

Recâștigă-ți copilul  
din fața ecranelor

# Părinte în Era TikTok

## Manual de supraviețuire

- ✓ Ghid practic și eficient
- ✓ Exerciții și reguli care funcționează
- ✓ Soluții reale din viața de zi cu zi

Un ghid simplu și eficient dedicat părinților  
care își doresc copiii aproape de ei

## Cuprins

Cuvânt înainte .....	3
Capitolul 1: Când telefonul a devenit bonă .....	7
Capitolul 2: Ce fac ecranele cu copilul tău (pe înțelesul tău) .....	9
Capitolul 3: Cât e prea mult? (Ghid clar pe vârste) .....	11
Capitolul 4: Vinovăția părintelui modern – și cum să ieși din ea .....	11
Capitolul 5: Cum scoți copilul din fața ecranului – fără crize și șantaj .....	11
Capitolul 6: Cum înveți copilul să-și controleze singur timpul pe ecran .....	11
Capitolul 7: Ce faci când pare deja prea târziu? (Reparare, reconectare, relansare) .....	11
Capitolul 8: Ce văd copiii când se uită la tine? – Reguli de ecran pentru părinți .....	11
Capitolul 9: Fiecare copil, altă regulă? – Cum gestionezi diferențele de vârstă .....	11
Capitolul 10: Cum construiești o relație mai puternică decât orice ecran .....	11

## **Cuvânt înainte**

Din suflet. Fără filtre. Ca între noi.

Dragă cititorule,

Nu sunt psiholog, nici expert în parenting. Sunt ca tine – un om obosit uneori, copleșit adesea, dar care nu vrea să renunțe. Un părinte care își iubește copilul mai mult decât orice, dar care s-a trezit, într-o zi, simțind că între el și copilul său s-a așezat un ecran. Subțire, luminos, tăcut – dar din ce în ce mai prezent.

Telefonul a devenit liniștitorul perfect. Tabletă = liniște. Desene = masă mâncată. YouTube = lipsă de crize. Dar, în timp, liniștea aia aparentă a devenit o distanță. Și-am realizat că nu pot lupta cu TikTok, YouTube, Instagram sau gaming... dacă nu încep întâi cu mine.

Această carte nu e un tratat. E un ghid scris cu sinceritate, bazat pe ceea ce am trăit eu, pe ce am greșit și pe ce am reușit să repar. Am adunat aici metode simple, clare, testate – nu idei perfecte, ci soluții realiste

pentru părinți care trăiesc în lumea de azi, nu într-o utopie. Faptul că lucrez, de foarte mulți ani, în mediul online românesc, faptul că sunt conectat cam la tot ce apare sau dispare din acest peisaj, a ajutat, ce-i drept.

De ce „Părinte în era TikTok”? Pentru că TikTok e doar vârful aisbergului. În spatele lui e o avalanșă de stimuli, care ne fură copiii, ne împing la vină și ne lasă adesea neputincioși. Dar eu cred cu toată inima că relația dintre părinte și copil poate fi mai puternică decât orice ecran – dacă știm cum s-o protejăm.

Această carte te va ajuta:

- Să-ți recâștigi copilul fără țipete și șantaj.
- Să impui limite fără frică și să spui „Nu” cu iubire.
- Să construiești o relație care să țină piept oricărei aplicații, oricărui algoritm.

Suntem prima generație de părinți care crește copii într-o lume complet digitală. Nu avem părinți care să ne fi învățat cum

să facem asta. Dar putem învăța împreună.  
Putem fi blânzi cu noi și curajoși cu ei.

Această carte e mâna pe care ți-o întind, ca  
să-ți spun:

Nu ești singur. Hai s-o facem împreună.

Cu încredere,  
Un părinte ca tine.

## **Capitolul 1: Când telefonul a devenit bonă**

Într-o dimineață de sâmbătă, o mamă intră în camera fiului ei de 7 ani. Îl găsește tolănit pe canapea, cu tableta lipită de ochi. Desenele se succed rapid, zgomotoase.

— „Ce faci, puiule?”, întreabă ea zâmbind obosit.

— „Stau cu prietenii mei”, răspunde băiatul, fără să-și miște privirea de pe ecran.

O scenă simplă. Și totuși, atât de familiară.

Ceva s-a schimbat în ultimii ani. Fără să ne dăm seama exact când, ecranele au devenit dădacă, partener de joacă, sursă de calm și uneori... înlocuitor de prezență umană.

Și nu e vina noastră. Nu e vina ta.

