



ELETRÔNICOS: VOCÊ SABE LIDAR?

SABE QUANDO VOCÊ ESTÁ EM CASA COM TEMPO DISPONÍVEL E FICA O TEMPO TODO NO CELULAR...?

Infelizmente, este tem sido o comportamento da maioria dos pais. Não porque não estejam interessados em seus filhos, mas porque a tecnologia e os smartphones estão muito evoluídos e permitem quase tudo. Desde uma simples conversa pelo aplicativo a uma operação financeira...

Percebo em bares, cinemas, teatro, reuniões de família, as pessoas utilizando o celular compulsivamente. Não conseguem permanecer minutos sem olhar a tela para verificar se chegou alguma mensagem ou quantas curtidas recebeu na rede social...

*Para se ter uma ideia, o número de celulares em residências cresceu de **52% para 98%** de 2011 a 2017. **Resultado:***



o pouco tempo que os pais têm acaba sendo consumido por este recurso que, na verdade, existe para facilitar e tornar nossa vida mais ágil e dinâmica. Porém, esta postura afasta e diminui a interação com as crianças e com seus pares. Se você age desta forma, preste atenção, pois seu filho pode estar sentindo sua falta. As crianças adoram brincar com os pais e inventar histórias e aventuras.





Recentemente, foi publicada uma pesquisa no Vale do Silício, Califórnia, USA que trata sobre o comprometimento e danos causados ao desenvolvimento emocional e educacional de crianças até os 11 anos, com acesso irrestrito aos eletrônicos. Em Palo Alto, o uso de tecnologia não é permitido até a 4ª série primária. Ou seja, o uso indiscriminado de celulares e de “tablets”, por exemplo, pode distorcer a curva de aprendizado infantil.

Estudos também afirmam que a utilização excessiva de eletrônicos pode elevar os riscos de suicídio, depressão, ansiedade, problemas na visão e distúrbios do sono. Os números mostram que 57% das crianças até os 5 anos de idade usam aplicativos, mas 14% não sabem arramar seus cadarços dos tênis.



Eu proponho aqui uma reflexão com você: Quem manipula quem? Quem toma a decisão de ligar ou desligar o eletrônico? Somos nós que decidimos ou estamos “dominados” pelos equipamentos? Nós nos tornamos escravos da tecnologia? Um recurso cujo objetivo é libertar e aproximar as pessoas por meio da comunicação e do conhecimento tem sido usado como isolamento e prisão.





Como forma de compensar a ausência, muitos pais acabam investindo excessivamente em brinquedos ou outros bens de consumo e não percebem que a atenção dada aos seus filhos é o maior dos bens. Terceirizam integralmente a educação de seus filhos, trabalham fazendo horas extras em casa, respondendo e-mails pelo celular...

Seguem algumas dicas para melhorar este cenário:



1. Mostre interesse pelo dia a dia da criança e peça pra ela descrever como foi. Incentive o diálogo de uma forma divertida e leve.

2. Organize programas ao ar livre, como parques, caminhadas, praia, trilhas leves, jogar bola, andar de bicicleta, patins... O contado com a natureza faz bem para a mente e para o corpo.

3. Libere a sua criatividade e invente brincadeiras dentro de casa. Use jogos, conte histórias, leia um livro, crie artesanato, pratique cozinha infantil, monte uma peça de teatro... Cante e dance! A música é excelente para estimular o aprendizado da criança. Uma sessão pipoca vendo um desenho ou filme infantil vai aproximar vocês, além de acalmar os pequenos.

4. Converse sobre a internet e seu uso. Riscos e ganhos. Estejam conectados.

5. Denuncie "cyber crimes". Isso vai ajudar a reduzir os risco de utilização e proteger seus filhos.

Com o coaching infantil eu vou apoiar você na educação e relação com seus filhos e promover qualidade de vida na família.

Um abraço e até a próxima!