

Dra. ELIZABETH KILBEY

COMO  
CRIAR  
FILHOS  
NA ERA  
DIGITAL

Tradução  
GUILHERME MIRANDA



Copyright © 2017 by Elizabeth Kilbey

Os direitos morais do autor desta obra foram assegurados.

O selo Fontanar foi licenciado pela Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,  
que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

TÍTULO ORIGINAL Unplugged Parenting: A Mindful Approach to Raising Children in the Digital Age

CAPA André Kavakama

PREPARAÇÃO Andréa Bruno

ÍNDICE REMISSIVO Luciano Marchiori

REVISÃO Ana Luiza Couto e Renata Lopes Del Nero

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Kilbey, Elizabeth

Como criar filhos na era digital / Elizabeth Kilbey ;  
tradução Guilherme Miranda. — 1ª ed. — São Paulo :  
Fontanar, 2018.

Título original: Unplugged Parenting : A Mindful  
Approach to Raising Children in the Digital Age.

ISBN 978-85-8439-105-9

i. Comunicação digital – Aspectos sociais 2. Crianças – Criação 3. Criação de filhos 4. Internet e crianças 5. Pais e filhos 6. Psicologia infantil 7. Relações familiares i. Título.

18-12116

CDD-155.4

Índice para catálogo sistemático:

i. Criação de crianças na era digital : Psicologia infantil

155.4

[2018]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORASCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

[www.facebook.com.br/Fontanar.br](http://www.facebook.com.br/Fontanar.br)

*Para Rita e Roy*

# Sumário

<i>Introdução: Por que precisamos nos desconectar?</i> .....	9
1. O efeito do tempo de tela numa criança em idade latente ..	18
2. Possuir um aparelho .....	48
3. Tempo on-line — quanto é demais? .....	63
4. Os problemas físicos causados pelo tempo de tela .....	75
5. Vício .....	88
6. Redes sociais e restrições de idade .....	101
7. Riscos virtuais e como manter as crianças seguras .....	118
8. O mundo virtual para crianças com necessidades especiais .	134
9. A relação entre tempo de tela excessivo e violência .....	148
10. Como impedir que o tempo de tela se torne um campo de batalha .....	161
11. A boa notícia: os benefícios do tempo de tela .....	173
12. Por que os pais também devem se desconectar .....	180
<i>Agradecimentos</i> .....	201
<i>Notas</i> .....	203
<i>Índice remissivo</i> .....	213

TODOS OS ESTUDOS DE CASO DESTE LIVRO SE BASEARAM EM FAMÍLIAS REAIS COM AS QUAIS TRABALHEI EM MEU CONSULTÓRIO. NO ENTANTO, NOMES E ALGUNS DETALHES PESSOAIS FORAM ALTERADOS PARA GARANTIR A CONFIDENCIALIDADE DOS PACIENTES.

# Introdução

*Por que precisamos nos desconectar?*

Existe uma bomba-relógio na vida de nossos filhos. Ela está nas escolas, nas creches, nas casas, em nossos quartos, nas salas de estar e sob o nosso teto, facilmente acessível 24 horas por dia. Vem causando discussões em famílias e afetando o cérebro de nossos filhos, bem como seu comportamento, peso e desenvolvimento. Está mudando a forma como nossos filhos brincam, como se socializam e como passam o tempo. Essa bomba-relógio é o uso de telas — e o mais assustador é que a maioria dos pais se sente incapaz de deter ou de mudar isso.

Como experiente psicóloga infantil, ajudei centenas de crianças e suas famílias e vi que esse tempo de tela é mais preocupante para os pais do que qualquer outro problema. É esse receio que une praticamente todos os pais que atendo e é o tópico mais discutido na educação moderna.

A maioria dos pais está seriamente angustiada com o tempo que seus filhos passam na frente de uma tela, mas se sente confusa em relação aos riscos reais e também em relação ao que cada um deveria fazer para solucionar o problema. No fim de 2016, um relatório da Ofcom revelou que a internet substituiu a tv pela primeira vez na história como o entretenimento mais popular entre crianças britânicas.<sup>1</sup> Pesquisas recentes mostram que quase metade dos pais britânicos teme que seus filhos estejam viciados nas telas — e impressionantes 47% temem que seus filhos passem tempo demais “conectados”.<sup>2</sup> So-

ma-se a isso o fato de que não existem orientações governamentais oficiais para controlar o tempo de tela, e não é de surpreender por que os pais se sentem perdidos, confusos e receosos.

