

## Uso do telemóvel



O uso do telemóvel faz parte da atual geração, os jovens têm-no como garantido e são conhecidos pela sua capacidade de desempenharem multitarefas. 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 das crianças, 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 o telemóvel 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;

## 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)



## Tecnologias de Informação e Comunicação

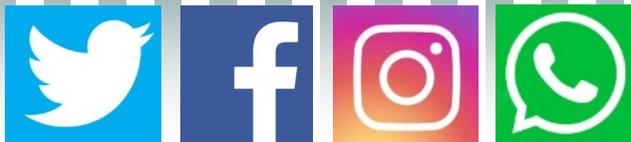
### DESAFIOS DA ERA DIGITAL



## 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



As redes sociais providenciam aos jovens uma extensão da sua real vida social, 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 das redes sociais;
- ⇒ Em vez de se preocupar e se sentir desatualizado, procure informar-se. Por exemplo, pode pedir ao seu filho que lhe ensine 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. 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 tão 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 o seu filho pode encontrar e deixe o caminho do diálogo aberto;
- ⇒ Tente ajudar o seu filho com os 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;

## Consolas de Jogos

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 de respeitar os limites de tempo.