimic despre ecrane. Mi-a spus că ar putea fi, eventual, vorba despre un autism foarte ușor și că va trebui să apelăm la un însoțitor atunci când va intra la grădiniță. În iulie, am fost la un psiholog și la un logoped care la prima întâlnire mi-a cerut să-i facem un examen auditiv.

Peste câteva săptămâni, ORL-istul mi-a deschis calea, spunându-mi: „Cel mic a petrecut mult timp în fața ecranelor.”

O căutare rapidă pe Internet ne-a dus imediat spre videoclipul dumneavoastră. Am oprit atunci imediat toate ecranele și am căutat o altă bonă.

După o lună, progresele au fost spectaculoase, iar copilul nostru evoluează cu fiecare zi. A încetat să mai deschidă și să închidă ușile. A descoperit alte jocuri și a început să spună primele lui cuvinte: „tata”, „mama”, „unchiul”<sup>1</sup>, „mulțumesc”, „bebe” și chiar prenumele verișorilor săi.

<sup>1</sup> În franceza familiară, *tonton*, cuvânt ușor de pronunțat (n. tr.).

Acum se află sub observația unui psiholog și a unui logoped. Totul ar trebui să revină la normal.

Doamna T.

*5 mai 2019*

Bună ziua!

Televizorul meu stă pornit în mod constant. Pe la vârsta de 18 luni, am remarcat că băiatul meu nu vorbește. Într-o zi, am descoperit videoclipul acestei pediatre din Essonne. L-am recunoscut atunci, în tot ce descria, pe băiatul meu. Am oprit imediat toate ecranele! Fără televizor, fără telefon la care să poată ajunge, fără nimic.

Și, miracol: după 15 zile, copilul începe să alcătuiască propoziții, arată cu degetul, recunoaște anumite animale, mă strigă „mami”, sare, se cațără, se joacă în parc cu copiii! Astăzi, băiatul meu are aproape 3 ani. Nu a fost ușor, dar am reușit să-l scoatem din această dependență.

Doamna S.

*20 noiembrie 2017*

Bună ziua, doamnă doctor Ducanda!

Vă scriu acest e-mail pentru a vă mulțumi pentru munca enormă pe care o faceți ca să ne ajutați să conștientizăm pericolul care îi amenință pe copiii noștri.

Sunt recunoscătoare că datorită avertismentelor dumneavoastră am putut înțelege că fiul nostru se pierdea într-o lume pe care nu reușea să o înțeleagă. Oprirea completă a ecranelor în casa noastră ne-a ajutat să-l facem să iasă din această lume și ne-a permis să intrăm în contact cu mintea și cu inima lui.

Mi s-a părut important să vă trimit mărturia noastră și vă transmitem mulțumirile noastre.

Avem tendința să credem că ecranele sunt obiecte banale, dar sunt literalmente dăunătoare. Am învățat să mă joc cu copiii mei, să folosesc altfel timpul.

Mii de mulțumiri și, mai ales, continuați...

În ce mă privește, nu ezit să spun tuturor părinților pe care îi cunosc despre munca dumneavoastră și despre avertismentele lansate.

Succes în continuare,

Doamna E.

22 noiembrie 2017

Bună ziua!

Ne-am întâlnit într-una din intervențiile dumneavoastră în cadrul programului Réussite Éducative<sup>1</sup> din orașul meu.

Sunt psiholog în cadrul CMPP și facem frecvent constatări similare cu ale dumneavoastră, căci observăm o creștere a cererilor de consultații pentru cei mici și ne întrebăm din ce în ce mai mult despre rolul ecranelor, atât în ceea ce-i privește pe copii, care par captivați de imaginile animate, ignorând cărțile și jucăriile care le sunt puse la dispoziție în sala de așteptare, cât și în ce-i privește pe părinți, care vin cu tabletele și telefoanele și câteodată nici nu observă că medicul iese să-i invite cu copilul în cabinet...

Astăzi vă scriu în calitate de psiholog în cadrul serviciului pentru vârsta mică. În orașul meu există o creșă, o creșă multi-primiri<sup>2</sup>, un centru de zi, un RAM<sup>3</sup> și o creșă familială.

---

<sup>1</sup> Reușita Educativă (fr.) (n. tr.). Program inițiat în 2005, care vizează remediarea unui ansamblu de dificultăți cu care se confruntă copiii, propunând familiilor un parcurs și o supraveghere personalizate.

<sup>2</sup> În franceză, în original, *multi-accueil*, sistem flexibil de creșă, care permite părinților să-și lase copiii un timp variat, cu programare sau chiar în regim de urgență (n. tr.).

<sup>3</sup> Relais d'assistants maternels, <https://www.caf.fr/partenaires/caf-de-la-reunion/partenaires-locaux/relais-petite-enfance-rpe>

Profioniștii fac schimb de observații care îi preocupă din ce în ce mai mult: copii cărora le este greu să se despartă dimineața, căci nu vor să rămână fără telefonul părinților, copii care se grăbesc seara să obțină geanta mamei, pentru a regăsi, cu aviditate, prețiosul obiect, copii intoleranți la frustrare, o anume pasivitate în grupa celor mai mari, care par să fie prea puțin interesați de jocurile simbolice sau de schimbul relațional cu colegii lor.