É preocupante que os efeitos do uso prolongado de telas ainda não sejam inteiramente conhecidos — mas, como vou exemplificar, as evidências que temos até agora são profundamente perturbadoras. Vi com meus próprios olhos alguns desses efeitos em crianças com as quais trabalhei. Não é raro encontrar adolescentes que não conseguem dormir ou não são capazes de ter um bom desempenho escolar porque passam muito tempo na internet — como o menino de catorze anos que ficava conectado dezenove horas por dia, se recusava a ir à escola e não saía do quarto. Isso pode parecer tão alarmante e extremo que é fácil presumir que se trata de um caso raro e um acontecimento bastante incomum, mas infelizmente não é. Cada vez mais, encontro jovens tão absortos no tempo on-line que preferem fazer xixi nas calças a deixar a tela para ir ao banheiro. Um jovem que tratei começara a defecar em embalagens de delivery em seu quarto para não passar nenhum tempo longe de seu jogo on-line, tamanha era a obsessão pelo equipamento. Há vinte anos, quando comecei a trabalhar como psicóloga, ainda não tinha me deparado com nada do tipo — era algo inédito. Vinte anos atrás a internet não era comum: não estava em todas as casas e locais de trabalho como agora. Eu não tinha como prever o grau com que ela invadiria meu trabalho — e a vida dos jovens com os quais trabalho.

## POR QUE EXISTE UM PROBLEMA?

O excesso de tempo de tela para crianças “pode causar dano cerebral a longo prazo”.<sup>3</sup>

Passar tempo demais on-line está “causando doenças mentais em crianças”.<sup>4</sup>

Pais leem diariamente manchetes como essas. A mensagem é clara: o excesso de tempo de tela está prejudicando nossas crianças. Não

sabemos como reagir a isso e é fácil demais pensar que o problema não se aplica aos seus filhos ou a você. Boa parte desse problema, creio eu, deve-se ao fato de que aprendemos a educar com base em nossas experiências de infância e na convivência com nossos pais. Temos um modelo ou código de criação que deriva de nossas experiências de ser criado e educado: em termos psicológicos, isso se chama “modelo de trabalho interno”. Possuímos uma série de regras ou maneiras de como fazer as coisas, um “mapa moral” que é passado adiante nas famílias e nos ajuda a nos orientar. Por exemplo, o que as crianças devem comer, a que horas comer, onde dormir. Quando o assunto é a criação dos seus filhos, suas decisões em relação a essas coisas vêm em grande parte do que você fez quando era criança. Vocês comiam como família ou os filhos comiam primeiro e os pais depois? A que horas vocês iam para a cama? Você dormia no quarto com seus pais e isso é algo normal na sua família? Nossos filhos, porém, são a primeira geração dos “nativos digitais”, o que significa que eles nasceram e estão sendo criados num mundo em que as experiências, o aprendizado e a vida doméstica deles são fortemente influenciados pela mídia digital, de uma forma que não aconteceu conosco. Desde o dia em que a criança nasce, os aparelhos digitais são parte do mundo dela. Enquanto, até alguns anos atrás, o nascimento de um bebê precisava ser anunciado no jornal ou com um cartão-postal para amigos e parentes, agora a notícia da chegada de um filho é transmitida por e-mail, mensagem de texto ou anunciada no Facebook ou no Instagram. São grandes as chances de haver um smartphone ou tablet na sala de parto junto com os pais para capturar imediatamente os primeiros momentos do bebê numa tela. Um estudo mostrou que os bebês agora estão tão acostumados com os aparelhos digitais em suas vidas que mais de um terço deles aprendeu a usar um smartphone antes de aprender a andar ou a falar.<sup>5</sup>

