

3 DICAS PARA TIRAR SEU FILHO DA INTERNET





Olá mães! Meu nome é Juliana Garson, sou administradora de empresas, empreendedora e mãe de três: Vinícius, Carolina e Luísa. A educação infantil é minha maior PAIXÃO. Fui proprietária da Escola Anjinho da Guarda, em Ribeirão Preto, interior de São Paulo, por quase 8 anos, onde pude, juntamente com uma equipe incrível, desenvolver projetos riquíssimos em conteúdo, descobertas e criatividade.

Meu propósito de vida é contribuir para que, em cada lar, haja um momento onde a família se una e aproveite o tempo para fortalecer os relacionamentos. O afeto é essencial para o crescimento e desenvolvimento da criança. Uma relação afetuosa é tão poderosa, que é capaz de determinar o futuro do seu filho. Isso porque, uma criança que vive num ambiente afetivo, sente-se amada, importante e cresce com muito mais auto-confiança. Dessa forma, estará mais bem preparada para enfrentar a vida no futuro, com todas as suas adversidades e frustrações. Acontece que AFETO é AÇÃO. É preciso construir um vínculo de afetividade!

Assim como para colhermos bons frutos, temos que cuidar com paciência, carinho e muita dedicação, de cada etapa da plantação - desde a escolha das sementes, preparação do solo, regas e podas regulares, para enfim, termos a alegria da colheita - para criarmos laços de afeto indestrutíveis, que nossos filhos levarão por toda a vida, temos que ter esse tempo de convivência e dedicação.

"Sementes de afeto" é uma ideia inovadora e muito divertida, que vai te ensinar como ter um tempo de qualidade com seu filho, mesmo que sua vida seja a maior correria. E ainda vai te provar todos os benefícios que você estará dando de presente a ele, ao viver esses momentos de afeto.

Para saber mais sobre nosso trabalho, acompanhe nossas redes sociais: @sementesdeafeto.

Espero que esse e-book seja uma forma de refletirmos sobre todos os desafios que nós, mães, enfrentamos durante a difícil tarefa de criarmos nossos filhos, nos dias atuais.

Não há uma receita perfeita, capaz de num passe de mágica, fazer desaparecer toda dificuldade. Mas através de informações, troca de experiências, exemplos e algumas ferramentas é possível tornar esse processo mais fácil.

O mundo de hoje é bem diferente do mundo em que vivemos nossa infância. As coisas mudaram bastante.

As crianças de hoje substituíram as brincadeiras e atividades que demandam gasto energético pelas brincadeiras automatizadas como jogar vídeo game e passar horas na internet e na tv.

Estão mergulhadas em tecnologia. Passam cada vez mais tempo conectadas.

Só para se ter uma ideia, no Brasil, uma pesquisa chamada TIC Kids mostrou que 80% das crianças e jovens entre 9 e 17 anos usam a internet, totalizando 23,7 milhões. Entre as crianças de 6 e 9 anos, 97% usam a internet.

Um outro dado impressionante é que o primeiro acesso ao mundo digital acontece atualmente por volta dos 4 meses de idade.

Posso citar pelo menos três mudanças nos nossos hábitos de vida, que criaram esse cenário onde nossas crianças vivem sua infância atualmente:

1º) o crescimento das cidades e o aumento significativo da violência urbana, que faz com que nós pais, mantenhamos nossos pequenos presos dentro de casa;

2º) a falta de tempo dos pais, que com o intuito de darem melhores condições de vida para seus filhos, acabam entrando em um ritmo acelerado de trabalho e sentem-se exaustos e sem energia para brincar;

3º) o avanço da tecnologia e a facilidade de acesso ao mundo digital, que tem levado as crianças a se apropriarem das tecnologias desde muito cedo.

Mas, quais são as consequências diretas na vida do meu filho com relação a esse excesso de tecnologia?

CONSEQUÊNCIAS DO EXCESSO DE TECNOLOGIA

Todo excesso é prejudicial. O bom senso e a moderação são o maior segredo para uma vida saudável, em todos os aspectos. Entretanto, sabemos o quão difícil é encontrar essa medida de equilíbrio, e principalmente colocá-la em prática.

