

#digital sempressão

UM GUIA PARA AJUDAR JOVENS A TEREM UMA EXPERIÊNCIA
POSITIVA, INSPIRADORA E EQUILIBRADA NO INSTAGRAM



+



Safer
net

- 03** Introdução
- 05** Aproveitando o Instagram ao máximo
- 08** É pessoal: dicas sobre como fazer do Instagram uma boa ferramenta para jovens
- 14** Como criar uma autoimagem positiva
- 20** Uma questão de equilíbrio
- 24** Apoio para adultos



#DIGITALSEMPRESSÃO, UMA COLABORAÇÃO ENTRE O INSTAGRAM, A SAFERNET E A THE JED FOUNDATION,

tem como propósito ajudar adultos — principalmente pais, mães ou responsáveis, mas também professores e outros adolescentes — a conduzir conversas sobre o uso do Instagram, com o objetivo de garantir que o tempo que os jovens passam no Instagram seja positivo, inspirador e equilibrado. Elaboramos um kit de ferramentas complementar para adolescentes; sugerimos que você baixe, leia esse kit e compartilhe-o com os jovens que fazem parte da sua vida e usam o Instagram.

Você verá que o **#digitalsempressão** fala abertamente sobre como o tempo gasto online impacta nosso bem-estar emocional. Quando os jovens passam a ter autoconsciência, eles podem tomar decisões embasadas sobre como usar o Instagram. Fazer alguns dos testes no kit de ferramentas com o adolescente e depois conversar sobre os resultados pode abrir as portas para um canal de comunicação vital entre diferentes gerações.

O KIT DE FERRAMENTAS TAMBÉM FALA SOBRE VÁRIOS RECURSOS DO INSTAGRAM QUE TALVEZ VOCÊ E O ADOLESCENTE NÃO CONHEÇAM.

Coisas como poder compartilhar determinados conteúdos apenas com um grupo específico de amigos ou saber como desativar os comentários possibilitam o controle sobre quem vê o quê. Essas são algumas das ferramentas oferecidas que desejamos que os adolescentes aproveitem ao máximo. Fornecemos várias dicas para melhorar a experiência dos adolescentes e estratégias para limitar a quantidade de tempo que eles ficam online, caso isso seja algo que eles queiram fazer. Há também uma seção sobre como ajudar outras pessoas, para que os adolescentes que perceberem que um amigo precisa de apoio emocional possam agir da melhor forma possível.

Nossa intenção é que esse kit de ferramentas ajude você a entender melhor o espaço emocional do qual seu adolescente faz parte e possibilite que você inicie conversas produtivas sobre o uso do Instagram. Essa estrutura intencionalmente aberta permite que você determine o que funciona melhor para você e sua família. **#digitalsempressão** é a sua história.

APROVEITANDO O INSTAGRAM ao máximo



Como adulto, pai, mãe ou responsável, pode ser difícil saber como dar suporte aos jovens da melhor forma possível quando o assunto é o uso do Instagram. Nossa pesquisa identificou três habilidades principais que podem ser úteis: saber o que e quando compartilhar, manter uma atitude saudável em relação à vida online e entender como ajudar outras pessoas passando por dificuldades. A versão jovem do **#digitalsempressão** tem um teste sobre cada uma dessas habilidades.

Talvez seja interessante fazer o teste com o adolescente e usar os resultados como base para a conversa sobre como ele usa o Instagram. Ter uma conversa franca sobre esses tópicos pode dar margem a uma conversa com seu filho ou filha sobre as decisões que ele(a) toma online e as emoções que sente em relação ao Instagram. Assim vocês podem trabalhar juntos para estabelecer orientações de um uso mais positivo.

1. COMPARTILHAR COM SENSIBILIDADE

Para os jovens (e para qualquer pessoa!) é importante saber onde e quando compartilhar tópicos sensíveis ou sentimentos. Compartilhar muitas informações sobre sua vida ou seus sentimentos pode gerar consequências negativas, especialmente para os jovens que não têm muita experiência sobre o que deve ou não ser compartilhado online. Para os jovens, pode ser positivo ouvir você falar sobre o #digitalsempressão. Compartilhe suas perspectivas sobre que tipos de sentimentos e informações são adequadas para serem compartilhadas e lembre-os de que qualquer conteúdo publicado pode ficar na web para sempre. Esta conversa pode ser uma oportunidade de salientar que as decisões têm consequências e que tomamos decisões melhores quando paramos para pensar primeiro.

