

Directrizes para a parentalidade sobre o uso dos media na era digital



Os media fazem parte da vida diária de cada família: para brincar, divertir-se, comunicar, aprender, trabalhar...

Embora os media apresentem muitas oportunidades, eles estão também no centro das preocupações dos pais. Como podemos estabelecer regras para os media onde todos estão envolvidos? Como podemos evitar que os media sejam objeto de discórdia? Como podemos orientar as práticas dos nossos filhos? Podemos passar um momento agradável em conjunto com os media como pano de fundo? Estas são questões que precisamos de pensar como uma família, **porque temos um papel a desempenhar na educação para os media dos nossos filhos desde tenra idade.**

- 💡 Estas diretrizes dirigem-se à família como um todo, podendo incluir também avós, primos, irmãos, amigos, etc.
- 💡 Chegue a acordo com os seus filhos sobre regras que pode manter na vida quotidiana e mantenha-se em diálogo.

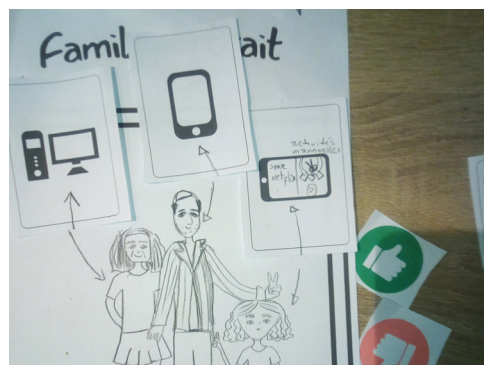


Diretrizes sobre ecrãs e media, para famílias, concebido por famílias

183 famílias reuniram-se e uma centena de «picto-regras» resultaram dos debates.

Esta brochura foi produzida como parte do projeto «Keep in Touch» (KIT), um projeto europeu inovador que desenvolve ferramentas para promover o uso de ferramentas digitais de crianças de 3-6 anos, numa coeducação escola-família. KIT é o resultado de uma parceria entre cinco organizações educativas da Bélgica, Alemanha, França, Itália e Portugal, todas elas convictas de que as ferramentas digitais são ferramentas maravilhosas para partilhar e desenvolver a criatividade se forem devidamente dominadas e compreendidas por educadores, pais e crianças.

A fim de co-criar as diretrizes que estão expostas neste guia, os parceiros do projeto KIT encontraram-se com 183 famílias na Bélgica, Alemanha, França, Itália e Portugal. Todos eles partilharam as suas próprias práticas relativas à utilização dos media no seu contexto familiar. As «picto-regras» que compõem esta brochura são o resultado destas reuniões: depois de terem partilhado as suas preocupações sobre os media e os ecrãs na sua família, as famílias foram convidadas a criar as suas próprias «picto-regras» para outras famílias.



Os Media Oferecem oportunidades

Os seus filhos são atraídos por ecrãs? Utilizem essa atração positivamente:

- Os ecrãs podem ser utilizados de muitas maneiras: ativa, interativa, gerando experiências a partilhar em conjunto
- Incentive o intercâmbio familiar, experimente atividades criativas e enriquecedoras

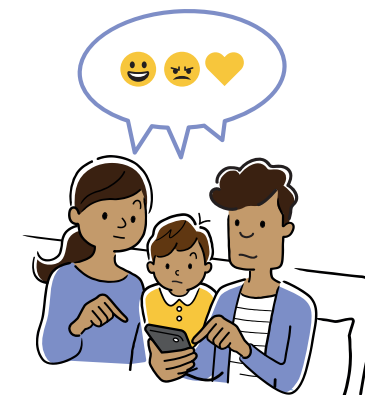
Procura atividades digitais criativas para brincar com os seus filhos?

Explore o kit de ferramentas *Keep in touch*.