Conhecer algumas das sérias consequências que o excesso de tecnologia pode causar em nossos pequenos, é um grande estímulo para tomarmos uma atitude e começarmos a mudar esse jogo.



1- O uso exagerado e sem limites das tecnologias tem causado uma PANDEMIA DE OBESIDADE INFANTIL. Isso pelo fato do crescimento assustador do sedentarismo infantil, já que as crianças estão passando cada vez mais tempo sentadas, inativas, somado a má alimentação, pois esse tempo em que estão conectadas acabam comendo muitos alimentos industrializados como salgadinhos e doces. Sem contar que, como estão "hipnotizadas" pela tela, acabam comendo sem perceber, ingerindo muito mais do que deveriam.



2- As crianças têm passado mais tempo com as "telas" do que com as famílias. Sendo assim, vamos pensar: Quem está ensinando essas crianças????

As crianças estão aprendendo mais os valores que vêm na internet do que os valores dos pais.

3- Ficar muito tempo conectado tem causado também uma menor sociabilidade, ou seja, as crianças estão tendo menos contato com o mundo real. E é através dessa interação com as pessoas que as crianças aprendem a administrar suas emoções. Sendo assim, os modelos que elas estão tendo são provenientes das mídias, o que muitas vezes pode trazer uma ideia distorcida de amor, relacionamentos e comportamento humano decente.

4- O mundo digital é tão rápido, instantâneo, que reduz o tempo de atenção das crianças em uma tarefa. Elas têm cada vez menos paciência para tentar e tentar novamente quando não conseguem uma tarefa. Desistem e partem para a próxima fonte de estimulação.

5- Pesquisas de saúde pública feitas na Inglaterra também revelaram que crianças que passam muito tempo na internet estão desenvolvendo problemas de saúde mental. Essas crianças têm mais probabilidade de desenvolverem problemas de estresse emocional, ansiedade e depressão.



6- Uma pesquisa realizada pela AVG Technologies com famílias de todo o mundo mostrou que 66% das crianças entre 3 e 5 anos conseguia usar jogos no computador, mas apenas 14% era capaz de amarrar os sapatos sozinha.

Isso significa que as crianças não estão tendo os estímulos necessários para desenvolver habilidades motoras importantíssimas, que podem ser estimuladas através de diversas outras atividades e brincadeiras.



Existem ainda diversos outros estudos, que têm comprovado outros danos que o excesso de tecnologia tem causado aos nossos pequenos.

ENTRETANTO, DEVEMOS TER EM MENTE QUE A INTERNET NÃO É INIMIGA.

Ela faz parte da vida, da cultura, do mundo em que vivemos.

Uma criança totalmente excluída do mundo digital pode sentir-se um "estranho" nos seus grupos, excluída. Pode até ser uma desvantagem na escola e eventualmente no trabalho futuro.

Não estamos falando sobre colocar a criança numa "bolha" e impedi-la de ter contato com o mundo.

Nós, os pais de hoje, e os futuros pais, precisamos ser educados sobre os benefícios e os prejuízos das mídias sociais e da tecnologia. Só assim saberemos dosar com inteligência esse contato além de usarmos a tecnologia a nosso favor.

Sobre quanto tempo devo permitir que meu filho fique conectado diariamente, temos algumas recomendações de especialistas que podem nos dar um parâmetro.

A Academia Americana de Pediatras (AAP) traz um documento com uma série de recomendações para garantir o uso seguro da internet e tv.

Quanto a quantidade de horas, as recomendações são as seguintes:

*** Crianças menores de 2 anos: Não devem ter acesso a tv e internet, porque não têm a capacidade de transferir as informações que veem na tela para a vida real.**

*** Crianças de 2 a 5 anos: Podem ter acesso de até 1 hora por dia, a conteúdos de alta qualidade. Os pais devem participar das atividades junto com as crianças e conversar com elas sobre o conteúdo. Evitar usar os dispositivos móveis como única forma de acalmar a criança e evitar o uso uma hora antes de dormir.**

*** Crianças a partir dos 5 anos até a adolescência: Podem ter acesso de duas a três horas diárias. É importante avaliar a qualidade do conteúdo, a adequação para a idade, o caráter educativo (ou não) e se esse consumo de conteúdos digitais é acompanhado de um adulto.**

Nessa idade é importante evitar dispositivos eletrônicos nos quartos e o uso de mídias durante o estudo.