Como pais, do ponto de vista histórico, simplesmente não temos nenhuma experiência que possamos comparar com a maneira como nossos filhos vivem hoje. Não temos nenhuma prática vivida de tempo de tela na qual possamos nos basear, e por isso o assunto é tão perturbador. Controlar os aparelhos na vida dos filhos não é parte do

nosso modelo interno de criação porque não é parte da experiência que tivemos ao crescer. Não temos nenhum conhecimento para nos fundamentar ou nos guiar com base no que nossos pais teriam feito conosco. Essa é a primeira vez que nos deparamos com um desafio de criação dos filhos sem absolutamente nenhuma orientação das gerações anteriores. Ao mesmo tempo, somos expostos a uma abundância de informações conflitantes sobre como controlar o tempo de tela, desde pseudociências a histórias de terror na mídia. Ficamos preocupados com o impacto que o mundo digital está tendo em nossos filhos. O tempo de tela vai levá-los a crescer rápido demais? Eles estão perdendo a inocência cedo por causa daquilo a que o mundo digital os está expondo? O tempo de tela vai afetar-lhes a capacidade de atenção e de concentração ou causar hiperatividade ou comportamento violento? Eles vão ficar viciados em um aparelho digital? Ou vamos atrair nossos filhos se deixarmos de aceitar o mundo digital, colocando-os assim numa desvantagem educacional e social?

Comparemos o mundo digital ao açúcar, outra crise de saúde global que afeta nossos filhos. A maioria dos pais nem sonharia em dar um pote de biscoito para o filho todos os dias, tampouco deixar que comesssem todos os biscoitos que quisessem, quando quisessem. Mas muitos pais não pensam duas vezes em dar aos filhos acesso irrestrito a um aparelho digital como um tablet ou smartphone. Os efeitos de tempo de tela são menos prejudiciais a seus filhos do que os efeitos do açúcar?

Fui motivada a escrever este livro porque o efeito do mundo digital sobre as crianças me preocupa cada vez mais. Presenciei uma mudança perturbadora em nossos filhos: a brincadeira passou de uma experiência física e criativa usando brinquedos e a imaginação para algo que envolve sentar na frente de uma tela, a sós, durante horas a fio. Os pais podem ver com os próprios olhos a atração devoradora e envolvente que o mundo virtual exerce em seus filhos. Com frequência, os filhos não dão mais ouvidos a eles; se recusam a fazer tarefas domésticas; tirá-los da frente da tela é uma batalha incessante; e a primeira pergunta que muitas crianças fazem ao acordar pela manhã é: “Posso usar o tablet?”.

No entanto, também argumento fortemente que a situação atual não é de todo ruim. Longe disso. Vejo os inúmeros pontos positivos do mundo digital. Por exemplo, ele mudou a forma como faço minha terapia — desde mostrar às crianças vídeos do YouTube e prescrever sites de informações para os pais a compartilhar dos interesses dos jovens em jogos modernos como uma forma de me comunicar com eles. Também senti o impacto do mundo digital tanto pessoal como profissionalmente. Como mãe de três, conheço bem os problemas relacionados à criação dos filhos na era digital. Consigo perceber como as coisas mudaram rapidamente entre minha filha mais velha (que ganhou um celular aos onze e um tablet aos catorze) para o meu caçula (que tem acesso a um tablet desde os quatro e aprendeu a procurar coisas no YouTube antes de ter aprendido a escrever). Enfrentei minhas próprias preocupações sobre como integrar e excluir a tecnologia da minha vida familiar e, agora, quero passar esse conhecimento para outros pais. Quero que saibam sobre os perigos que o mundo virtual impõe e se sintam mais confiantes nas escolhas que fazem em relação a seus filhos quando o assunto é o tempo de tela.

## PROIBIR O TEMPO DE TELA PARA AS CRIANÇAS É A SOLUÇÃO?

Não acredito que proibir as telas seja uma solução. Minha carreira como psicóloga (e no trabalho com crianças) me ensinou a importância de ser realista e prática. Proibir telas é impossível na sociedade moderna conectada, ainda mais considerando que boa parte das tarefas escolares e lições de casa é feita eletronicamente agora, e algumas escolas até dão aos alunos seus próprios tablets para estudar em casa e na escola. O mundo digital veio para ficar. Os pais não têm a escolha de embarcar ou não na tecnologia: em vez disso, temos de trabalhar com ela.

