



## NICOLETA BURLACU - CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE

Str. Emil Balaban nr. 3, sector 1, București

Email: [office@nicoletaburlacu.ro](mailto:office@nicoletaburlacu.ro)

Website: [www.nicoletaburlacu.ro](http://www.nicoletaburlacu.ro)

Telefon: 0741.050.473

08.11.2016

### COMUNICAT DE PRESĂ

## Psiholog: „Tehnologia NU este nocivă pentru copii. Trebuie găsit un echilibru”

**Dacă acum 20 sau 30 de ani copiii puneau accent pe jocurile fizice, implicit pe o interacțiune reală, în momentul de față interacțiunea socială se află la cote mult mai mici, iar acest lucru cauzează, în rândul a tot mai mulți copii, frustrări, stări depresive și anxietate.**

În opinia psihologului Nicoleta Burlacu, nu evoluția tehnologică este cauza închiderii tinerilor în ei, ci timpul mult mai puțin pe care îl petrec părinții cu copiii lor. “Pentru a nu se simți vinovați de situație, mulți părinți au tendința să dea vina pe tehnologie pentru introvertirea copiilor lor, pentru lipsa lor de interacțiune. În realitate, lucrurile stau pe dos. Folosirea în exces a tehnologie este doar un refugiu al tânărului din ziua de azi, sperând că prin această metodă își poate satisface nevoile emoționale și de comunicare. Dependența de tehnologie este doar un efect, și nu un factor declanșator, dar din cauza premizei greșite de la care se pleacă, sunt mulți părinți care recurg câteodată la gesturi extreme, rupându-i total pe copii de tehnologie”, declară psihologul Nicoleta Burlacu.

Specialistul crede că ruperea totală și abruptă de un obicei sau chiar de o dependență, îi poate accentua tânărului stările depresive și anxioase, nicidecum nu i le diminuează. “Tehnologia face parte din viața noastră, fie că suntem tineri sau adulți. Nu putem nega sau ignora evoluția tehnologică, ci trebuie să o îmbrățișăm și să o canalizăm în scopuri constructive. În cercetările mele, am observat – nu de puține ori – copii care pur și simplu se uitau în gol la ecran, fără să facă nimic. Nu putem spune despre acel copil că era dependent de tehnologie, deoarece nici măcar nu o folosea, dar era refugiul lui... așa se simțea el confortabil. Deja acel copil a depășit starea de frustrare, s-a resemnat, și a avansat către o stare de depresie”, afirmă psihologul Nicoleta Burlacu.

### Cum putem crea acest echilibru între tehnologie și viața reală?

Acum 20-30 de ani, pentru a nu-i ține toată ziua în casă pe copii, părinții recurgeau la o metodă simplă: le construiau acestora propria agendă în viața reală. Mulți dintre noi am fost înscriși în echipe de fotbal, volei, handbal, baschet etc. “În copilăria noastră aveam o





# NICOLETA BURLACU - CABINET INDIVIDUAL DE PSIHOLOGIE

Str. Emil Balaban nr. 3, sector 1, București

Email: [office@nicoletaburlacu.ro](mailto:office@nicoletaburlacu.ro)

Website: [www.nicoletaburlacu.ro](http://www.nicoletaburlacu.ro)

Telefon: 0741.050.473

ocupație, deoarece am fost încurajați de părinții noștri să avem o pasiune, un hobby. În zilele noastre, copiii le lipsesc hobby-urile, nu mai au o agendă, iar în absența acestei agende, își petrec aproape tot timpul liber în fața unui calculator sau a unui telefon mobil. Tehnologia moderată, interacțiunea, relaționarea, comunicarea și conectarea permanentă cu copilul sunt ingredientele de succes pentru echilibrul acestuia. Tot acest echilibru este stabilit și condus de părinte, el fiind singurul responsabil pentru acest lucru”, consideră psihologul. În același timp, specialistul le recomandă părinților să stabilească reguli clare în relația cu copiii lor, în privința momentelor și a duratei de folosire a tehnologiei, încă de la vârste foarte fragede, deoarece comportamentele sunt mai ușor de modelat atunci.

De cealaltă parte, specialistul în psihologia copilului crede că implementarea tehnologiei în școli trebuie încurajată, deoarece mijloacele clasice de învățare și-au dovedit ineficacitatea, iar tehnologia are o putere foarte mare de a le canaliza atenția tinerilor către educație.

## **Persoană de contact**

Nicoleta Burlacu

Psiholog Clinician

[office@nicoletaburlacu.ro](mailto:office@nicoletaburlacu.ro)

0741.050.473

## **Transmite,**

Dr. Tănase Tasențe

Director general

Plus Communication

0725.465.508