Um pediatra da AAP, Ari Brown, afirma que quando existe a interação entre pais, mães, crianças e adolescentes diante de telas a atividade cerebral é semelhante à de uma atividade fora delas por envolver, entre outros aspectos, a sociabilidade. Assim, as famílias devem fazer o “dever de casa” de conhecer e testar os conteúdos que vão oferecer às crianças. “Para ser educativo não basta se anunciar como tal”, alerta Brown.

Se as telas fazem parte da vida contemporânea, a supervisão qualificada e o olhar atento parecem ser a chave para encontrar o equilíbrio entre tecnologia e infância/adolescência.

De acordo com o Diretor da Sociedade Mineira de Pediatria, Cassio da Cunha Ibiapina, a individualidade importa mais do que protocolos e a palavra que deve guiar o tempo que cada criança pode ficar diante das telas é 'prejuízo'. "O desafio é encontrar em cada criança o tempo que não vai prejudicá-la em nenhum aspecto da vida", reforça.

Se o caso é de um menino ou de uma menina que consegue cumprir suas tarefas escolares, que consegue se sociabilizar bem e conviver com as pessoas, que é ativo fisicamente, duas horas por dia de televisão, internet ou game em termos de lazer não é prejudicial. No entanto, em muitos casos só será possível liberar o contato com tecnologia aos finais de semana", afirma.

Sabemos que na teoria tudo é lindo, maravilhoso. Mas na prática, conseguir limitar o uso dos eletrônicos é uma tarefa bastante complicada.

Como já disse anteriormente, não existe uma fórmula mágica, mas vou listar aqui dicas principais que vão te ajudar nessa tarefa.

1º DICA

É PRECISO DIVERSIFICAR AS ATIVIDADES.

A ferramenta mais poderosa para tirar a criança das telas é ESTIMULÁ-LAS A BRINCAR. E se torna ainda mais eficiente com a participação dos pais.

Conversando com muitas mães, vejo que aqui está a principal dificuldade da maioria delas. A vida, principalmente das mães, é muito corrida e estressante. Parece que não sobra tempo para brincar, falta criatividade, falta paciência e disposição.

Não se sinta culpada se isso acontece com você também.

O projeto "Sementes de afeto" vai te ajudar nessa tarefa. Desenvolvemos uma ferramenta incrível, que vai facilitar esses momentos de brincadeira com seu filho. Você vai aprender, primeiro, a organizar o tempo e a qualidade da brincadeira. Depois vem o melhor: você irá fazer parte de uma jornada muito divertida por um mundo de "Faz de conta", cheio de brincadeiras que irão desenvolver habilidades motoras, criar hábitos saudáveis e assim controlar o uso excessivo dos eletrônicos. Além do principal, que é fortalecer os relacionamentos e criar memórias inesquecíveis. É claro que você terá que fazer a sua parte, afinal, se você não brinca, não lê, não conta histórias e não ajuda seus filhos, simplesmente não vai dar conta de ser mãe.

Mas nós queremos deixar esse processo o mais simples possível, para que você possa aproveitar cada minuto com seu filho.

Se você quiser conhecer mais detalhes do projeto Sementes de afeto, pode falar comigo diretamente, pelo whatsapp 16.99166.1526 ou através da nossa fanpage: sementesdeafeto. Fique de olho também no seu e-mail, inclusive na caixa de SPAM, que estaremos enviando muitos novidades.

Mas, por enquanto, vamos te mostrar porque é tão importante brincar e algumas ideias para você já começar a pôr em prática.



Brincar é essencial para o desenvolvimento da criança e o valor da brincadeira não pode ser subestimado.

Para a criança brincar é um processo de descoberta.

A literatura demonstra que brincar tem 3 grandes objetivos para a criança:

***prazer**

***aprendizagem**

***expressão dos sentimentos**

Lembrando que o importante é o brincar e não o brinquedo. É possível improvisar brinquedos com vários objetos.



