

## Uso do telemóvel



O uso do telemóvel faz parte da atual geração, os jovens têm-nos como garantidos e são conhecidos pela sua capacidade de desempenharem multitarefas. Eles podem usar a internet, telemóveis e a televisão ao mesmo tempo. Os telemóveis são muito mais que ferramentas de comunicação, eles abrem as portas do conhecimento e são autênticas máquinas multimédia mas também podem ser geradores de problemas, como por exemplo a interferência de amigos ou familiares, o uso inapropriado ou até excessivo, o risco de *bullying*, os custos ou a influência de anúncios. Eles consomem o seu tempo, interrompem momentos familiares, e distraem-nos dos trabalhos da escola. Contudo, retirar simplesmente o telefone às suas crianças pode não atuar como uma barreira a esta invasão.

### Alguns conselhos:

- ⇒ Chegue a um compromisso com o seu filho sobre quando, onde, por quanto tempo e de que forma pode ser utilizado;
- ⇒ Encoraje a adiar fazer chamadas que não sejam urgentes;
- ⇒ Imponha a regra de não levar os telemóveis para a cama;
- ⇒ Estabeleça que os telemóveis devem estar desligados quando estiverem a levar a cabo uma atividade todos juntos;
- ⇒ Encoraje atividades desportivas e/ou em família;

## Programa “Eu Quero Ser Feliz”

Muitos grupos diferentes incluindo a família, a escola, associações e sociedade civil têm um papel fundamental na educação das nossas crianças. Alguns destes papéis são diferentes e outros sobrepõem-se. As famílias estão diretamente envolvidas na educação emocional e moral enquanto as escolas se concentram na aprendizagem cultural, embora também estejam envolvidas na educação emocional. Em muitas áreas, a escola e a família precisam de colaborar. Tal é particularmente verdade quando se trata de educação relativamente ao uso dos média onde ambas as instituições podem sentir que lhes falta a necessária competência técnica para interpretar esse papel. Mas juntas devem influenciar o comportamento online dos jovens e garantir uma educação no sentido do positivismo, segurança e da responsabilidade face aos desafios da Era Digital.

### Recursos

⇒ Tiras BD SeguraNet

<https://www.seguranet.pt/pt/tiras-bd-seguranet>

⇒ Guia para uso do Facebook:

<http://bit.ly/2PeB74D>

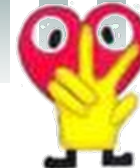
⇒ Guia de apoio a pais:

<http://bit.ly/34j277q>

E-mail: [serfeliznascapelas@gmail.com](mailto:serfeliznascapelas@gmail.com)



## DESAFIOS DA ERA DIGITAL



## Dicas para pais



*Integrado na equipa “Eu quero ser Feliz”, no âmbito do Plano de Prevenção da Violência em Meio Escolar e Promoção da Cidadania*

# facebook

As redes sociais providenciam aos jovens uma extensão da sua real vida social e permite-lhes a oportunidade de estar em contacto com os amigos, fazer novos amigos através de interesses comuns, manter amizades ao longo do tempo, obter atenção e combater a solidão. Podemos ser surpreendidos com a quantidade de tempo que as nossas crianças gastam nos seus perfis online e a cultivar a sua rede de amigos. Com isto pode-se desenvolver um *stress* psicológico muito real se os jovens acharem que o valor de cada momento e situação das suas vidas depende da forma como podem enriquecer os seus perfis o que leva igualmente a partilhas inapropriadas e a relações com desconhecidos.

## Alguns conselhos:



- ⇒ Uma boa comunicação entre pais e filhos é a chave para evitar riscos inerentes ao uso da internet e redes sociais;
- ⇒ Em vez de se preocupar e se sentir desatualizado, procure informar-se. Por exemplo, poderia pedir ao seu filho que lhe ensinasse algo acerca das redes sociais;
- ⇒ Pertença à rede de amigos do seu filho, mas mantenha um perfil de mero observador;
- ⇒ Conheça os amigos dos seus filhos, convidando-os para ir a sua casa, também pode ajudar a avaliar se eles são uma influência positiva no desenvolvimento do seu filho;



Muitas vezes os pais encorajam o uso do computador para afastar os filhos dos perigos da rua e para muitos jovens, a internet transformou-se numa parte integral da sua identidade social e pessoal. Permite-lhes a oportunidade de se manterem em contacto com os seus amigos, fazer novas amizades, partilhar interesses com outros, mesmo que seja do outro lado do mundo. No seu uso os jovens podem experimentar assumir múltiplas identidades e aprender sobre temas passados e presentes a uma velocidade que nenhuma enciclopédia pode alguma vez superar. No entanto, nunca uma criança esteve exposta a tantos e diversos perigos como os que encontra na internet.

## Alguns conselhos:



- ⇒ Estabeleça desde o princípio que o uso da internet requer um determinado grau de maturidade e tem regras associadas;
- ⇒ Fale naturalmente sobre os perigos que ele pode encontrar e deixe o caminho do diálogo aberto;
- ⇒ Tente ajudar o seu filho com os seus trabalhos de casa, fazendo também uso da internet;
- ⇒ Lembre-se que a internet também pode ser um recurso para encorajar os jovens a melhorar o seu desempenho académico;
- ⇒ Investigue sobre a hipótese de colocar um filtro ou ativar o controlo parental no uso da internet;

## Consolas de Jogo

As crianças começam a jogar jogos de vídeo muito novas porque estes satisfazem necessidades que antigamente eram obtidas com outras atividades. Hoje, os jogos de vídeo permitem aos jovens assumir riscos e desafiarem-se a si próprios e aos outros, afastam o aborrecimento, dão-lhes uma sensação de igualdade em relação aos outros e são uma forma de socializarem. O aumento do uso de equipamentos portáteis e tecnologia multimédia sofisticada, bem como a pressão social para comprar uma consola “porque todos os outros têm uma”, faz aumentar o risco de dependência e isolamento, exposição a conteúdos danosos e inapropriados e a possibilidade de terem contacto com pessoas potencialmente perigosas.

## Alguns conselhos:



- ⇒ Avalie os jogos que o seu filho quer jogar, se chegar à conclusão que um videojogo não é adequado, explique ao seu filho porquê;
- ⇒ Discuta os horários de utilização e as condições em que deve ser utilizado;
- ⇒ Se já está familiarizado com jogos de vídeo, use a sua experiência para transmitir algumas ideias-chave como por exemplo a capacidade de perder um jogo ou a respeitar os limites de tempo;