Creio que parte do problema é que qualquer conselho oficial de “especialistas” é muito distante do que pais e filhos estão fazendo de verdade no mundo real. É mais ou menos como seguir uma dieta —

tudo soa bem no papel, mas colocar em prática é muito diferente. Passo a maior parte da minha vida profissional indo às casas das pessoas. Quando entro pela porta, posso garantir que um adulto vai gritar: “Desliga o tablet/ celular/ computador/ video game!”.

Portanto, se a proibição não é a solução, qual é? Acredito que o mais importante que os pais podem fazer é criar e ensinar bons hábitos digitais. Eles devem conversar com seus filhos sobre o mundo virtual para garantir que tenham uma relação saudável com as telas. Quero que os pais começem a entender que o acesso irrestrito à internet pode provocar todo tipo de dificuldades. É necessário impor regras sobre o tempo de tela para os filhos — assim como existem regras para todas as outras coisas, como hora de dormir, lição de casa e comportamento. Os pais precisam começar cedo e criar bons hábitos digitais para seus filhos *antes* que isso se torne um problema. Muitos pais que conheço só perceberam que o tempo de tela era um problema em sua família quando seus filhos chegaram à adolescência. Mas a má notícia é que, se você deixar para tentar controlar o tempo de tela do seu filho na adolescência, pode ser tarde demais. É muito mais difícil recuperar o controle quando seu filho já está passando a maior parte do tempo na frente de uma tela e os padrões de comportamento já foram definidos. Isso é especialmente verdade no campo minado de hormônios da adolescência.

A melhor hora para criar bons hábitos virtuais e impedir que o tempo de tela se torne uma obsessão é em crianças em “idade latente” (escola primária).

## O QUE É LATÊNCIA E POR QUE ISSO É TÃO IMPORTANTE?

“Latência” (que abrange o período da idade dos quatro aos onze anos aproximadamente) é talvez um dos estágios mais negligenciados, porém mais importantes, no desenvolvimento da criança. (Por “negligenciado”, quero dizer que há poucos livros sobre esse estágio do desenvolvimento infantil e menos informações e suporte para os pais. Há muito mais livros sobre bebês, crianças de até três anos e adolescentes.)

De uma perspectiva psicológica, sabemos que esse período é crucial para o aperfeiçoamento de uma criança — mas preocupa o fato de ser também um período em que muitos pais param de prestar atenção.

Nos primeiros anos de vida, as crianças atingem muitos marcos de desenvolvimento. Aprendem a rolar, sentar, engatinhar, andar, balbuciar e falar. Nesses anos exigentes e exaustivos, há uma quantidade enorme de apoio e de aconselhamento disponível para os pais (como assistentes de saúde e uma infinidade de livros sobre tudo, desde sono a desmame, birras e penico). No entanto, quando as crianças começam a escola, a vida para os pais, pelo menos aparentemente, se torna mais fácil. Nesse ponto, as crianças atingiram a maioria de seus marcos de desenvolvimento, em particular os marcos motores e sociais. Sabem andar, conversar e se vestir. Estão ganhando independência. Contudo, esse é o período de calmaria depois das birras da criança pequena — e antes dos terrores da adolescência. É a parte da infância em que a velocidade e a aquisição de habilidades parecem refrear. As coisas se tornam mais estáveis e tranquilas.

Embora a situação possa parecer dormente, esse, na verdade, é um estágio crucial no desenvolvimento da criança. É “dormente” no sentido de que o jardim fica dormente no inverno. Pode não haver muito a ser visto acima do chão, mas coisas de extrema importância estão acontecendo sob a superfície.

Trata-se de um período em que o cérebro em desenvolvimento é altamente maleável e é moldado e forjado pelas experiências que vivencia. Graças aos avanços na neurociência, entendemos agora que os cérebros jovens são maleáveis e estão o tempo todo criando novas vias neurais em resposta ao ambiente e às experiências das crianças, por isso temos uma responsabilidade muito maior de pensar nas experiências que elas vivem do que antes se pensava. E esse também é o período em que a sedução do tempo de tela realmente assume o comando. Se, nesse estágio crucial, as crianças estão o tempo todo conectadas a um aparelho, que impacto isso vai ter no desenvolvimento de seus cérebros? E, de igual importância, se elas estão o tempo todo conectadas, estarão perdendo oportunidades de expandir as habilidades sociais e emocionais importantíssimas de que vão precisar para a vida toda.