Brincar é a maneira como a criança se relaciona com o mundo e como o descobre.

Quando a mãe participa da brincadeira ela consegue conhecer melhor seu filho. Como a criança se expressa brincando, através da observação a mãe pode descobrir as vulnerabilidades e os pontos fortes dos seus filhos.

Além disso, brincar junto com a criança aumenta o grau de confiança e o vínculo entre pais e filhos.

QUAIS BRINCADEIRAS? NÃO TENHO CRIATIVIDADE?

Como já disse, vamos te ajudar muito, brevemente, nesse aspecto, mas por enquanto:

*** Tente resgatar brincadeiras da sua infância. Coisas simples que você fazia, quando não existiam tantos recursos tecnológicos. Por exemplo: amarelinha, forca, jogo da velha, stop (aqui em casa as meninas adoram), morto/vivo, esconde-esconde,etc,**

*** Uma coisa que funciona muito aqui em casa e quando eu trabalhava na escola infantil também, as crianças amam: sabe aquelas roupas antigas, que não usamos mais, ficaram fora de moda? Então, tenho uma mala antiga onde guardo todas, além de sapatos, cintos, bolsas, colares, enfim, tudo o que possa servir de fantasia para milhares de brincadeiras. Tenho até uns vestidos de formatura, cafonérrimos, com luvas lembram? Já foram vestidos de muitas princesas e bruxas. Sempre que brincamos com a mala surgem milhares de brincadeiras, histórias, faz de conta. Não preciso muito da minha criatividade, só permito que a criatividade das crianças possa aflorar e acontecer.**

Quando as meninas eram menores, a família toda já sabia: se tem roupas ou acessórios inusitados que não usam mais, guarda pra Ju, kkkkkkkk.

Essa foto antiga registra um dia desses.



Esse dia a Luísa era o Sr. Luis.

Ela adora até hoje, com 10 anos, inventar personagens. E por isso é tão criativa, inventiva e sempre encontra soluções para seus problemas. Dar liberdade e permitir que a criança crie, invente histórias e entrar nesse mundo de faz de conta é importantíssimo para o desenvolvimento da criança em todos os aspectos.

Uma outra coisa muito importante é o contato com os livros. Lendo para as crianças e deixando que elas manuseiem livremente os livros.

Aqui em casa todos amam ler, inclusive eu e meu marido. Por isso nossa casa sempre foi cheia de livros. Ler e ouvir histórias aumenta o vocabulário, repertório e estimula a criatividade e a imaginação. Sem contar que é um hábito que levamos para a vida toda.



Passeio na livraria do shopping. Horas e horas...

*** Tudo pode ser motivo para brincar, para contar uma história e transformar as coisas simples do dia a dia em momentos de interação, de alegria e interessantes para as crianças.**

E isso não leva muito tempo não. Basta aproveitar cada tarefa do cotidiano. Por exemplo, aqui em casa as meninas tem os cabelos cacheados e compridos, e sempre após o banho, quando eram menores, era uma verdadeira novela até desembaraçar tudo. Uma coisa chata, estressante, que me irritava e irritava elas também. Eu tinha pressa em acabar, elas reclamavam que estava doendo, que queriam brincar, enfim, um martírio. Então um dia decidi mudar isso. Inventei uma história da menina que não desembaraçava os cabelos e acabou criando um ninho na cabeça. Cobras então vieram morar ali achando que fosse um ninho de cobras. E a menina passou a viver com as cobras na cabeça. E aí a gente ia inventando coisas que podiam acontecer com a menina e com as cobras. A cada dia surgia uma coisa diferente.

*** Outra coisa simples, que sempre foi muito legal aqui em casa e é até hoje, são as "cabanas".**

Qualquer pano, coberta, cantinho pode virar uma cabana bem legal.

Também aproveitei algumas vezes a barraca de camping no jardim. Passar a noite fora de casa é muito legal, dá pra contar histórias com a lanterna, inventar que estamos na floresta, enfim, as próprias crianças se encarregam de criar todo o cenário e o roteiro da brincadeira.



Esse dia estávamos exercitando a persistência.