[www.keepintouch-project.eu/pt/
o-kit-de-atividades-dos-ateliers-digitais-para-criancas/](http://www.keepintouch-project.eu/pt/o-kit-de-atividades-dos-ateliers-digitais-para-criancas/)

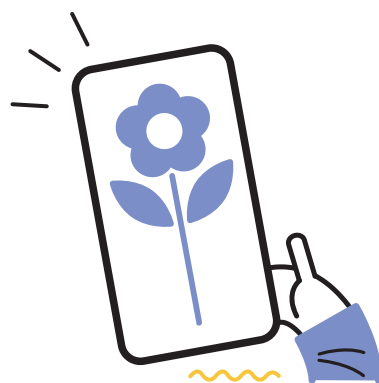
Identifique em conjunto quais as emoções que o conteúdo dos media gera e discuti-lo em família



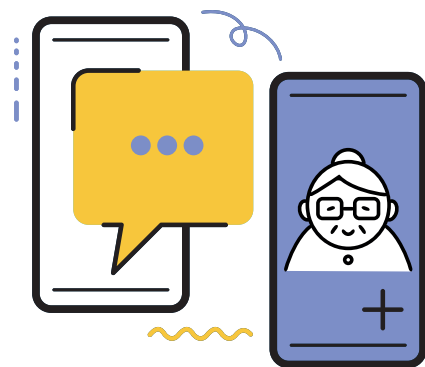
Seja criativo! Invente por exemplo uma história juntos e conte-a em fotos ou vídeo



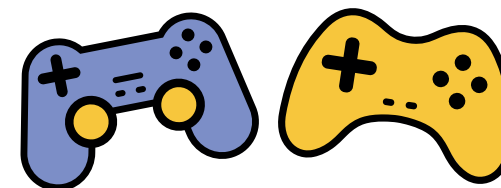
Vai dar um passeio ou fazer uma visita? Dê o smartphone ao seu filho para tirar fotografias no caminho



Mantenha-se em contacto! Utilize as redes sociais para enviar e receber notícias de/para a sua família



Que tal jogar em grupo? Partilhe um jogo de vídeo em família por exemplo



Os media são uma atividade entre muitas

Lembre-se de que os media e os ecrãs são apenas um tipo de atividade que pode oferecer aos seus filhos.

Para garantir que as atividades dos media não sejam sistematicamente a sua primeira escolha:

- encoraje os seus filhos a alternar atividades, tais como cozinhar, fazer artesanato, pintar, construir, imitar, brincar com um amigo
- os media devem estar em equilíbrio com outras atividades

Elabore um horário com os seus filhos:

- deixe-os escolher as atividades que querem
- as atividades dos media serão uma delas

Passe menos tempo passivo no smartphone e mais tempo ativo com os seus entes queridos



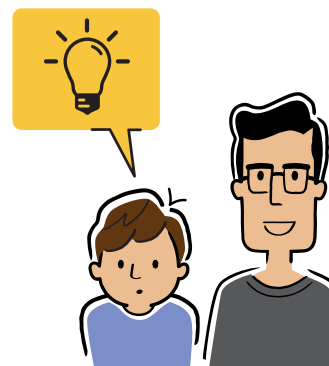
Altere entre atividades no interior e ao ar livre



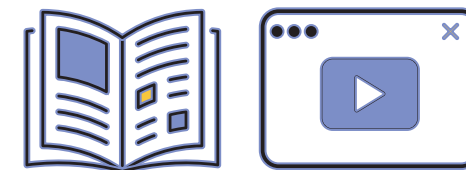
Mantenha um equilíbrio entre a presença virtual e física nas relações.



Os ecrãs não são a única forma de lidar com o tédio: pense em alternativas para fazerem em conjunto



Explore histórias usando diferentes meios: livros, vídeos, áudios,...



Juntos é melhor!

Apoie os seus filhos na descoberta e aprendizagem dos media e dos ecrãs: veja vídeos e joguem juntos. Faça perguntas, pergunte sobre as suas emoções, interesse-se pelas práticas dos seus filhos, sem os julgar.

Ao construir uma relação de confiança mútua em relação à utilização dos media pelos seus filhos, encorajá-los-á a fazer-lhe perguntas se tiverem quaisquer dúvidas, e a alertá-lo caso surjam problemas. Se, por outro lado, não mostrar interesse ou sugerir que a atividade é tola ou prejudicial, o seu filho poderá ter tendência a esconder-lhe as suas atividades no ecrã e a mantê-lo à distância.

