



**Para pais
de crianças
até aos 7 anos**

Recomendações para lidar com os médias digitais

www.youthandmedia.ch



É BOM SABER

Os média digitais são omnipresentes no mundo de hoje, também para crianças. Mesmo os mais pequenos veem como os adultos usam o smartphone, como os irmãos se sentam ao computador portátil ou como veem televisão. Tal como tudo o que é novo, os média digitais também lhes despertam a curiosidade. Como se lida com isto como pais?

Uma coisa é certa: manter as crianças afastadas dos média digitais não é sensato nem realista. Em vez disso, trata-se de lhes mostrar um uso responsável, selecionar conteúdos adequados à idade e acompanhar as crianças durante o consumo de média. As crianças são indivíduos cujo desenvolvimento decorre de forma diferente, pelo que, por vezes, as regras e limitações que se baseiam apenas na idade, não são eficazes. Apesar disso, existem **fundamentos** nos quais os pais e outras pessoas de referência se podem basear para o dia a dia.

Com as nossas recomendações, pretendemos incentivá-lo a abordar de forma positiva e criativa a questão da utilização de média, a descobrir conteúdos com as crianças, a experimentar funções dos aparelhos e a definir de forma consciente a utilização dos média digitais.





RECOMENDAÇÕES

ACOMPANHE AS CRIANÇAS NA UTILIZAÇÃO DOS MÉDIA.

As crianças precisam do acompanhamento dos pais ou de outras pessoas de referência no mundo dos média ou no mundo digital. Observe como a utilização dos média afeta a criança e como esta reage (por exemplo, com medo ou alegria). Fale sobre isso com ela.

TENHA ATENÇÃO AO SEU PAPEL ENQUANTO MODELO COMPORTAMENTAL.

Os pais e outras pessoas de referência são modelos comportamentais para as crianças em termos da utilização dos média. Verifique, por isso, os seus próprios hábitos de utilização dos média.

ESTEJA CIENTE DE COMO LIDAR COM OS MÉDIA DIGITAIS.

As crianças pequenas precisam, numa primeira linha, da sua atenção, mas também de movimento e tempo para brincar livremente e fazer descobertas. Estas experiências podem ser complementadas com a utilização dos média digitais. A utilização de ecrãs antes de ir para a cama dificulta o adormecer.

DEFINA TEMPOS DE UTILIZAÇÃO DE ECRÃS.

Defina quanto tempo a criança passa por dia em frente ao ecrã. Todas as crianças são diferentes, tenha atenção ao efeito individual dos média digitais e ao espaço de tempo de atenção da criança. Defina limites claros e valorize o cumprimento dos mesmos.

OBSERVE A CLASSIFICAÇÃO ETÁRIA.

Observe a classificação etária em filmes (FSK, etc.) e jogos (PEGI, USK, etc.) e pondere adicionalmente se os conteúdos são adequados para a criança.

OS MÉDIA NÃO SUBSTITUEM O CUIDAR DE CRIANÇAS.

Os média digitais não devem ser usados para acalmar ou distrair as crianças. As crianças ficam calmas apenas fisicamente, enquanto que os conteúdos de média têm de ser processados mentalmente. Sempre que possível, inclua as crianças nas atividades diárias.

CONVERSAR ABERTAMENTE É MAIS IMPORTANTE DO QUE SOFTWARES DE FILTROS.

Fale com a criança, de forma adequada à idade, sobre conteúdos perturbadores. Não coloque a televisão, computador/computadores portáteis e tablets no quarto da criança. Um software de filtro é sensato, mas não garante uma proteção total.

CUIDADO COM DADOS PESSOAIS E IMAGENS NA REDE.

Na Internet e principalmente nos média sociais, tenha cuidado com as fotografias e indicações pessoais, tais como o nome, endereço e idade da criança. Os rostos das crianças não devem ser visíveis nas fotografias colocadas online.

INCENTIVE A COMPREENSÃO DOS MÉDIA.

Explique à criança como funciona a publicidade e como esta se pode distinguir dos outros conteúdos na televisão ou no YouTube.

INCENTIVE O USO POSITIVO E CRIATIVO DOS MÉDIA.

Incentive o uso criativo de fotografias digitais, vídeos e música. Existem jogos e vídeos muito bons que permitem elementos de entretenimento agradáveis. Para além disso, a Internet disponibiliza uma grande seleção de conteúdos de aprendizagem.



INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Jovens e Media é a plataforma nacional sobre a promoção de competências de média. **Queremos que as crianças e os jovens usem os média digitais de forma segura e responsável.** Por isso, disponibilizamos informações, dicas e recomendações tanto para os pais e pessoas de referência, como também para professores e técnicos:

www.youthandmedia.ch

Este folheto destina-se a pais, pessoas de referência e cuidadores de crianças com idade inferior a 7 anos (idade pré-escolar). **Existem dois outros folhetos**, um com recomendações para o grupo etário dos 6 aos 13 anos (idade de frequência do ensino básico), bem como um para pais e pessoas de referência de jovens (12 aos 18 anos). **Todos os folhetos encontram-se disponíveis em 16 idiomas.** Pode encomendá-los ou descarregá-los gratuitamente na nossa página de Internet.

Na nossa página de Internet encontra também informações adicionais, links e esclarecimentos relativamente a todas as recomendações:

www.youthandmedia.ch/recommendations



Publicado por

Jovens e Media

Plataforma Nacional para Promoção de Competências de Média

Departamento Federal para Segurança Social

e

ZHAW Escola Superior de Ciências Aplicadas de Zurique

Departamento de Psicologia Aplicada

Secção Especializada de Psicologia de Média

Direção: Prof. Dr. Daniel Süss, MSc Gregor Waller

Fotografias: Pia Neuenschwander, photopia.ch

Encomenda (gratuita):

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

Número de encomenda: 06.20 3000 318.861.por

Portuguese

©2020 Jovens e Media, Plataforma Nacional para Promoção de Competências de Média, Departamento Federal para Segurança Social/
ZHAW Escola Superior de Ciências Aplicadas de Zurique

Zurich University
of Applied Sciences



**School of Applied
Psychology**

Psychological Institute



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Social Insurance Office FSIO