

PARENTALIDADE DIGITAL

DICAS PARA PAIS COM
FILHOS ATÉ AOS 8 ANOS DE
IDADE



DigiLitEY

No âmbito das competências do [Centro Internet Segura](#), enquanto centro de sensibilização responsável por desenvolver e publicar recursos sobre navegação segura, saudável e consciente na Internet, partilhamos a versão portuguesa da publicação Smart Parenting in the Digital Age: a how-to-Guide for parents with children aged 0-8, originalmente publicado pela DigiLitEY.

Consideramos o conteúdo deste guia atual e apropriado para pais e educadores com crianças pequenas porque apresenta dicas e sugestões práticas acerca de como abordar e ajudar as crianças até aos 8 anos a utilizar e a relacionar-se com os media e os ambientes digitais, de forma saudável e segura. Optou-se também por adaptar este guia para português, porque a abordagem que utiliza constitui uma boa-prática e sentimos, enquanto pais e profissionais, que publicações desta natureza são cada vez mais importantes para sabermos educar, acompanhar e aprender com os mais jovens e questionar sobre:

- Como é o mundo digital das crianças?
- Que partilhas são feitas no mundo digital?
- Que tipo de aprendizagens podemos fazer em comum?
- Que brincadeiras existem?
- Podemos estar seguros de que as crianças têm uma presença responsável online?
- Como podemos ajudá-los a moldar as suas aprendizagens online?
- De que forma é que podemos estar atualizados sobre as novidades mais recentes do digital?





Convidamo-lo a conhecer este guia e os seus conselhos práticos pois acreditamos que será uma ferramenta útil para a tarefa sempre desafiante que é a educação dos mais pequenos.

Se ensinamos as crianças a apertar os atacadores dos sapatos, a atravessar a estrada de forma segura e a brincar no parque sem se magoarem, também é importante ajudá-las a saberem estar no mundo digital. É importante ensiná-las a estarem seguras nas interações nas redes sociais e a encontrarem os jogos que melhor se adequam ao seu desenvolvimento.

Este guia tem por objetivo ajudá-lo a mantê-las seguras, orientando as crianças a aprenderem e a crescerem de forma positiva e divertida, num mundo que é cada vez mais digital.

Vamos começar?



FCT
Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia

A photograph of a family of three sitting on a yellow sofa. A woman with curly hair is on the left, a man with a beard is on the right, and a young child is in the center. They are all looking at a laptop that is open on the woman's lap. The scene is warmly lit, suggesting an indoor setting. A semi-transparent dark grey banner is overlaid across the middle of the image, containing white text.

1. CONHEÇA O MUNDO DIGITAL DAS CRIANÇAS

Pergunte-se: quais são os dispositivos digitais e os media que as crianças utilizam? E em que contextos?

Os media digitais estão muito mais presentes nas nossas vidas, e nas vidas das crianças, do que aquilo que pensamos. Por essa razão é importante conhecer o seu mundo digital: quais são os dispositivos digitais e os media que mais utilizam e em que contextos?

Para o fazer, comece por apontar as atividades digitais que realizam. Anote todas as atividades das suas crianças, os dispositivos e os ambientes a que acede durante um dia inteiro. Anote os dispositivos que utiliza (por exemplo, televisão, tablet, smartphone, portátil, consola de jogos, smart watch, etc). Tome igualmente nota das pessoas com quem as crianças fazem essas atividades e onde é que utilizam esses dispositivos. Se utilizam apenas um ou dois dispositivos, selecione que aplicações ou sites está a utilizar, ou organize por atividades específicas: como por exemplo ler, jogar ou ver vídeos. No final do dia terá informação que lhe permite conhecer melhor o seu mundo digital. Não entre em pânico se depois de refletir sobre a lista, chegar à conclusão que passam muito tempo online. A qualidade é tão importante como a quantidade – e este Guia ajuda-o a garantir que o tempo despendido online é utilizado da melhor forma.

O desenvolvimento das crianças começa a partir do nascimento e os cientistas têm partilhado connosco de que forma é que as experiências moldam os seus cérebros em desenvolvimento.

Ao ajudá-lo a encontrar e a realizar atividades de qualidade – e ao partilhar experiências digitais com as crianças – é possível construir uma base forte para as suas aprendizagens e para o seu crescimento.



A woman with long dark hair is sitting at a table with two young children. They are all looking at a laptop screen. The woman is pointing at the screen. The children are also looking at the screen. There is an open book on the table in front of them. The background is a blurred indoor setting with a window and some greenery.