Se houver problemas, discuta e encontre as soluções em conjunto



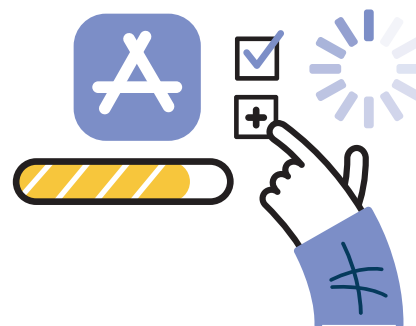
Interesse-se pelas práticas digitais dos seus filhos



Discuta sobre com quem os seus filhos brincam ou com quem comunicam online



Certifique-se de que os seus filhos pedem permissão para instalar novas aplicações



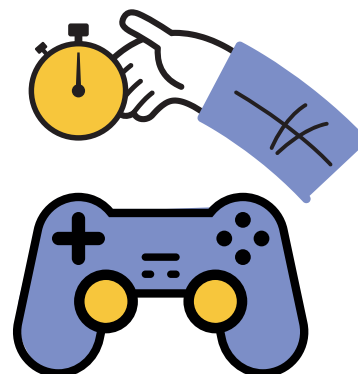
Não diga apenas NÃO, mas explique e escolha regras em conjunto



As crianças precisam de regras claras e os pais são os seus modelos

Quando se trata de práticas sobre os media, certifique-se de que existe um quadro de regras claro e discuta com os seus filhos o que é permitido e o que não é. Por exemplo, pensem em conjunto sobre as vantagens e desvantagens de passar muito tempo em frente dos ecrãs. **Tente estabelecer regras claras, compreensíveis e realistas para si e para os seus filhos.** Lembrem-se de que, como pais, são os modelos para os vossos filhos. Sejam um bom exemplo para eles, mantendo-se fiéis ao quadro de regras.

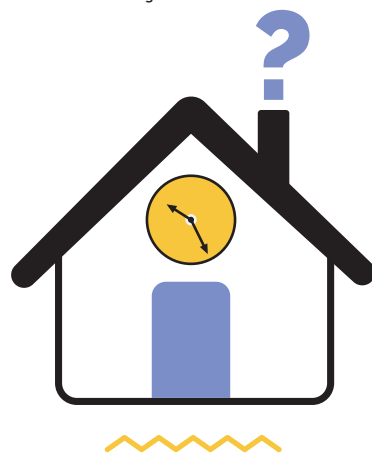
Informe os seus filhos de quanto tempo têm disponível antes de iniciar qualquer atividade



Evite os ecrãs à hora das refeições para encorajar o diálogo



Definam os locais e horários para utilização dos media



Os ecrãs devem ser desligados muito antes de ir dormir



Estabeleçam regras claras para o tempo de utilização dos media, dependendo da atividade



Escolha atividades apropriadas

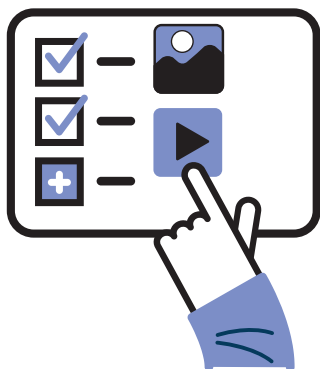
O mundo digital oferece-nos uma gama interminável de conteúdos e atividades.

Certifique-se de que os que escolhe para os seus filhos, ou que os seus filhos escolhem por si próprios, que são **apropriados em termos de idade, interesse e conteúdo** e podem trazer-lhes algo positivo (educacional ou mesmo para se divertirem).