Grande parte do trabalho emocional da latência é armazenar energia para o que vem adiante — isto é, as mudanças rápidas que as crianças vão atravessar na adolescência. Sabemos que crianças em idade primária são abertas e impressionáveis. Elas são como esponjas: absorvem informações que possibilitarão que se orientem no mundo ao seu redor e se preparem para a tempestade da adolescência. A latência é também quando as crianças começam a criar seus próprios interesses e identidades e a formar seus relacionamentos sociais. À medida que entram no mundo social mais amplo da escola, conhecem novas pessoas e têm experiências fora de suas unidades familiares, elas começam a ampliar suas ideias e interesses.

Esse também é um estágio muito importante para os pais. É um período em que podem aproveitar a independência crescente dos filhos, além de construir uma relação e um laço estável e seguro de que vão precisar para ajudá-los a atravessar a puberdade.

As rápidas mudanças do mundo digital estão abalando a calma e a estabilidade que a latência exige. O tempo de tela criou um novo campo de guerra dentro das famílias. Em casas de todo o mundo, pais e filhos se digladiam sobre quanto tempo passam on-line. Esse é um período crucial para os pais ensinarem bons hábitos digitais para os filhos a respeito de segurança virtual e como usar o bom senso, antes de os filhos se tornarem adolescentes e adquirirem muito mais independência.

O ponto central da latência é a socialização — fazer amigos e começar a criar certa autonomia e independência em preparação para o crescimento. No entanto, se nossos filhos vivem colados a uma tela, corremos o risco de produzir uma geração de crianças socialmente isoladas, com poucas habilidades sociais. Quando as crianças entram na adolescência, a dependência excessiva (ou obsessão) de tempo de tela ameaça causar um impacto em parte da vida, desde sua capacidade de fazer amigos a seu desempenho acadêmico. Um exemplo disso é um estudo da Universidade de Cambridge que registrou as atividades de oitocentos adolescentes de catorze anos e, na sequência, analisou seus resultados em exames de ensino médio. Os jovens que passavam apenas uma hora a mais por dia nas telas tiveram uma queda de dois pontos em suas notas.<sup>6</sup>

Neste livro, vou ajudar os pais a:

- entender os perigos do excesso de tempo de tela numa criança em idade latente;
- compreender quais são os perigos a se atentar em cada estágio do desenvolvimento infantil;
- obter as ferramentas para impedir que o tempo de tela se torne um problema, de modo que possam criar filhos saudáveis e equilibrados;
- recuperar o controle do comportamento virtual do filho e criar um ambiente familiar saudável em que as telas possam ser usadas de maneira positiva.

# 1. O efeito do tempo de tela numa criança em idade latente

*Como o tempo de tela pode afetar o desenvolvimento de seu filho, incluindo o desenvolvimento físico, as brincadeiras, o aprendizado, a concentração e as habilidades sociais.*

Sou psicóloga infantil há mais de uma década e trabalho no Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido há quase vinte anos. Nesse período, vi muitas mudanças na variedade e nos tipos de problemas que as crianças enfrentam. Talvez o mais surpreendente de tudo seja a redução na idade em que alguns desses problemas podem ocorrer. Além disso, testemunhei — tanto profissional como pessoalmente — a veloz ascensão da tecnologia. Acredito firmemente que possa haver uma relação entre algumas das dificuldades que os jovens estão enfrentando e seu uso de tecnologia em uma idade cada vez mais precoce. Como apresentei na introdução, estou mais preocupada com as crianças na faixa etária média da infância, muitas vezes chamada de fase latente.

Na última década, a quantidade de tempo que as crianças britânicas passam na internet mais do que duplicou. Em 2005, os jovens de oito a quinze anos ficavam on-line durante 6,2 horas por semana. Em 2015, o tempo médio passado on-line havia aumentado para quinze horas. As crianças começam a entrar na internet mais cedo também — em 2014, segundo a Ofcom, 47% das crianças de três a sete anos usavam tablets com acesso à internet. Em 2015, esse número já havia subido para 61%.<sup>1</sup>

Está claro que, mais do que nunca, as crianças estão usando telas e ficam na internet por mais tempo do que antes. Trabalho com crianças e famílias para tratar desde uma variedade de dificuldades e pro-