



Você ouviu a indignação, leu os relatórios e viu as manchetes: as mídias sociais podem estar prejudicando seu filho. E agora? Você deu ao seu filho um telefone anos atrás e nada menos que as mandíbulas da vida poderiam extrair essa coisa do aperto do seu filho agora. Você gostaria de manter seu filho seguro, mas é um cabo de guerra entre você e um setor que tem milhares de mentes brilhantes e investiu bilhões de dólares, apenas para manter seu filho online o maior tempo possível. Você se sente sem esperança, culpado, exausto e talvez até zangado.

Entendo. Fiz pesquisas sobre tecnologia e saúde mental por adolescentes por 25 anos, entreguei centenas de apresentações de nossas descobertas para pais, escolas, escritórios legislativos estaduais e até para o Senado e na Casa Branca. Na verdade, estou escrevendo esta peça em um voo de volta da Suíça, onde apresentei no Fórum Econômico Mundial em Davos entre dezenas de empresas que lançam versões ainda mais sofisticadas de plataformas orientadas a [IA](#), projetadas para ocupar a atenção de nossos filhos para ainda mais horas por dia.

Estou bem ciente dos benefícios e danos potenciais das mídias sociais. Mas também sou pai de dois adolescentes. Falo sobre essa pesquisa o dia todo e depois passo todas as noites envolvidas no mesmo cabo de guerra. É quase impossível criar um filho hoje quando os titãs tecnológicos têm tanta influência quanto os pais em orientar o comportamento de nossos filhos.

Mas eles ainda não venceram. Você ainda é o pai do seu filho e ainda tem poder tremendo.

Aqui estão quatro coisas relativamente fáceis que você pode fazer hoje para ajudar a proteger seus filhos dos riscos mais perigosos nas mídias sociais. Nota - é melhor se você pode fazer cada uma dessas coisas, com alguns [amigos](#); Acrescentamos poder quando trabalhamos juntos como pais para criar uma frente unida, para que nossos filhos não sintam que são os únicos com regras diferentes para o uso da tecnologia.

O que você vai ler:



- [Crie zonas sem tecnologia na vida do seu filho](#)
- [Visite a App Store com eles](#)
- [Fale, fale, fale](#)
- [Olhe para si mesmo](#)
- ["Estou exausta."](#)

Crie zonas sem tecnologia na vida do seu filho

Seu filho nunca vai admitir isso para você, mas nossa pesquisa mostra: as crianças



realmente querem limites no dispositivo, mas querem ser capazes de culpar seus pais ou escolas por “ter que fazer logoff agora”. Faça um favor a eles e ajude-os a obter um tempo livre de tecnologia. Pesquisas mostram que cerca de 50% das crianças relatam pelo menos um sintoma de dependência clínica das mídias sociais (ou seja, elas não podem parar mesmo quando querem) e, em nosso trabalho com estudantes em idade universitária, sobre a mesma porcentagem nos dizem Que eles desejam que seus pais não tivessem cedido a eles quando pediram (imploraram?) Para um telefone aos 12 anos.

Você pode fazer isso de várias maneiras:

Histórias principais mashable

- Use os controles dos pais para configurar o “tempo de inatividade” ou “tempo de sono” no dispositivo do seu filho por períodos ao longo do dia. O modo “Sono” geralmente posta uma gravadora para que os amigos de seu filho entendam por que eles não estão escrevendo de volta. Você também pode desligar os dispositivos durante o dia. Quando seu filho tiver amigos, diga aos pais para não trazer os dispositivos- faça de uma data de reprodução sem tecnologia. O mesmo para as festas do pijama e peça a instrutores ou treinadores para atividades extracurriculares para aplicar a mesma regra.
- A adolescência é o segundo período mais importante em nossas vidas para o desenvolvimento do cérebro por trás do primeiro ano de vida; Oito a nove horas de sono por noite é absolutamente obrigatório. Faça uma regra da casa de que todos os dispositivos são desligados e guardados às 22:00 na noite da escola (também!). Lembra quando era rude ligar para alguém depois das 22h? Hora de definirmos essa norma novamente. Eu sei que isso pode ser difícil de aplicar, mas estudos científicos mostram que o uso das mídias sociais é o motivo número um para o atraso no sono dos adolescentes e interromper o sono, os quais têm implicações significativas para o tamanho do cérebro de seu filho na adolescência e como Bem, funciona. Os titãs tecnológicos podem levar nossos filhos a passar mais tempo online do que gostaríamos, mas devemos absolutamente nos recusar a deixá -los afetar o tamanho do cérebro de nossos filhos.
- Diga ao seu distrito escolar que você deseja que os telefones saiam da sala de aula para obter o tempo de instrução (vá para Recursos para Joinmama.org).

Visite a App Store com eles

Quando falo com os alunos do ensino médio e do ensino médio, realizo um exercício simples. Abra a App Store. Digite o nome da sua plataforma de mídia social favorita. Agora role para baixo. Continue rolando. Aí está: a seção “Privacidade”. Há uma lista de todos os dados que as empresas estão coletando do seu dispositivo depois de baixar o aplicativo. Este é o momento em que as mandíbulas das crianças caem e suas mãos aumentam dramaticamente.



“Espere, minhas pesquisas na Internet estão sendo enviadas para a empresa? Minha localização? Minha lista de contatos? Meu método de pagamento?! ” Sim. “Espere, isso é apenas quando estou usando o aplicativo?” Não – é tudo o que você faz a partir do momento em que baixa o aplicativo e aceita seus termos. “E se meu perfil estiver definido como ‘privado’?” Não importa – isso afeta apenas o que outros usuários vêem. A empresa recebe todos os seus dados, não importa o quê. “Ei, se eles estão vendendo meus dados, recebo um corte dos lucros?” Oh, abençoe seu coração, não, você não. Experimente este exercício em casa. Crie o espaço para uma criança educada se tornar um sábio tomador de decisão para si.