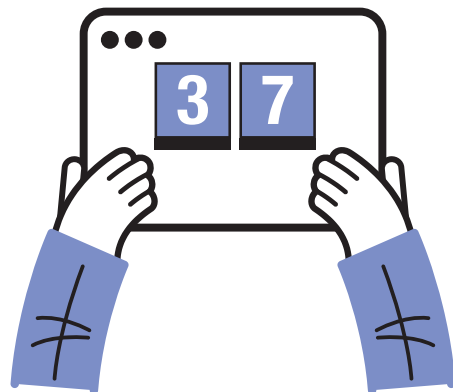
As crianças com menos de 3 anos não devem utilizar os media sem supervisão



Ajude as crianças a escolher os conteúdos apropriados



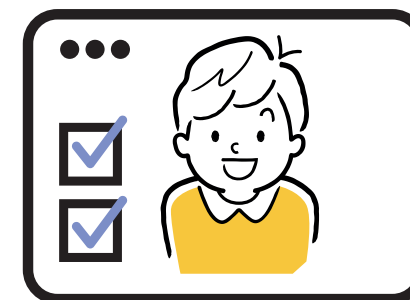
Selecione os conteúdos de acordo com a idade das crianças, respeitando as recomendações (e os pictogramas)



Bloqueie o acesso a conteúdos violentos



Ofereça conteúdos adequados a partir de plataformas dedicadas às crianças



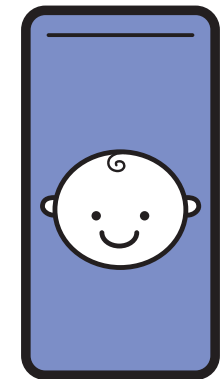
Ensine às crianças sobre o consentimento e direitos de imagem

Pode explicar às crianças que **os direitos de imagem consistem em não tirar, utilizar ou distribuir imagens de outras pessoas sem o seu consentimento**. Ensine-as a perguntar: Posso tirar-lhe uma fotografia? Posso publicar este vídeo de si?

As crianças devem ser capazes de dizer não. Pensem juntos em situações em que seria desagradável se alguém usasse a sua fotografia sem o seu consentimento.

Se quiser partilhar fotografias ou vídeos, evite ambientes abertos na Internet (como as redes sociais a que qualquer pessoa pode aceder) mas seleccione mais canais e ferramentas privadas.

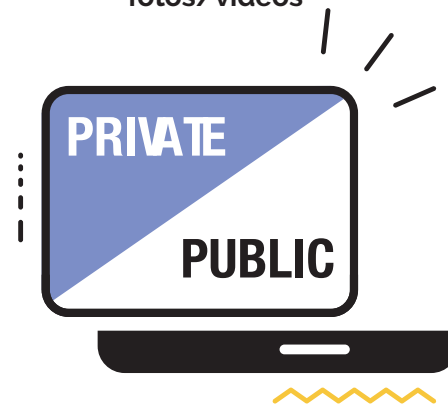
Seja um modelo a seguir e pense antes de publicar imagens com os seus filhos



Antes de publicar algo on line, pense em quem o pode ver



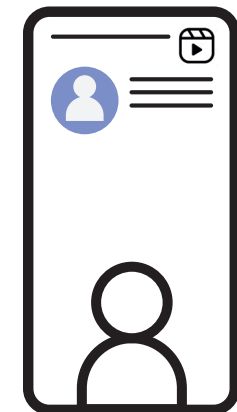
Tenha cuidado: Pense sobre onde e de quem escolhe colocar fotos/vídeos



Ensine a pedir autorização a quem filmar ou tirar fotografias



Certifique-se de que as crianças conhecem e utilizam os seus direitos



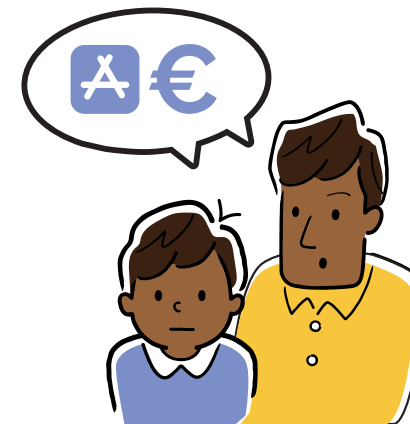
Esteja consciente dos riscos presentes on line

Apoiar a utilização dos media pelos seus filhos significa que os acompanha para o bem e para o mal. Apresente os seus filhos a atividades on-line adequadas, as crianças podem dar os seus primeiros passos na Internet utilizando motores de busca especificamente concebidos para crianças ou plataformas adaptadas.

