



e com poucos seguidores

Como os pais devem agir?

Antes de tudo, é essencial que os pais compreendam que a vida digital faz parte da vida real dos adolescentes. A tecnologia já se faz presente em tudo o que fazemos e escapar das redes sociais é quase impossível. O medo e a preocupação que ronda a mente de muitos pais são a exposição inadequada, o cyberbullying, a privacidade ou até casos mais sérios, como assédio. Algumas vezes, o completo desligamento pode parecer a opção mais segura. Mas, ao pensar em como agir para promover a segurança on-line dos filhos, a proibição seria o caminho contrário a seguir.

Rodrigo de Aquino é especialista em felicidade e bem-estar, e diz que não se trata de proibição, mas de ensinar limites. “O relacionamento entre pai e filho tem que ser entre adulto e adolescente, cabe ao adulto não restringir, mas ensinar o que é seguro e o que não é, mostrar onde é o limite. É impossível exigir do jovem ou da criança a habilidade cognitiva para distinguir o certo e o errado, se não for ensinado a ele essa distinção”, explica Rodrigo.

O especialista explica que é, sim, necessário olhar as redes sociais com muita cautela e critério, por serem consideradas como “terra de ninguém”, mas criar uma ponte de confiança parental é ainda mais preciso. “O jovem precisa ter segurança em poder pedir ajuda quando se depara com algo com o que não consegue lidar, quando vê algo que

não queria ver na internet, ou quando recebe alguma mensagem.”

Demonstrações de escuta ativa, empatia e diálogo aberto são passos fundamentais a serem dados pelos pais ao se tratar disso. Em vez de adotar uma postura controladora ou punitiva, o ideal é estabelecer uma relação de confiança, na qual o jovem se sinta seguro para compartilhar suas experiências, inclusive, as on-line.

Promover conversas sobre os impactos emocionais da exposição excessiva, os riscos da comparação constante e a importância do autocuidado digital pode contribuir para uma relação mais saudável com a tecnologia. Rodrigo também fala sobre incentivar momentos de desconexão, de valorizar as interações presenciais, que podem ajudar a equilibrar o tempo de tela e fortalecer habilidades sociais.

“Os jovens mal sabem mais como interagir fora do âmbito on-line, e quando os pais também não se desconectam, chegam do trabalho e ficam no celular, promovem a ideia de que as interações presenciais são menos importantes”, explica.

Uso proibido

Esse debate também se estende ao ambiente escolar, onde a presença constante dos dispositivos móveis tem levantado questionamentos sobre os impactos no rendimento acadêmico, na concentração e no convívio social. Em janeiro deste ano, foi sancionada a lei que proíbe o uso de aparelhos eletrônicos portáteis nas escolas e, embo-

ra o Ministério da Educação (MEC) ainda não tenha regulamentado a lei, as escolas já tomaram iniciativa e adotaram políticas de restrição ou proibição total do uso de celulares em sala de aula, com o objetivo de melhorar o foco dos alunos e resgatar as interações presenciais.

Embora essas medidas possam, em certa medida, reduzir a distração e estimular o engajamento pedagógico, proibir sem dialogar é uma solução superficial. É preciso educar para o uso responsável, ensinar que o digital pode ser uma ferramenta de aprendizagem e não apenas de entretenimento.

Aquino diz que, apesar da ausência já ter feito diferença, é necessário que as instituições saibam lidar com essa falta e estejam preparadas para preencher o tempo e a atenção dos alunos. “As escolas precisam ter a oferta de substituição, ter a criatividade de voltar a engajar os jovens, e a escola também tem um papel formativo fundamental nesse processo. Precisa incorporar o debate sobre ética digital, privacidade, saúde mental e cidadania virtual, não depende apenas dos pais, é preciso uma aldeia para educar uma criança.”

Afinal, os jovens continuarão conectados fora do ambiente escolar, e o que fazem nesses espaços precisa ser orientado, não ignorado. Para especialistas, a questão não é demonizar o celular, mas ensinar quando e como usá-lo com discernimento.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**



REIKI
CONE HINDU
AURICULOTERAPIA
VENTOSATERAPIA
MOXABUSTÃO
FLORAIS DE BACH
AROMATERAPIA
ACUPUNTURA
LASER TERAPIA



Espaço Terapêutico
Maura Chiattone



Agende uma consulta
(61) 9 8581 2057

@mc.espacoterapeutico
maurachiattone.com.br

MULTIPLAS TERAPIAS NA MESMA SESSÃO