



Digipais

UMA INICIATIVA DA **saferkidsonline** by **eset**



**Está se sentindo distante dos seus
filhos por conta das tecnologias?**
Defina limites saudáveis e converse com eles

Eles são pequenos, estão tentando entender o que os rodeia e aprendem rápido. As tecnologias estão a seu alcance. Quando você dá a eles um telefone ou tablet para brincar, você sente que eles não estão ouvindo você. Como ensinar seus filhos a lidar com as tecnologias de forma segura enquanto fortalece seu relacionamento com eles?

Encontre as respostas em nossa entrevista com a psicóloga
Jarmila Tomková



Para que os pais tenham uma visão geral do que seus filhos estão fazendo on-line, eles precisam aprender como se comunicar e construir confiança. **Como fazer isso sem ser muito intrusivo ou insensível?**



Isso é essencial. Construir o relacionamento mais acolhedor possível é muito importante. Quando se trata de tecnologia, tudo o que você precisa fazer é falar sobre essa área naturalmente, como se fosse outro assunto comum. Não faça muito alarde sobre isso e não fique parado distinguindo entre o que está on-line e off-line. Ao invés disso, fale sobre tecnologia com um tom e entusiasmo similar ao que você conversa com seus filhos sobre o que o que está acontecendo na sua vida ou que são surpreendentes. **Isso é a base para construir confiança, junto a uma cultura de abertura e partilha entre pais e filhos.**

Quando é o momento certo para começar a se comunicar dessa forma?

Na idade da pré-escola. É um investimento necessário na percepção deles de segurança e vontade de compartilhar suas experiências em qualquer ambiente.



Mas como conversar com crianças pequenas, como as em idade pré-escolar, sobre coisas do universo on-line que não conseguem imaginar sozinhas?

Aqui, eu sugiro **usar analogias** que ajudam as crianças a imaginar melhor a situação que estamos tentando descrever. Vamos dar um exemplo específico: os pais, geralmente estão acostumados a explicar para os filhos porque crianças **não devem abrir a porta para estranhos**. De maneira similar, os pais podem explicar para as crianças porque é melhor **não clicar em sites que não conhecem**. Com essa analogia, você consegue mostrar para eles que até você, como adulto, primeiro olharia pelo olho mágico e, se você não confiasse na situação, também não abriria a porta. E se não queremos abrir a porta para um estranho na vida real, também não devemos fazer isso na internet. Essas analogias podem ser muito úteis ao estabelecer as regras.

As regras de tempo de tela ajudam a estabelecer limites para crianças. Por que vale a pena segui-las?

Muitos pais têm medo de estabelecer regras, mas não há nada de errado com regras. As crianças acham regras úteis porque fazem com que se **sintam seguras** e as ajudam a **entender o mundo**. Sem elas, não saberiam o que podem e não podem fazer. As regras são sua ferramenta no labirinto do mundo. Mas é importante articulá-las bem, para que as crianças realmente entendam para que servem.



Mas alguns pais podem estar com dificuldades em relação às emoções das crianças em resposta a uma proibição a uma atividade, ou até sentir que estão restringindo a criança. O que você diria para eles?

Esse é um sentimento comum que surge com crianças que ficam bravas e choram. Em tais casos, os pais realmente sentem que estão restringindo seus filhos. Consequentemente, **eles têm problemas em estabelecer limites ou são muito tolerantes quando se trata do tempo passado com tecnologias**.

Por que isso é errado?

Porque **as crianças terão limites internos fracoss**, o que os afetará mais tarde na vida. Eu acredito que cada pai é responsável por explicar como fazemos as coisas. As mães e pais têm que estar cientes do seu papel e parar de colocar seus filhos em um pedestal. O pai é a autoridade. As crianças podem chorar ou ficar bravas às vezes, isso é normal. Mas não significa que devemos **mudar nossa abordagem**. Filhos exigem muito, mas é nosso investimento no futuro deles. Não é apenas sobre tecnologia, mas, no geral, sobre nossas abordagens e a cultura de criar filhos. Como psicóloga, recomendaria aos pais superarem o medo de não ser um bom pai se seus filhos estão chorando.