2. DIRECIONE A EXPERIÊNCIA DIGITAL DAS CRIANÇAS

Pergunte-se: O que é que eu quero para as crianças na sua interação com o mundo digital? Como é que posso ajudar as crianças a aprenderem e a crescerem no meio digital?

Para aprender e para crescer, as crianças precisam de relações de afeto e de um ambiente seguro que as apoie. Precisam de interagir e de conversar com adultos e com outras crianças. Devemos assegurar-nos que estas necessidades também são supridas nas suas experiências digitais.

Pense sobre este assunto e pergunte-se quais são as “necessidades digitais” das crianças. Pense de que forma é que essas necessidades digitais são diferentes das suas e dos seus hábitos.

Defina limites em equipa

Fale com as crianças sobre a sua atividade digital e como devem utilizar o mundo digital de forma segura e saudável. Isto poderá significar que terá de as encorajar a realizarem certas atividades ou a acederem a sites que sejam do seu interesse, ou ainda, ajudá-los a gerir a utilização dos dispositivos móveis. Se as crianças forem mais crescidas pode pedir que elas o ajudem a definir as regras de utilização dos dispositivos.

É importante explicar às crianças porque razão devem ser estabelecidos limites para permitir que desenvolvam o seu próprio sentido crítico sobre o que é um comportamento digital saudável.

Lembre-se: defina em conjunto as regras de utilização dos dispositivos, que podem ser sempre revistas à medida que as necessidades e interesses se alteram. Por isso se mudar as regras, explique porque razão o está a fazer. Opte por estabelecer limites consistentes e reais e que ajudem as crianças a desenvolverem hábitos digitais saudáveis.

(faça o download do “Contrato para a Utilização da Internet” em <https://www.internetsegura.pt/flyers>)

Ajude as crianças a terem mais controlo online e a ganharem confiança

O mais importante é ajudá-las a desenvolver um maior controlo sobre as suas vidas online e a fazerem escolhas acertadas. Construa com as crianças uma relação de confiança, para que se sintam à vontade para falar consigo, no caso de algo correr menos bem. Procure não intervir se perceber que fizeram algo que não deveriam ter feito online. Faça o contrário. Se partilharem algo consigo agradeça e explique porque razão é que está preocupado, e o que deverão fazer da próxima vez, se acontecer algo similar.

Poderá ajudá-las, desde muito novas, a encontrar conteúdos de boa qualidade. Pode, por exemplo, definir o browser da Internet para guiar as crianças a encontrarem atividades de qualidade.

A photograph of a family of four sitting on a dark stone ledge. A woman in a light pink top and a man in a grey sweater are holding a tablet together. Two young boys, one in a dark blue jacket and one in a light blue jacket, are looking at the screen. The background shows a window with a view of a building interior.

3. PARTILHAR, APRENDER E BRINCAR EM CONJUNTO

Pergunte-se: como é que eu posso ajudar as crianças a aprender e a crescer no mundo digital? Como é que podemos ajudar as crianças a ter experiências digitais positivas? Como é que posso estar presente na sua vida online?

O cérebro das crianças desenvolve-se ao longo do tempo e nunca é cedo demais para estabelecer as bases para que aprendam e para que cresçam. Ao passar tempo com as crianças, online e offline, e ao assegurar que são ativos, social e psicologicamente, contribuirá para o desenvolvimento de competências necessárias para que as crianças sejam bem-sucedidas – da linguagem à lógica e à gestão das interações sociais.

Utilizando as atividades digitais certas é possível aproveitar melhor o tempo que passam juntos. Este aspeto é muito importante porque dá às crianças um espaço seguro que podem explorar.

Procure as atividades digitais adequadas e que ajudam as crianças a interagir

As crianças crescem e aprendem através das interações que fazem com as pessoas de quem gostam. Tal como num jogo de ténis, as crianças “servem através do diálogo, expressões e movimentos. Quando os outros “devolvem a bola” ao responderem e ao interagirem, estão a ajudá-las a desenvolver o cérebro de uma forma positiva.

Ao utilizar os media digitais em conjunto pode proporcionar inúmeras oportunidades para que essas interações aconteçam.

Ponha em prática algumas das dicas do [Centro Internet Segura](#), procurando atividades digitais adequadas que ajudam as crianças a interagir:

- estabelecer ligações e falar com familiares utilizando os chats, tais como o Skype¹ ou o WhatsApp².
- procurar jogos interativos divertidos que as crianças possam jogar sozinhas ou consigo, disponíveis nos canais televisivos com programação infantil ou online.
- criar slideshows de fotografias utilizando ferramentas como o Google Photos³, e conversar sobre o que está em cada imagem. Converse com as crianças acerca das pessoas com quem querem partilhar fotos e a forma de as manter privadas.
- jogar com aplicações (apps) que sejam apropriadas para a idade das crianças e que sejam divertidas. Poderá encontrar revisões e comentários úteis sobre as mesmas nos websites National Literacy Trust⁴ ou em Common Sense Media⁵.
- utilizar versões gratuitas de apps tais como Puppet Pals, Toontastic and ChatterPix Kids, para fazer histórias interativas e fotografias engraçadas.