A Internet traz muitas possibilidades mas também riscos: utilizar diferentes media ou plataformas de jogos online significa partilhar conteúdos com estranhos, poder deparar-se com imagens inapropriadas, ...

Encoraje os seus filhos a perguntar-lhe se têm alguma dúvida e a estar sempre disponíveis em caso de preocupações. Nunca os julgue em caso de abusos: eles não devem sentir-se envergonhados e esconder coisas de si».

Parlate del valore delle proposte e prestate attenzione agli acquisti in-app



Faça com que os seus filhos tomem consciência dos riscos: falsos amigos, esquemas, sitios Web inapropriados, ...



Discuta com os seus filhos e evite julgar em caso de uso indevido dos media



Utilize plataformas adequadas para crianças



Mostre-se disponível para o que a criança possa precisar



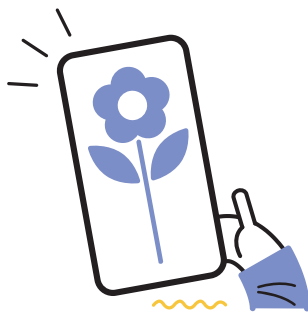
Selecione as diretrizes para a sua família

Discuta o tema em família e selecione as diretrizes que considere mais interessantes para implementar na sua família. Recorte as diretrizes. E porque não imaginarem e desenharem as vossas próprias regras?

Seja criativo! Invente por exemplo uma história juntos e conte-a em fotos ou vídeo



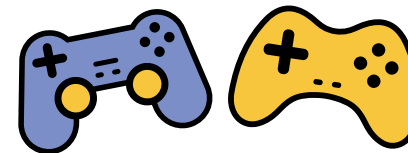
Vai dar um passeio ou fazer uma visita? Dê o smartphone ao seu filho para tirar fotografias no caminho



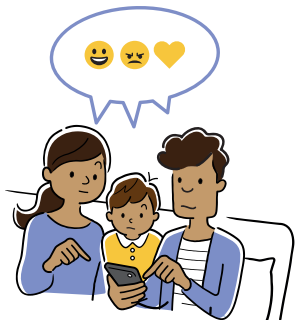
Mantenha-se em contacto! Utilize as redes sociais para enviar e receber notícias de/para a sua família



Que tal jogar em grupo? Partilhe um jogo de vídeo em família por exemplo



Identifique em conjunto quais as emoções que o conteúdo dos media gera e discuti-lo em família



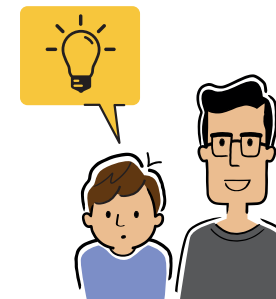
Altere entre atividades no interior e ao ar livre



Mantenha um equilíbrio entre a presença virtual e física nas relações.



Os ecrãs não são a única forma de lidar com o tédio: pense em alternativas para fazerem em conjunto



Explore histórias usando diferentes meios: livros, vídeos, áudios,...



Passar menos tempo passivo no smartphone e mais tempo ativo com os seus entes queridos



Interesse-se pelas práticas digitais dos seus filhos



Discuta sobre com quem os seus filhos brincam ou com quem comunicam online



Certifique-se de que os seus filhos pedem permissão para instalar novas aplicações



Não diga apenas NÃO, mas explique e escolha regras em conjunto



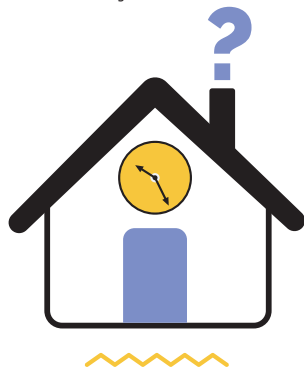
Se houver problemas, discuta e encontre as soluções em conjunto



