

# PLAY NICELY: ESTRATÉGIAS DE PARENTALIDADE SAUDÁVEL

**Ainda sobre agressão entre crianças...**



### **RECOMENDAÇÃO 3:**

**DIMINUA A EXPOSIÇÃO À VIOLÊNCIA E A  
ECRÃS/REDES SOCIAIS**

As redes sociais e os ecrãs podem ser tanto educativos como divertidos.

Contudo, as figuras parentais têm a responsabilidade de garantir que as crianças sejam expostas a conteúdos apropriados à sua idade e em quantidade adequada. Portanto, a este propósito, é importante mediar o tempo de exposição e os conteúdos (que devem excluir de forma absoluta violência e conteúdos para adultos).

## **RAZÕES PARA LIMITAR A EXPOSIÇÃO À VIOLÊNCIA:**

As crianças que assistem a muita violência têm maior probabilidade de desenvolver comportamentos prejudiciais ou agressivos.

A exposição frequente à violência pode reduzir a sensibilidade das crianças perante o sofrimento alheio.

Muitas crianças passam demasiado tempo em frente aos ecrãs, particularmente a jogar jogos violentos, o que pode prejudicar o seu desenvolvimento equilibrado.

## **CONSIDERAÇÕES SOBRE A VIOLÊNCIA NOS ECRÃS:**

As crianças pequenas têm dificuldade em distinguir a ficção da realidade, pelo que é importante explicar-lhes que, na vida real, as pessoas sofrem e magoam-se realmente.

As figuras parentais devem falar com os filhos sobre o que veem nos média, contextualizando e ajudando-os a compreender a diferença entre o mundo imaginário e o real.

Muitas representações de violência não mostram as consequências reais dos atos, podendo até glorificar os agressores.

## RESPONSABILIDADES DAS FIGURAS PARENTAIS E DEMAIS ADULTOS CUIDADORES:

É fundamental ensinar às crianças a importância de uma vida equilibrada, na qual o tempo de ecrã é apenas uma parte das atividades diárias. Para isso, as figuras parentais podem orientar e propor alternativas como, por exemplo:

- Explorar o mundo real, como ir ao parque ou fazer passeios ao ar livre;
- Estimular a interação social, conversando com a família e os amigos;
- Incentivar o brincar livre e a criatividade;
- Promover a leitura por prazer, individualmente ou em família;
- Envolver as crianças em tarefas domésticas, como forma de responsabilidade, autonomia e aprendizagem; e
- Garantir a prática regular de exercício físico, idealmente cerca de uma hora por dia.

**Ao equilibrar o tempo de ecrãs com experiências reais, brincadeira e criatividade, está a ajudar a sua criança a crescer feliz e curiosa.**