◆ Nevoia de liniște

Am prieteni care spun direct: „Nu știu cum aș rezista fără tabletă.” Și îi înțeleg. Când vii acasă după opt ore de muncă, cu sacoșele pline, copilul începe să sară prin casă și să ceară atenție exact când ai cea mai mică răbdare. Ce faci? Apeși butonul salvator: îi pui un episod de desene. Se liniștește, tu respiri.

La început e un gest mic. „Doar azi, sunt prea obosit.” Apoi „doar încă 10 minute, să termin de gătit.” Și, fără să-ți dai seama, devine regulă. Automatism. Nu pentru că nu-ți pasă, ci pentru că ești epuizat.

Fie că ești părinte singur sau într-o familie cu doi adulți, știi cât de copleșitoare pot fi zilele. Job, mâncare, treburi, lipsă de somn. Apoi, copilul vrea atenție. Plânge. Sare. Țipă.

Ce faci? Îi dai tableta. Se calmează instant. Ai liniște.

„Tableta a devenit pauza mea. Nu pentru copil, pentru mine.”

— *Mărturie reală de la un tată din Cluj*

### ◆ Când ecranul ține loc de conectare

Copiii se hrănesc din privirea noastră, din atenția noastră. Nu există aplicație care să înlocuiască „Hai să jucăm un joc împreună”. Și totuși, când un copil petrece ore în șir doar cu ecranul, începe să învețe alt tip de regulă: liniștea vine de la device, nu de la oameni.

Am văzut la școală un băiețel care, întrebat de ce nu se joacă cu ceilalți, a spus simplu: „Nu am nevoie, am jocurile mele pe telefon.” Era în clasa întâi.

Cei mici învață din socializare, din zâmbete, din joacă liberă. Asta e „hrana” emoțională de care au nevoie.

Dar când petrec zilnic ore în șir în fața unui ecran, fără interacțiune reală, apar efecte:

- întârziere în vorbire
- toleranță scăzută la frustrare
- agitație, iritabilitate
- dependență de stimulare externă

Nu e doar conținutul în sine problema, ci ce înlocuiește acel conținut.

◆ Ecranele nu sunt problema. Lipsa echilibrului, da.

Această carte nu e împotriva tehnologiei. Nu trăim într-o lume fără ecrane. Nu cred că soluția este să aruncăm tabletele la gunoi.

Copiii noștri vor trăi digital. Însă ei trebuie să învețe să folosească ecranul, nu să fie folosiți de el.

O tabletă nu trebuie să fie mamă, tată, prieten, învățător și psiholog — toate la un loc.

Când ecranul devine principala sursă de calmare, recompensă, distracție și companie, copilul nu-și mai dezvoltă reziliența — capacitatea de a se liniști, de a-și regla emoțiile, de a se plictisi creativ.

Am întrebat odată o fetiță de 6 ani ce-i place cel mai mult la tabletă. Mi-a spus: „Că mă face să uit că sunt tristă.” Mi s-a strâns inima.

◆ Ce simte copilul când stă pe ecran?

Poate părea relaxat. Dar, în interior:

- corpul lui e bombardat de dopamină
- creierul nu mai produce plăcere în lipsa stimulării intense
- realitatea „lentă” devine neinteresantă
- relațiile cu oamenii devin greu de întreținut

Asta nu înseamnă că orice desen animat face rău.

Dar frecvența, lipsa de limită și absența prezenței parentale sunt factori cheie care dau direcția.

✓ În concluzie:

- Nu ești singur. Foarte mulți părinți simt la fel.
- Nu trebuie să elimini complet ecranele — dar trebuie să le pui la locul lor.
- Nu e despre tehnologie. E despre echilibru.
- Nu ești un părinte rău. Dar ai ocazia să devii un părinte conștient.

## Exerciții – Conectare emoțională

1. Petrece 10 minute pe zi cu copilul tău fără telefon, făcând o activitate pe care o alege el.
2. Începe ziua cu o îmbrățișare sau un cuvânt cald.
3. Găsește zilnic un motiv de apreciere sinceră și spune-l copilului.

### **Plan săptămânal**

- Luni, miercuri, vineri: 10 minute „timp special” ales de copil (joc, poveste, desen etc.)
- Marți și joi: Compliment verbal specific: „Mi-a plăcut cum ai avut grijă de fratele tău azi.”
- Weekend: Activitate mai lungă (1h) în afara casei sau joc comun fără ecrane.

În capitolul următor vei descoperi, pe înțelesul tău, ce efecte au ecranele asupra creierului copilului și cum începe „dependența digitală”.