1 <https://www.skype.com/pt/>

2 https://www.whatsapp.com/?lang=pt_br

3 <https://www.google.com/photos/about/>

4 <http://literacyapps.literacytrust.org.uk>

5 <https://www.commonsensemedia.org/app-reviews>

- utilizar o seu smartphone para criar com as crianças pequenos vídeos sobre qualquer tópico à vossa escolha! Por exemplo, uma simples ida ao supermercado poderá proporcionar o material necessário para fazer um filme divertido. A imaginação é o limite!

Cada atividade ajuda a criança a aprender e a utilizar as competências de que necessitam. Ao utilizar os media mais adequados para as suas capacidades e ao estabelecer limites e partilhar informação, está a criar as condições necessárias para que as crianças brinquem de forma segura sozinhas.

Lembre-se: quando as crianças experienciam atividades digitais, que contribuem para o seu desenvolvimento, é positivo deixá-las brincar durante mais algum tempo.

Seja um modelo para o comportamento positivo das crianças

O que é um modelo para um comportamento positivo? É um modelo que envolve a tentativa e erro, copiar os outros, e aprender com as interações com os familiares e amigos. Como pais, como podemos ajudar?

- **Ter espírito aberto.** Quando estamos disponíveis, podemos aprender muito sobre a forma como as crianças utilizam o digital. Faça perguntas sobre o que estão a fazer, oiça e responda às questões. Esta interação ajuda-as a aprender, a ouvir e a aprender com os outros.

- Ser **curioso.** Os media digitais estão a mudar constantemente, o que nos dá mais oportunidades para criar e explorar online. Faça experiências utilizando ferramentas, tais como o ScratchJr⁶ – e deixe as crianças experimentarem também algo novo.

- Aprender **com os erros.** Não tenha receio de errar e partilhe o que aprendeu. Ao fazê-lo estará a ajudar as crianças a pensarem e a aprenderem com as suas ações.

Lembre-se: as crianças terão outras pessoas como modelos – uma irmã mais velha, o avô, ou um amigo da família. Poderá sugerir a essas pessoas que também deem o bom exemplo.



⁶ <https://www.scratchjr.org/>



4. SAIBA COMO ESTAR ONLINE DE FORMA
SEGURA E SAUDÁVEL

Converse com as crianças sobre como estar online de forma segura e saudável, e procure adequar os temas das conversas em função da idade. Por exemplo, para crianças muito pequenas (0-5), os controlos parentais podem ser uma ajuda, já que limitam o acesso à maioria dos sites inseguros. Também poderá ensinar as crianças a lidarem com esse tipo de situações, ajudando-as a compreender os limites e a procura-lo quando tiverem algum tipo de problema.

Crianças mais velhas (com idades entre os 6 e os 8 anos) podem ter interesse em conversar sobre assuntos mais específicos, como o cyberbullying, o grooming ou aliciamento e a imagem corporal.

Antes de se conectar e de fazer partilhas online reflita

Pense sobre com quem se conecta e partilha online e sobre qual é o seu perfil (e o perfil das crianças) e quais as definições de privacidade a utilizar. É quase impossível remover as partilhas feitas online ou controlar quem pode aceder. Então o que pode fazer para ter um maior controlo?

- Conversar com as crianças acerca dos conteúdos que podem partilhar online e ajustar as definições de privacidade do perfil.

- Se partilhar algum conteúdo em “modo público” muito dificilmente conseguirá remove-lo ou controlar o seu acesso. Por isso, considere se não terá mais vantagem em fazer partilhas em “modo privado”, permitindo o acesso restrito a um grupo de pessoas que conhece.

Lembre-se: ao utilizar as tecnologias para contactar online pessoas que conhece, está a aumentar as interações que ajudam a desenvolver o cérebro da criança de uma forma positiva.

Envolva o seu filho no consentimento

Na maioria das vezes aceitamos os termos e condições sem os ler. Se fizermos isso em relação às crianças poderemos estar a dar consentimento para partilhar os seus dados (nome, fotos, atividades), informação que pode ser utilizada para fins que não queremos, ou para fins que as crianças, quando forem mais velhas, não concordem. As crianças precisam de ter consciência de como é que podem exercer os seus direitos de privacidade e de proteção dos dados, tendo em consideração a sua idade e maturidade.

