

## Quais são os sinais de alerta?

A criança não consegue dormir sem TV, tablet ou outro tipo de suporte.

A criança prefere ficar na frente da TV ou do computador em vez de conversar com membros da família ou amigos, por exemplo.

Queda no rendimento escolar.

A criança reduz as atividades, principalmente esportivas.

No entanto, na maioria das vezes, o afastamento das atividades digitais é um sinal de sofrimento que a criança está tentando esquecer. Vamos conversar com ela sobre o que a está incomodando.

**Independentemente da idade da criança, é preciso estabelecer regras dentro de casa:**

- O jantar é um momento que deve compartilhado por todos, sem TV, celular ou tablet para atrapalhar. Essa refeição deve ser uma hora de troca entre pais e filhos. Estudos mostram que esse é o melhor indicador do bom desempenho escolar e da integração social de uma criança no futuro.
- Deixe uma coleção de DVDs à disposição da criança. Assim, ela poderá escolher um filme em vez da TV. O tempo de exposição sempre será limitado, e ele poderá olhar o filme quantas vezes for necessário, até entender.

## Para saber mais:

Serge Tisseron

**3-6-9-12+ - Como domar as telas e crescer**  
Edições érès, 2024, NOVA EDIÇÃO ATUALIZADA, 180 páginas, 14 €

Serge Tisseron

**O perigo da TV para os bebês**  
Edições érès - 150 páginas, 10 €

Serge Tisseron

**Manual de utilização para viciados em telas e/ou como preservar meus pais e meu computador**

Nathan, 2015, 11,90 €



# Como domar as telas e crescer

3 - 6 - 9 - 12+



### Antes dos 3 anos

Essa é a idade das descobertas sensoriais. Para isso, a criança precisa dos pais

Brinque com ela, converse, desligue a TV

### De 3 a 6 anos

A criança precisa descobrir seus dons sensoriais e manuais

Limite a exposição às telas, compartilhe as experiências e converse sobre o assunto em família

### De 6 a 9 anos

A criança precisa explorar a complexidade do mundo

Use as telas para criar, explique como funciona a internet

### Mais de 12 anos

Ela se apropria cada vez mais das bases da educação dentro de casa

Este é o bom momento de dividir com seu filho o tempo passado na frente da TV ou diante de outros suportes

“ Em 2008, criei os referenciais “3-6-9-12” como uma forma de responder às perguntas mais urgentes de pais e educadores. ” Serge Tisseron  
**3-6-9-12. Como domar as telas e crescer**, Ed. érès

# 3-6-9-12+, como adaptar o uso das telas à idade das crianças

## Antes dos 3 anos

Brincar com seu filho é melhor maneira de favorecer seu desenvolvimento.

Dê preferência aos livros de história, às músicas e aos jogos.

A TV ligada atrapalha o aprendizado de seu filho mesmo se ele não esteja olhando.

Jamais instale uma TV no quarto do seu filho.

O uso das ferramentas digitais sempre terá um acompanhamento, e só é útil na hora de brincar junto.

## De 3 a 6 anos

As regras sobre o tempo passado na frente da TV devem ser claras.

A recomendação de faixa etária indicada nos programas deve ser respeitada.

O tablet, a TV e o computador ficam na sala, não no quarto.

As telas devem ser proibidas durante as refeições e antes de dormir e nunca devem ser utilizadas para acalmar uma criança.

Jogar junto, no caso dos videogames, é muito melhor do que sozinho.

## De 6 a 9 anos

Eu determino regras claras sobre o tempo passado na frente da TV ou computador e converso com ele sobre o que vê e o que ele faz.

O tablet, a TV e o computador ficam na sala, não no quarto.

O controle parental deve ser configurado no videogame.

Este é o momento para falar do direito à intimidade, à imagem e sobre os três princípios fundamentais da internet:

- 1) Tudo o que publicamos pode cair no domínio público.
- 2) Tudo o que publicamos ficará eternamente gravado.
- 3) Nem tudo o que é dito ou publicado na internet é verdade.

## De 9 a 12 anos

Eu determino com meu filho a partir de que idade ele terá seu telefone celular.

Ele tem direito de navegar na internet e sou eu que decido se ele entra sozinho ou acompanhado.

Eu decido com ele o tempo passado diante das telas.

Eu falo com meu filho sobre o que ele vê e faz on-line.

Eu lembro dos três princípios da internet.

## Depois dos 12 anos

Meu filho “surfa” sozinho na internet, mas eu determino com ele os horários que devem ser respeitados.

Conversamos sobre o download, o direito autoral, a pornografia e o assédio.

Durante a noite, os celulares e o Wi-fi devem ser desligados.

Eu recuso ser seu “amigo” nas redes sociais.

## Eles podem mudar!

Seus filhos vão tentar de tudo para convencê-lo de que é inútil tentar mudá-los de atitude, mas eles são bem mais flexíveis do que você imagina.

Mude as regras sem hesitar, desde que elas sejam claras e que você dê um tempo para que seus filhos possam se adaptar a elas.

**Em qualquer idade, é preciso escolher junto os programas, limitar o tempo passado na frente das telas, incitar as crianças a falar sobre o que elas viram ou fizeram, e sempre encorajar a criação.**



**Juntos conseguiremos mudar nossa relação com as telas.  
Junte-se a nós acessando o site <https://3-6-9-12.org>**