Observăm copii care încearcă să-și plimbe degetul pe diferite obiecte, mai ales pe cărți. O mamă mi-a explicat recent cum băiatul ei de 2 ani s-a apropiat de fratele său nou-născut, plimbându-și degetul de fața lui și apăsând cu forță diverse părți ale capului, așteptând probabil ca bebelușul să se anime, să se declanșeze o voce sau să-l felicite!

Părinții se arată adesea foarte mândri de agilitatea copilului lor și ne este greu să-i convingem.

Mulțumesc încă o dată pentru intervenția dumneavoastră și vă felicit pentru hotărâre.

Doamna S., psiholog

*6 martie 2019*

Bună ziua, doamnă Ducanda!

Sunt logoped de 15 ani, perioadă în care am primit în cabinetul meu adulți și copii, pentru a-i ajuta să evolueze mai bine, pentru ca unii să scape de tulburările pe care le au, iar alții să poată duce o viață mai bună, în ciuda acestor tulburări. Uneori, întâlnesc la evaluarea limbajului oral copii foarte mici. De altfel, este una dintre evoluțiile pe care le-am constatat în meseria mea. Astăzi, medicii trimit copilul la logoped fără să mai aștepte ca acesta să vorbească și este mai bine așa, pentru că noi știm să detectăm semnele, chiar și la cei mai mici, care explică de ce acest copil nu începe să vorbească. Copilul aude? În ce stadiu se află în raport cu dezvoltarea jocului? Care sunt capacitățile sale de atenție? Dar capacitățile de imitare?... Astăzi știm

că limbajul nu se dezvoltă de la sine, că bebelușul are nevoie de interacțiunile cu părinții săi, cu anturajul, pentru a dezvolta ceea ce eu numesc, simplificând, „casete de limbaj”. Acest proces are loc la toți bebelușii, oricare ar fi limba vorbită, cu condiția să li se vorbească. Din păcate, mulți dintre micii mei pacienți nu au beneficiat de îndeplinirea acestei condiții. Părinții lor nu vorbesc cu ei sau nu vorbesc suficient. Și adesea aceștia cred că televizorul, Dora exploratoarea<sup>1</sup>, cutare aplicație pe telefon, cutare tabletă numită „pedagogică” vor stimula această învățare a limbii în locul lor sau mai bine decât ei.

Mă gândesc la această fetiță, pe care am tratat-o pentru o întârziere în dezvoltarea limbajului. Avea 3 ani, nu vorbea, mârâia, plângea, comunica prin gesturi. Părinții mi-au adus-o pentru examinare la sfatul educatoarei și erau îngrijorați de dezvoltarea fiicei lor. Vorbind puțin limba franceză, instalaseră în camera micuței domnișoare un televizor ce funcționa între opt și 21 de ore pe programe pentru copii, spunându-și că astfel va învăța franceză și chiar engleză datorită Dorei... Mica domnișoară prezenta importante tulburări de atenție, tulburări de discriminare auditivă, nu percepea diferența dintre cei apropiați, avea dificultăți de a-și activa musculatura facială, o întârziere în ce privește dezvoltarea jocului. După câteva luni, după înlocuirea televizorului cu cântece și povești spuse de familie și punerea în aplicare a unei reeducări logopedice, stimulând ascultarea și atenția auditivă, mama fetei mi-a spus într-o zi: „Dumneavoastră o învățați pe fiica noastră spaniolă? Acum vorbește spaniolă!” Ei bine, nu, este spaniola dumneavoastră, dragă mamă! Munca mea constă în a-i da mijloacele de a sesiza limba vorbită în preajma ei, eu nu învăț copiii să vorbească, asta este treaba părinților! Și aceasta au făcut după ce s-au convins să sunt mult mai competenți decât ecranele. Dar cât de mulți părinți se îndoiesc de competențele lor în fața puternicelor strategii de marketing?! Câți părinți, cred, dimpotrivă, că dau ce este mai bun copiilor lor datorită noilor tehnologii?! Printre părinții pacienților mei, majoritatea, chiar cvasitotalitatea. Puteți spune că

<sup>1</sup> Desen animat cu temă educativă (n. tr.).

selecția este influențată... Că vin să mă vadă cei care au îngrijorări în privința limbajului și că alți copii, fără tulburări, folosesc în aceeași măsură ecranele. Posibil. Dar este evident că dacă nu acesta este factorul declanșator, în orice caz este un factor agravant pentru copiii care prezintă fragilitate în dezvoltarea limbajului și este un element care împiedică încercarea de a stimula limbajul.

În încheiere, aș vrea să vă vorbesc despre sala mea de așteptare. În care am instalat jucării pentru copii: șine de cale ferată din lemn, numărători, personaje supereroi, garaje, mașini. Cărți, reviste, o tablă mică și creioane... Afișe în care îi îndemn pe părinți să-și petreacă timpul cu copiii lor. Ei bine, toată atenția părinților este captivată de telefoane; iar copilul, atunci când nu desenează pe cărți sau pe pereți, se joacă și el cu propriul telefon. O ocazie ratată de a petrece împreună un moment, de a se minuna de evoluția propriului copil. O ocazie în plus de a-i scădea capacitatea de atenție înainte de ședință... Am impresia că vâslesc timp de o jumătate de oră, în cadrul ședinței săptămânale, în direcția inversă în care ecranele vâslesc în tot restul timpului. Atunci, să nu ne mirăm că tratamentul durează și că tulburările persistă.

Doamna F., logoped