

# Zappen & Gamen

## Zapear & Videojogos - Sugestões para pais e responsáveis pela educação

### Prezados pais e responsáveis

**A mídia/média eletrônica determina, atualmente, o dia-a-dia da família. A oferta é imensa e coloca os pais diante de um grande desafio. Como minha filha, meu filho, deve aprender a lidar de forma sensata com as possibilidades da mídia/média?**

**A seguir, foram resumidos alguns aspectos importantes do folheto de informações «Zappen & Gamen».**

### Sugestões de como lidar com a mídia/média, em geral

- Informem-se e, no próprio lidar com as possibilidades da mídia, sejam um exemplo.
- Joguem, observem e surfem junto. Mostrem interesse pelo que seus filhos consomem através da mídia. Conversem sobre o que ocorre no vídeo e sobre as sensações provocadas.
- Estimulem uma programação de lazer ativa e atividades com participação conjunta.
- Protejam seus filhos contra conteúdos impróprios. Está comprovado que o consumo exagerado de jogos de computador, de conteúdo violento, traz consequências negativas para o desenvolvimento da personalidade. As reportagens sobre catástrofes transmitidas pelo telejornal também podem ser vivenciadas de forma traumática.
- Através de programas de filtragem, podem-se bloquear conteúdos impróprios – no entanto, eles não substituem a presença dos pais. Programas antivírus são muito aconselháveis.
- Crianças e jovens com menos de 14 anos de idade não devem ter nenhum aparelho de mídia eletrônica em seus quartos, senão o consumo aumenta em, aproximadamente, duas horas por dia.
- Conversem com seus filhos, de acordo com a idade deles, sobre possíveis perigos e a respeito do que é permitido ou proibido.
- Elaborem, junto com seu filho/a, as regras para o consumo da mídia eletrônica. De acordo com a idade, estabeleçam os limites de tempo. A partir da idade escolar, faz sentido combinar quantas horas por semana. Digam quais seriam as consequências do desrespeito às regras.
- Quem usa o aparelho de televisão ou o computador como prêmio ou castigo, acentua sua importância. Uma proibição só deve ocorrer quando as regras em relação ao consumo forem desrespeitadas.



## Quando se torna perigoso?

«Às vezes não consigo mais parar de jogar»

- Seu filho/a descuidar-se dos amigos, hobbies e da escola? Sente-se só?
- Já há muito tempo que permanece mais de 20 – 30 horas por semana diante do vídeo?
- Minimiza a verdadeira proporção de consumo da mídia/média e suas consequências?
- Seu filho/a mostra-se inquieto, deprimido ou agressivo, quando não pode jogar?
- Seu filho/a dorme muito pouco, não se cuida e não se alimenta bem?
- Ver televisão, surfar, bater papo/chat, videogames, são uma possibilidade para que seu filho/a fuja aos problemas?
- Distúrbios do comportamento podem ter diversas causas como, por exemplo: violência sofrida ou abuso sexual.

Caso surjam vários desses sinais, reajam:

- Como educadores, encontrem uma postura comum e procurem conversar com seu filho/a.
- Mostrem reconhecimento e respeito por seus interesses. Dêem oportunidade para que seu filho mostre e explique o que faz.
- Inspeccionem as regras estabelecidas e imponham as consequências combinadas.
- Façam programações juntos e motivem seus filhos para outras atividades.
- Não fiquem sós, procurem aconselhamento.

## Observar e agir!

Sentem-se inseguros ou preocupam-se com o desenvolvimento de seu filho, de sua filha? Não hesitem em procurar ajuda. No folheto «Zappen & Gamen» encontram-se endereços de setores especializados que podem ajudá-los em suas questões e na procura de soluções. O folheto ainda lhes dá outras informações importantes sobre o tema.

**Esta versão resumida é encontrada em outros oito idiomas:**  
[www.suchtfachstelle-sg.ch](http://www.suchtfachstelle-sg.ch)

## Sugestões em relação à TV

«Mas todos os outros podem!»

Diante do tédio, o rápido acesso ao controle remoto impede que as crianças tenham outras idéias e se tornem, elas próprias, ativas. Façam um compromisso com seus filhos sobre os programas que podem ser vistos. Expliquem-lhes porque determinado programa é impróprio. Deve-se fazer todo o possível para evitar o zapear.

Regra geral para o tempo máximo de ver televisão por dia:

Crianças pequenas: no máximo 5 a 10 minutos e nunca sozinhas

Crianças em idade pré-escolar: no máximo 30 minutos e nunca sozinhas

De 6 a 9 anos de idade: 1 hora; 10 a 13 anos de idade: 1h30min

## Tipos de videogames

«Através dos jogos online conheço pessoas em todo o mundo»

Jogos de computador, gameboys e console de jogos fazem, atualmente, parte do dia-a-dia de muitas crianças e jovens. Através de games/jogos apropriados, são estimuladas muitas capacidades como, por exemplo, pensamento lógico, habilidade, capacidade de reagir e concentração. Mas, jogos também podem ser prejudiciais, caso contenham elementos de violência, brutalidade ou sexualidade e não estejam adequados à idade da criança.

Conversem com seus filhos sobre os videogames e conheça-os. Peçam que lhes expliquem como funcionam; joguem junto ou observem os jogos. Ao conversarem sobre o assunto, não devem considerar somente o conteúdo dos jogos: Como seu filho/a se sente, em geral? Por que exatamente esse videogame desperta tanto interesse? Observem as informações do fabricante em relação à idade e ao conteúdo.

## Sugestões para uso da internet e chat

«Através do chat/bate-papo, sinto-me mesmo adulto»

- Não dê informações pessoais, ou seja, nenhum nome, endereço, códigos e números de telefone, celular/telemóvel, cartões de crédito, etc.
- Nicknames (apelidos/alcunhas), endereços eletrônicos, não devem deixar transparecer a verdadeira identidade e não devem referir-se a sexo ou violência.
- No caso de dados e fotografias colocados na internet, não se pode controlar como outras pessoas os usariam. As transmissões «Cam-to-Cam» (câmeras web) podem ser arquivadas e passadas adiante. O que caiu uma vez na rede eletrônica, não pode mais ser apagado!
- É importante confiar desconfiando; não acreditar em tudo que é dito.
- Encontrar uma pessoa cujo contato foi feito através da internet – se for o caso – sempre em companhia de alguém e em local público.
- Não abra e-mails de procedência desconhecida (perigo de vírus), mas sim os apague imediatamente.
- Informe sempre aos pais, no caso de perguntas ou ofertas estranhas, antes de baixar programas e antes de fechar algum contrato.

## Sugestões para o celular/telemóvel

«Não posso viver sem meu celular/telemóvel»

Já que os celulares/telemóveis conseguem entrar na internet, os perigos são os mesmos de quando se surfa no PC. Junto com seu filho/a, pensem a respeito das possibilidades e funções do celular/telemóvel. O que é ou não é necessário? Como proteger-se contra radiações nocivas? É conveniente que as crianças e os jovens contribuam para as despesas, assim aprendem a lidar com dinheiro. Com as ofertas «prepaid», pode-se ter melhor controle sobre os custos.