*** Muitas vezes achamos que para brincar com nossos pequenos precisamos de grandes recursos, muita preparação e não temos tempo. Se soubermos aproveitar cada momento do dia a dia, tudo pode se transformar em brincadeira, e tudo fica mais divertido, e tudo fica mais simples, e os laços de afetividade vão se tornando cada vez mais fortalecidos.**

2º DICA

LIMITAR O USO DOS ELETRÔNICOS

Como vimos, a criança se interessa pelo brincar. Pode ser que no começo, convidar a criança a sair da internet para brincar possa ser um pouco difícil. Mas, ao ter experiências divertidas e prazerosas através das brincadeiras, a criança irá aos poucos realizar essa tarefa sem tanto esforço.

Mas mesmo assim é importante limitar o tempo de permanência da criança nos eletrônicos.

Uma forma legal de fazer isso, é fazer COMBINADOS. Sempre gostei de fazer os "combinados" em cartolinas. Conversávamos sobre quais seriam as regras, e cada filho desenhava e numerava cada uma delas. Mesmo quando não sabiam escrever. Identificavam cada uma das regras com seus desenhos e depois sabiam "ler" o cartaz. Pregávamos as cartolinas no corredor, na altura deles.

Nos combinados, para você ter direito a alguma coisa precisa ter cumprido alguma tarefa. Por exemplo, para ficar 1 hora na internet tem que ter feito a tarefa, ter brincado no quintal, feito uma atividade física, arrumado a cama, guardados os brinquedos, enfim, cada família define o que for melhor. O importante é CUMPRIR OS COMBINADOS.

3º DICA

DAR EXEMPLO

Educar filhos exige de nós um cuidado maior e um olhar mais atento, inclusive para nós mesmos. Precisamos prestar muita atenção em como nos comportamos.

Será que eu pratico os valores que estou querendo ensinar? De nada adianta um discurso lindo se as ações não condizem com minhas palavras.

Quero que meu filho use os eletrônicos moderadamente mas não consigo me desligar deles.

Entendo que nosso trabalho e nossa vida exige cada vez mais o uso contínuo das tecnologias, mas podemos organizar esse uso para que a criança não entenda que somos dependentes dela. Por exemplo, eliminar os eletrônicos durante as refeições.

Aproveite as refeições para compartilhar informações, exibir opiniões diferentes e conversar sobre como foi seu dia.

Crianças que prosperam na vida são crianças que aprendem a falar e ouvir os adultos que amam. E as refeições são uma ótima oportunidade.

Organize sua rotina e programe ao menos meia hora para brincar. Nesse momento, fique longe da internet e da tv. Dedique esse tempo exclusivamente a seus filhos.

As crianças vão ficar felizes em ter a mãe POR INTEIRO para brincar, mesmo que por pouco tempo e vão entender que a mãe precisa fazer seu trabalho para poder brincar com elas depois.

A qualidade do tempo de brincadeira é mais importante que a quantidade. E se desligar dos eletrônicos nessa hora mostra comprometimento e dá exemplo a seu filho.

Bom, espero que essas 3 dicas possam te ajudar a repensar sua rotina, os hábitos de sua família e que sejam um início de pequenas mudanças em busca de mais saúde e qualidade de vida.

E se você se interessou em conhecer mais sobre o projeto "Sementes de afeto" entre em contato comigo.

Whatsapp: 16.99166.1526

Meu maior objetivo é poder contribuir para que, em cada família, os vínculos afetivos entre mãe e filho possam se fortalecer cada vez mais, e que nossas crianças tenham a oportunidade de viver uma infância mais saudável e feliz! Vamos cultivar essas sementes com muito amor!

Você vai se surpreender com a forma tão divertida e simples que é possível fazer tudo isso ser realidade aí na sua casa.



Entendemos que ser mãe é o trabalho mais difícil e importante que existe. Lutar contra um mundo cada vez mais tecnológico, inseguro e onde temos cada vez menos tempo para nos dedicarmos a nossos pequenos é uma batalha que enfrentamos todos os dias, mas que com certeza nos levará ao dia em que diremos: NÃO FOI FÁCIL, MAS EU CONSEGUI!

Grande beijo

Juliana Garson