Evite os ecrãs à hora das refeições para encorajar o diálogo



Definam os locais e horários para utilização dos media



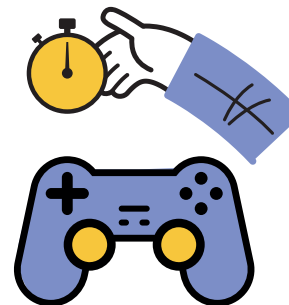
Os ecrãs devem ser desligados muito antes de ir dormir



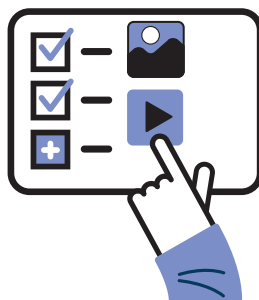
Estabeleçam regras claras para o tempo de utilização dos media, dependendo da atividade



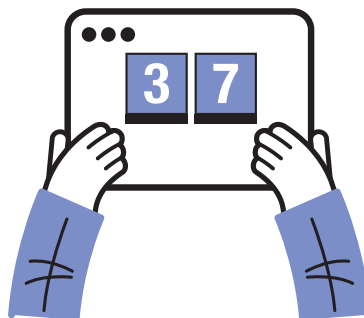
Informe os seus filhos de quanto tempo têm disponível antes de iniciar qualquer atividade



Ajude as crianças a escolher os conteúdos apropriados



Selecione os conteúdos de acordo com a idade das crianças, respeitando as recomendações (e os pictogramas)



Bloqueie o acesso a conteúdos violentos



Ofereça conteúdos adequados a partir de plataformas dedicadas às crianças



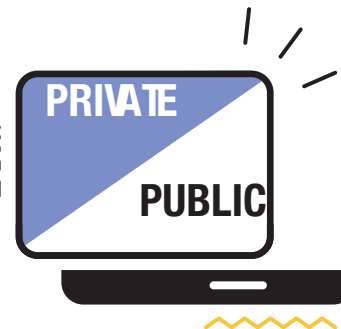
As crianças com menos de 3 anos não devem utilizar os media s em supervisão



Antes de publicar algo on line, pense em quem o pode ver



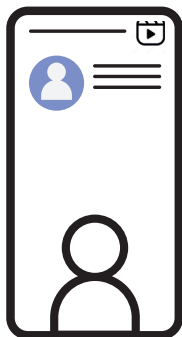
Tenha cuidado: Pense sobre onde e de quem escolhe colocar fotos/videos



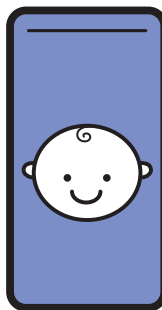
Ensine a pedir autorização a quem filmar ou tirar fotografias



Certifique-se de que as crianças conhecem e utilizam os seus direitos



Seja um modelo a seguir e pense antes de publicar imagens com os seus filhos



Faça com que os seus filhos tomem consciência dos riscos: falsos amigos, esquemas, sítios Web inapropriados, ...



Discuta com os seus filhos e evite julgar em caso de uso indevido dos media



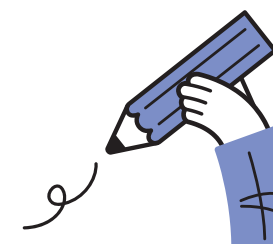
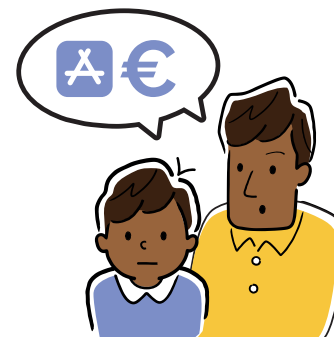
Utilize plataformas adequadas para crianças



Mostre-se disponível para o que a criança possa precisar



Discutam sobre o valor das coisas e esteja atento às compras em apps on line



Guia de orientações da nossa família

Cole as diretrizes que escolheram em conjunto neste guia. Mantenha esta página à vista de todos os membros da família (no frigorífico, por exemplo) e todos poderão utilizar os media de uma forma mais descontrainda e atenciosa. Se surgirem conflitos, venha e leia novamente todas as nossas dicas e discuta-as em conjunto. A comunicação é a chave!





Uma produção da Média Animation em colaboração



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores, e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.