

## O que deve nos alertar :

Ele exige uma tela de televisão à noite para adormecer.

Ele prefere ficar sobre um ecrã invés de comunicar à família ou os camaradas quando veem visitar los.

Os seus resultados escolares baixos.

Ele reduz suas atividades, especialmente o desporto.

Mas, na maioria das vezes, a retirada das atividades digitais é um sinal de sofrimento que a criança procura esquecer. Vamos conversar com ele sobre o que está incomodando lhe.

## A todas as idades, estabelecer mos regras familiares :

- Vamos tomar a refeição da noite juntos, sem televisão, telefone celular ou tablette tátil, para torná-lo um momento convivial. Mostrou-se, além disso, que este é o melhor indicador do sucesso educacional e da futura integração social de uma criança!
- Preferemos uma pequena biblioteca de DVDs em que a criança possa escolher um filme em vez da televisão. A duração será sempre limitada, e ele será capaz de olhar cada filme várias vezes até ter entendido bem.
- Vamos sempre preferir telas compartilhadas as telas solitárias.

## 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, criar um ritual para ver um filme com seus filhos uma vez por semana. E preferem os jogos que se pode jogar com varias pessoas que os jogos que se jogam sozinhos.

- Para evitar que nosso filho seja "dono" de um console ou tablet que seria muito difícil controlar os usos, decretar que todas as ferramentas digitais são familiares. Se ele tem irmãos e irmãs, deixe-os fazer uma programação de usos. Isso vai ensiná-los a se organizar juntos.
- Para o telefone celular, decidem um lugar onde todos os membros da família colocam o seu quando se sentam para comer, e também à noite, depois de um certo tempo. Isso impedirá que o adolescente a tentação de dormir com o seu!



# Tomar conta dos ecrãs e crescer

3 - 6 - 9 - 12



### Antes de 3 anos

A criança precisa de descobrir conosco suas sensorialidades e suas marcas

Brincar, falar, parar a televisão



### Dos 3 aos 6 anos

A criança precisa de descobrir seus dons sensoriais e manuais

Limitar os ecrãs, compartilhe-as, converse com sua família



### Dos 6 aos 9 anos

A criança precisa de descobrir as regras do jogo social

Criar com os ecrãs, explicar-lhe internet



### Dos 9 aos 12 anos

A criança precisa explorar a complexidade do mundo

Aprender-lhe a se proteger e a proteger a sua comunicação com os outros



### Depois dos 12 anos

Ele se liberta de mais e mais referência familiares

Fiquem disponível, ele ainda precisa de você!

“ 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 eu desenvolvimento.

Eu prefiro histórias lidas juntas, rimas e jogos compartilhados aos ecrãs.

A televisão acesa prejudica a aprendizagem do seu filho, mesmo se ele não olha para ela.

Sem televisão no quarto.

Os objectos digitais, serão sempre acompanhado para o único prazer de brincar juntos.

## Dos 3 aos 6 anos

Eu defino regras claras nos tempos 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.

Proíbo os digitais durante a refeição e antes de dormir. Eu nunca os usos para acalmar meu filho.

Brincar a vários, é melhor que sozinho.

## Dos 6 aos 9 anos

Eu estabeleço regras claras sobre o tempo do ecrã e converso com ele sobre o que ele vê e faz.

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

Eu configuro o console do jogo.

Estou falando sobre o direito à privacidade, o direito à imagem e os 3 princípios da internet :

- 1) Tudo o que colocamos nele pode cair no domínio público ;
- 2) Tudo o que alguém coloca lá permanecerá lá eternamente ;
- 3) Você não deve acreditar em tudo que encontra lá.

## Dos 9 aos 12 anos

Eu determino com meu filho a idade a partir da qual ele terá seu celular.

Ele tem direito de ir a internet, eu decido se é sozinho ou acompanhado.

Eu decido com ele o tempo que ele dedica às diferentes ecrãs.

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

Eu lembro-lhe os 3 princípios da internet.

## Depois dos 12 anos

Meu filho « surfa » sozinho na web, mas ponho com ele horários para respeitar.

Conversamos sobre download, plágio, pornografia e do assédio.

A noite, cortamos o wifi e desligamos os celulares.

Eu me recuso a ser seu « amigo » nas redes sociais.

### 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 estejam claras e dê aos seus filhos algum tempo para se ajustarem a elas.

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

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