Você tem algum conselho sobre como lidar melhor com crianças bravas que não querem largar seus dispositivos?

É uma boa ideia **fazer um cronograma** em casa que diga as crianças quando, por quanto tempo e o que irão fazer, **incluindo tempo livre**. Por exemplo, elas terão uma hora de tempo livre que podem usar como quiserem, por exemplo, usando tecnologias como a TV ou tablets. Vocês podem passar o tempo livre juntos e em um quarto, para que as crianças se acostumem a estarem juntas ao jogarem jogos ou assistirem TV. Após uma hora, todos irão terminar a atividade e vocês poderão falar sobre isso. As crianças criadas dessa forma, não irão achar estranho ou uma achar que é punição de forma alguma. Se elas tendem a chorar (o que é normal, porque pessoas têm o impulso de ficarem frustradas com coisas que não terminaram) tente **prepará-las gradualmente para o fim do jogo ou do programa**.

Como podemos prepará-las para o fim da brincadeira ou da hora de TV?

Se seus filhos assistem um conto de fadas após o outro no YouTube, você sempre pode dizer: "Essa é a quarta parte desse conto de fadas. Só mais uma." Neste caso, a criança está melhor preparada para o fim e, se você for duro e não permitir que seu filho ou filha veja ou jogue outro jogo, **da próxima vez, a luta não será tão grande**. Neste ponto, você também pode explicar porquê você está limitando o tempo de tela. Por exemplo, que os olhos e cabeça deles vão começar a doer se olharem muito tempo para o monitor.



Os pais também precisam explicar para seus filhos que faz sentido sair ao ar livre após jogar videogame?

Quando as crianças estão exigindo mais tempo, podemos baixar sua empolgação ou raiva com alguma atividade que **alivie o estresse e energia**. Se eles passaram uma hora jogando jogos de luta, seu nível de energia estará maior e precisarão de alguma forma para extravasar o físico e o emocional, como boxe ou ciclismo. Essa regra também **precisa seguir alguma lógica interna**, para que seus filhos saibam por que cada espaço de tempo no cronograma é dedicado a outra atividade.

