

## O que nos deve alertar:

Ele exige ver televisão à noite para adormecer.

Ele prefere dar atenção a um ecrã em vez de comunicar com a família ou com os amigos quando o vêm visitar.

Os seus resultados escolares baixaram.

Ele reduziu as suas atividades, especialmente o desporto.

Mas, na maioria das vezes, o refúgio nas atividades digitais é sinal de um sofrimento que a criança procura esquecer. Falemos com ela sobre o que a preocupa.

## Em todas as idades, estabelecemos regras familiares:

- Ao jantar vamos estar juntos à mesa, sem televisão, telemóvel ou tablet, para se tornar num momento de convívio. Está demonstrado que, assim, se obtém melhores indicadores do sucesso educativo e da futura integração social da criança!
- Preferimos uma biblioteca de DVDs onde a criança possa escolher um filme em vez da televisão. A duração será sempre limitada, e ele poderá ver cada filme várias vezes até o ter entendido bem.
- Preferimos sempre os ecrãs partilhados aos ecrãs solitários.

## Para mais saber:

Serge Tisseron  
**3-6-9-12 - Apprivoiser les écrans et grandir**  
Éditions érès - NOUVELLE ÉDITION, 160 pages, 10 €

Serge Tisseron  
**Les dangers de la télé pour les bébés**  
Éditions érès - NOUVELLE ÉDITION ACTUALISÉE, 150 pages, 10 €

Serge Tisseron  
**Manuel à l'usage des accros aux écrans, ou Comment garder à la fois mon ordi et mes parents**  
2015, Paris, Nathan



Por exemplo, estabelecer um ritual para ver um filme com os seus filhos uma vez por semana. E preferir as consolas de jogo onde vários possam jogar em vez daquelas onde se joga sozinho.

- Para evitar que a nosso filho se sinta “proprietário” de uma consola ou tablette, donde será muito difícil controlar o seu uso, decretar que todas as ferramentas digitais pertencem à família. Se há irmãos e irmãs, estabelecer um plano de utilização. Isso vai ensiná-los a se organizarem entre eles.
- Para o telemóvel, decidir um lugar onde o deixar no momento de ir para a mesa, e também à noite a partir de uma certa hora. Isto evitará a tentação do adolescente dormir com o seu!

# Tomar conta dos ecrãs e crescer

3 - 6 - 9 - 12



### Antes dos 3 anos

A criança precisa de descobrir connosco a sua sensorialidade e as suas referências

Brincar, falar, desligar a televisão



### Dos 3 aos 6 anos

A criança precisa de descobrir os seus dons sensoriais e manuais

Limitar os ecrãs, compartilhá-los, conversar em família



### Dos 6 aos 9 anos

A criança precisa de descobrir as regras do jogo social

Criar com os ecrãs, explicar-lhe a internet



### Dos 9 aos 12 anos

A criança precisa de explorar a complexidade do mundo

Ensiná-lo a se proteger e a proteger a sua comunicação com os outros



### Depois dos 12 anos

Ele liberta-se, cada vez mais, das referências familiares

Mantêm-se disponíveis, eles ainda precisam de vocês!

“ Imaginei em 2008 os marcos « 3-6-9-12 » como uma maneira de responder às questões mais prementes de pais e educadores. ” Serge Tisseron  
3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

# 3 - 6 - 9 - 12, ecrãs adaptados a cada idade

## Antes dos 3 anos

Brincar com o seu filho é a melhor maneira de apoiar o seu desenvolvimento.

Eu prefiro histórias lidas em conjunto, rimas e jogos compartilhados nos ecrãs.

A televisão ligada prejudica a aprendizagem do seu filho, mesmo se ele não estiver a olhar para ela.

O quarto não deve ter televisão.

O uso das ferramentas digitais é sempre acompanhado, apenas pelo único prazer de brincar juntos.

### Eles podem mudar!

Mesmo que os seus filhos façam tudo para convencê-lo de que é inútil tentar mudá-los, eles têm muito mais flexibilidade do que você imagina. Sinta-se à vontade para mudar as regras, desde que sejam claras, e dê aos seus filhos algum tempo para se ajustarem a elas.

## Dos 3 aos 6 anos

Eu defino regras claras quanto ao tempo de uso dos ecrãs.

Eu respeito as idades indicadas pelos programas.

O tablet, a televisão e o computador, é na sala de estar, e não no quarto.

Eu proíbo os ecrãs durante as refeições e antes de dormir. Eu nunca os utilizo para acalmar o meu filho.

Brincar em conjunto é melhor que brincar sozinho.

## Dos 6 aos 9 anos

Eu estabeleço regras claras sobre o tempo de utilização dos ecrãs e converso com o meu filho sobre o que ele vê e faz.

O tablet, a televisão e o computador estão na sala de estar, e não no quarto.

Eu configuro a consola do jogo.

Eu falo com o meu filho sobre o direito à privacidade, o direito à imagem e os 3 princípios da internet:

- 1) Tudo o que colocamos na internet pode cair no domínio público;
- 2) Tudo o que alguém coloca na internet permanecerá lá eternamente;
- 3) Não deves acreditar em tudo o que se encontra na internet.

## Dos 9 aos 12 anos

Eu determino com o meu filho a idade em que ele terá telemóvel.

Ele tem o direito de ir à internet, mas eu é que decido se vai sozinho ou acompanhado.

Eu decido com o meu filho o tempo que ele dedica aos diferentes ecrãs.

Eu falo com ele sobre o que vê e o que faz.

Eu relembro-lhe os 3 princípios da internet.

## Depois dos 12 anos

O meu filho “surfa” sozinho na web, mas estabeleço com ele horários para respeitar.

Conversamos sobre download, plágio, pornografia e assédio.

À noite, desligamos o Wi-Fi e os telemóveis.

Eu recuso-me a ser seu “amigo” nas redes sociais.

Em qualquer idade, vamos juntos escolher os programas, limitar o tempo de utilização dos ecrãs, convidar as crianças a falar sobre o que viram ou fizeram, encorajar as suas criações.

É todos juntos que vamos mudar nossa relação com os ecrãs.  
Junte-se a nós sobre <http://3-6-9-12.org>