Converse com as crianças sobre o significado e em que consiste o consentimento da partilha de dados pessoais. Recorra a palavras e ideias simples e adequadas às idades, de maneira a que possam compreender e a ficar claro que não há problema em dizer “não”.

Procure o equilíbrio

Para um desenvolvimento saudável das crianças, é importante manter o equilíbrio mental e físico – online e offline – no mundo real e no mundo digital. E esse equilíbrio é, ainda, mais importante para o desenvolvimento saudável das crianças.

Mantenha o equilíbrio saudável, utilizando a tecnologia e o digital como um motivo para uma brincadeira não digital. Por exemplo, se as crianças estão muito tempo a ver vídeos da LEGO, sugira-lhes a construção, em conjunto, de algo que tenham visto online.

Ou procure atividades que combinem as duas esferas, como o Pokemon Go, um jogo de realidade aumentada que liga o mundo digital e o mundo real.

A photograph of a man and a young child sitting in bed, both looking at tablets. The man is on the left, wearing glasses and a black t-shirt, holding a blue tablet. The child is on the right, wearing a blue long-sleeved shirt, holding a silver tablet. They are both sitting up in bed with white pillows and a grey blanket. A semi-transparent dark grey banner is overlaid across the middle of the image, containing white text.

5. CONHEÇA AS NOVIDADES MAIS RECENTES DO MUNDO DIGITAL PARA ESTAR ATUALIZADO

Pergunte-se: o que é que mudou desde a última vez que explorou o mundo digital das crianças?

Os media digitais e a tecnologia estão em constante alteração e o apoio disponível para os pais nestas matérias está a aumentar. Como pais e educadores é essencial que esteja a par das novidades mais recentes do mundo digital e que conheça de que forma é que as crianças as estão a utilizar, estando atento às diferentes oportunidades, ao mesmo tempo que minimiza os riscos.

Procure o apoio de outros pais e profissionais

PAIS: desde cedo, procure outros pais para o apoiar. Todos queremos educar e criar crianças bem-sucedidas. Todos nós temos um papel importante para ajudar as crianças a tirarem o melhor partido de crescerem num mundo digital.

Da mesma forma que procura opiniões e estratégias para ajudar as crianças a usarem a casa de banho ou para lidar com as birras, procure os conselhos de pais em quem confie. Se não conseguir encontrar alguém de forma direta, procure comunidades que ofereçam esse apoio (como por exemplo: Digital Parenting Community).

PROFISSIONAIS: como médicos ou técnicos de saúde também podem prestar apoio e ajuda para as suas preocupações ou dúvidas.

LINHA INTERNET SEGURA (800 219 090): é um serviço prestado pelo Centro Internet Segura, através da APAV. Tem por base o atendimento telefónico e online sobre questões relacionadas com o uso de plataformas e tecnologias online. De forma anónima e confidencial, crianças, jovens, pais e professores podem colocar e esclarecer as suas questões relacionadas com o uso da tecnologia.



Estes 5 passos oferecem uma ótima forma de ajudar para que todos, e em especial as crianças, possam tirar o melhor partido das potencialidades do mundo digital. Mas acima de tudo, o mais importante é divertirem-se e desfrutarem em conjunto das vossas experiências digitais da melhor forma!

Agradecimentos:

Este guia foi redigido por: Nicky Hawkins e Tamsyn Hyatt (FrameWorks Institute), Sonia Livingstone, Jackie Marsh, Elizabeth Milovidov, Brian O'Neill, Janice Richardson, Eszter Salamon e Anca Velicu.

Agradecemos aos membros da DigiLitEY Think Tank, que se reuniram connosco no dia 27 de março de 2017 e pelos inputs que nos deram para o trabalho inicial deste guia:

Rachel Bardill e Kay Benbow, BBC
Stephane Chaudron, JRC
Paul Cording, EU Commission
Lorleen Farrugia, University of Malta
Susanne Eggert, JFF – Institut für Medienpädagogik
Peter Nikken, Nederlands Jeugdinstituut
Martin Schmalzried, COFACE

A versão portuguesa deste guia foi adaptada pelo:



Email: internetsegura@fct.pt
www.internetsegura.pt

O **Centro Internet Segura** tem por missão desenvolver uma cultura de uso responsável e consciente da Internet, capacitando os cidadãos para a tomada de decisões informadas e contribuir para o combate às condutas e conteúdos ilegais online.