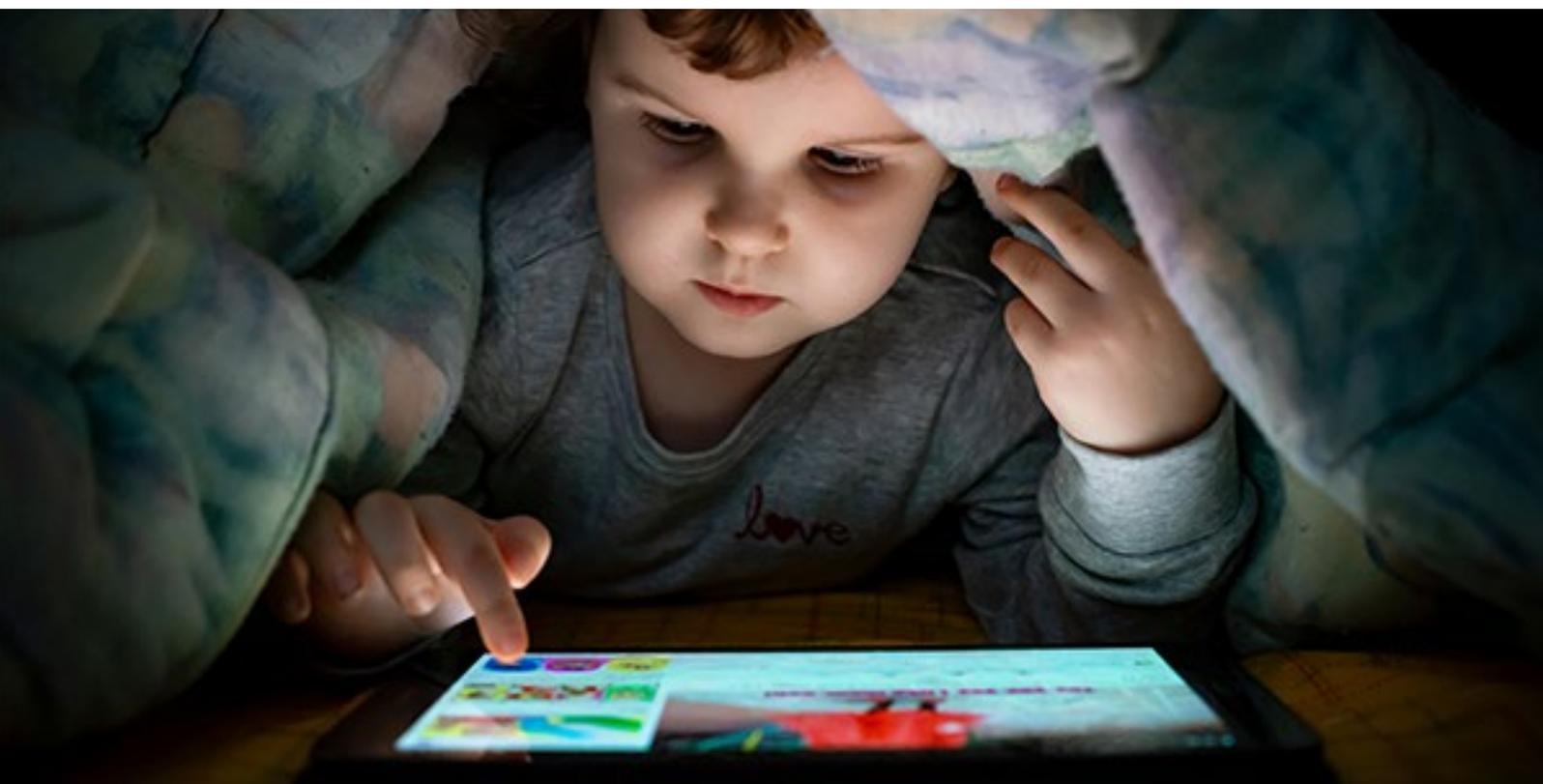


Essa forma de comunicação pode encorajar as crianças a falar conosco sobre algumas dificuldades ou situações perigosas que eles podem experimentar na internet um dia?

Sim, pode. Mas para tornar seu relacionamento ainda melhor, foque em **formar uma parceria real entre você e seu filho**. Você pode apoiar isso se **interessando pelo que seu filho está fazendo**. Sempre que ele ou ela começar uma atividade, esteja lá, pergunte sobre a atividade e apoie. Alternativamente, tente inverter os papéis e mostre que você também pode aprender alguma coisa com seu(sua) filho(a). Isso não contradiz a regra parental de autoridade. Isso porque é o pai/mãe que decide quando e porque aborda a criança dessa maneira, e porque ele(a) não quer perder os limites estabelecidos para o tempo, programação ou conteúdo. **A oportunidade de aprender junto com os filhos é algo que os pais não deveriam perder. Então, precisamos ser atenciosos, pacientes e querer investir tempo e energia nisso.**

Se houver um relacionamento pai-filho bem-estabelecido, então pode ser mais fácil para os pais notarem mudanças no comportamento dos filhos. O que fazer se os pais perceberem que o comportamento da criança mudou, mas não sabem o porquê.

Eu os encorajaria a observar e tentar entender pelo que o(a) filho(a) está passando. Para encorajar a que se abram, você poderia dizer alguma coisa como: "Percebi que você está irritado(a) recentemente. Você está passando por algum problema?" ou "Sinto muito que as coisas não estejam bem para você... Mas, olha, todo mundo tem dias bons e ruins. Eu também tive um dia ruim hoje." Ao dizer isso, eu revelo o fato de que até adultos têm problemas. Então, podemos falar sobre nosso mecanismo de superação. Ou sobre histórias similares ao que seu filho ou filha está passando, para mostrar a eles que tudo isso é normal, coisas acontecem e sempre há uma solução. Você também pode mudar a atenção para os próprios mecanismos de superação deles fazendo uma pergunta simples: "O que ajuda você a lidar com mau humor ou um dia ruim?" E, se não ajudar, há técnicas de terapia pediátrica.



Queremos mais **Digipais** para capacitar as crianças e ensiná-los a navegar com segurança.

Você está pronto para se juntar a nós neste desafio?

www.digipais.com.br