Fale, fale, fale

Nossa pesquisa mostra: seus filhos serão expostos ao conteúdo que os ensina a se envolver em comportamento alimentar desordenado, como se cortar e escondê-lo de seus pais. Eles verão tentativas ao [vivo](#) e uso de drogas entre adolescentes, eles verão odiosos e cargos discriminatórios contra outros com base em sua raça, religião ou identidade. Eles serão incentivados a “curtir” ou “repassar” esse conteúdo e, para muitos, esse conteúdo os tornará mais propensos a se envolver no mesmo comportamento. Não espere que seu filho seja voluntário que eles vejam esse conteúdo. Converse com eles sobre isso, assumindo que eles já viram ou em breve o verem. “Por que você acha que as pessoas postaram esse conteúdo? O que você faria se visse alguém da sua escola postando esse conteúdo? Por que você acha que algumas pessoas “gostam” desse conteúdo? Você já pensou em fazer algumas das coisas que viu nessas postagens? ”

Olhe para si mesmo

O mundo tem discutido os efeitos da tecnologia na juventude. Mas aqui está uma dura verdade que as pessoas não querem dizer em voz alta: não é apenas a juventude. Você já gasta mais tempo no seu dispositivo do que gostaria? Já pegou seu telefone para verificar uma mensagem rápida apenas para rolar por mais tempo do que o esperado? Você já ficou empolgado com quantos gostos da sua postagem obtiveram? Seu filho está te observando. A pesquisa sobre “Technoference” mostra que as crianças estão com ciúmes de gastar mais tempo olhando para o seu telefone do que para elas. Aqui está uma pílula difícil de engolir: somos cúmplices toda vez que mostramos aos nossos filhos que as notificações devem ser respondidas imediatamente, que postagens com muitas “curtidas” devem ser comemoradas, que as opiniões das pessoas são importantes apenas porque elas têm muitos seguidores ou que rolar Nosso telefone é mais emocionante para nós do que assistir nossos filhos brincando em campo.

O fato é: nós também fazemos parte disso, então vamos fazer parte da solução juntos. Tenha um jantar sem tecnologia com a família, deixando todos os dispositivos na outra sala. Talvez uma caminhada sem tecnologia ou parada sem dispositivo para iogurte congelado como um grupo. E aqui está a parte importante: Fale sobre o quão difícil isso é para você também.



Discuta com seu filho como você lida com a falta do telefone. Discuta como é natural se preocupar com o fato de estarmos perdendo um novo empreendimento suculento online. Em seguida, discuta por que sua família valoriza algum tempo livre de tecnologia para fazer conexões humanas genuínas. Converse com seus filhos sobre como você desenvolve intimidade emocional com os amigos para que eles possam aprender que há relacionamentos que nos tornam menos solitários, em comparação com a rolagem incessante de perfis de “amigos” ou a coleção de seguidores que parecem aumentar solidão. Por mais difícil que seja reconhecer que também fomos viciados, devemos praticar o que pregamos.

Veja também:

Quase metade de nós adolescentes dizem que estão online ‘quase constantemente’

“Estou exausta.”

Talvez você esteja muito ocupado para seguir as dicas sugeridas aqui. Isso é justo. Quantos de nós realmente temos tempo para conversas profundas com nossos adolescentes hoje em dia? E sejamos honestos, quanto mais as crianças estiverem na tela, mais fácil é encontrar tempo para fazer o que precisamos para alimentá-las alimentadas, mantê-las em roupas limpas e nos dar uma pausa ocasional e necessária. Isso está ok. Não se bata apenas por fazer isso durante o dia. Talvez, em vez de seguir todas as etapas aqui, tente uma. Talvez apenas uma vez. Ou talvez apenas inicie uma conversa com outro pai e compare notas sobre



como eles estão gerenciando isso. Mesmo os menores passos adiante podem ajudar a mudar. Fico triste em dizer que, embora os pais tenham menos tempo e energia para corrigir esse problema, pode depender de nós fazê-lo.

Você não está sozinho. Podemos fazer essa mudança se decidirmos fazê-lo juntos. Não vamos culpar nossos filhos, ou um ao outro, quando deixamos de resistir ao desejo de olhar para os nossos telefones. Vamos apoiar, comiserar e compartilhar dicas sobre o que descobrimos que podem ajudar. E vamos usar a ferramenta mais poderosa que temos - nosso poder coletivo como pais. Foram pais que fizeram de motoristas designados “uma coisa”. Lutamos contra as empresas que tentam fazer o tabaco parecerem legais para as crianças. Nós recuamos contra aqueles que ganham lucro colocando lanches e bebidas açucaradas nas escolas de nossos filhos. E nós podemos fazer isso! Exige que os controles dos pais sejam mais fáceis de definir. Selecione produtos que priorizem a segurança da criança. Abandone as empresas que anunciam em plataformas com as proteções mais fracas para os jovens e apoiam grupos sem fins lucrativos que avançam em uma agenda de jovens saudáveis de tecnologia. Somos o mercado que as empresas de tecnologia precisam sobreviver e seu filho tem os dados que desejam obter lucro. Podemos nos sentir impotentes na luta para manter nossos filhos em segurança, mas pode haver algumas pequenas coisas que podemos fazer hoje e algumas grandes coisas que podemos fazer juntas para salvar uma geração de risco.

Mitch Prinstein, PhD é o chefe de psicologia da American Psychological Association.