2. MANTER AS COISAS EM PERSPECTIVA

Embora a comparação social aconteça online e offline, os jovens se comparam com outras pessoas com mais frequência do que qualquer outro grupo etário, muitas vezes gerando consequências negativas. Por exemplo, a maneira como as publicações deles repercutem podem afetar significativamente o seu humor. É importante estar ciente dessa sensibilidade e prestar atenção se as comparações online estão afetando o bem-estar de maneira geral. Se você perceber que o jovem se importa muito com o fato de as pessoas gostarem dele online, fique atento(a). Talvez seja interessante desmistificar a perfeição, salientando que imagem nenhuma conta a história completa (#digitalsempressão). Você também pode conversar sobre o processo de criação de uma vida online “perfeita” e sobre os aspectos positivos de outros momentos da vida de uma pessoa.

3. RESPONDER COM GENTILEZA

O Instagram busca construir uma comunidade gentil e acolhedora, e as pessoas costumam se abrir sobre assuntos difíceis com o intuito de gerar conscientização ou encontrar apoio. Na maioria das vezes, essas conversas são positivas e produtivas. No entanto, às vezes um membro da comunidade pode estar passando por uma fase muito difícil. Criamos uma ferramenta no aplicativo para que qualquer pessoa possa denunciar comportamentos preocupantes, incluindo agressões e o bullying. Talvez seja interessante compartilhar a ferramenta com o adolescente para que ele a conheça. Use essa oportunidade para falar sobre o que fazer quando uma pessoa parecer enfrentar algum desequilíbrio emocional.

Para denunciar conteúdo sobre automutilação, toque em “...” ou “⋮” acima da publicação e depois em Denunciar. Selecione “É inadequado > Automutilação”.

é pessoal

DICAS SOBRE COMO FAZER DO INSTAGRAM UMA BOA FERRAMENTA PARA JOVENS



O Instagram oferece várias ferramentas que possibilitam ao usuário controlar seus níveis de privacidade e personalizar sua experiência. Para jovens, essas ferramentas podem ser especialmente úteis para criar um espaço seguro a fim de se conectar com outras pessoas.

Uma conversa sobre o kit de ferramentas pode ser um bom ponto de partida para falar sobre o impacto emocional do tempo gasto online. Você pode usar as ferramentas e as dicas abaixo para ajudar os jovens a ajustarem as configurações das suas contas.

Leia a explicação dessas ferramentas também na versão para adolescentes do **#digitalsempressão**.

1. GERENCIE A PRIVACIDADE

Incentivamos os pais, mães ou responsáveis a conversar com os jovens sobre qual tipo de conta é melhor para eles: pública ou privada. Se a conta for privada, o jovem é quem aprova as pessoas que o seguem e pode remover seguidores a qualquer momento. Uma conta privada significa que o conteúdo não pode ser visto por alguém que você não tenha aprovado. Se a conta for pública, qualquer pessoa poderá ver o conteúdo publicado no Stories, no Feed ou no Live e poderá segui-lo sem precisar de aprovação.

Se o adolescente já tiver uma conta pública, ele poderá mudar para a privada a qualquer momento. Ele também pode mudar de conta privada para pública. Ele pode remover seguidores, escolher quem pode comentar e muito mais. Ele também pode desativar a opção “Mostrar status da atividade” para que os amigos não vejam quando ele está online.

INSTRUÇÕES: Escolha uma conta pública ou privada entrando em “Configurações” e selecionando “Privacidade da conta”. Entre em “Status da atividade” para desativar o “Mostrar status de atividade”

2. BLOQUEIE INTERAÇÕES INDESEJADAS

O bloqueio é a maneira imediata de se afastar de interações negativas. Isso impedirá que as pessoas vejam e comentem nas publicações dele. Quando você bloqueia uma conta, a pessoa não é notificada. Você pode desbloquear uma conta a qualquer momento.

INSTRUÇÕES: Bloqueie uma conta tocando em “...” ou “⋮” no perfil em questão e depois em “Bloquear”.

3. GERENCIE OS COMENTÁRIOS

É possível controlar quem pode comentar nas publicações. Na seção “Controles de comentários” das configurações do aplicativo, a pessoa pode optar por: permitir comentários de todos, das pessoas que ela segue e dos seguidores dessas pessoas, apenas das pessoas que ela segue ou dos seguidores dela. A pessoa também pode configurar a moderação de comentários para aprovar todos os comentários antes que sejam publicados ou remover totalmente a opção de comentar.

INSTRUÇÕES: Nas configurações, selecione “Controles de comentários”. Toque em “Permitir comentários de” para controlar quem pode comentar. Para bloquear todos os comentários, toque em “Bloquear comentários”.

4. DENUNCIE BULLYING

O bullying vai contra as diretrizes da comunidade do Instagram, e é contra nossas políticas criar uma conta, publicar fotos ou fazer comentários com a finalidade de fazer bullying ou de assediar alguém. Informe ao adolescente que, se ele identificar uma conta, foto, vídeo, comentário, mensagem ou story que faz bullying ou assedia alguém, ele poderá e deverá denunciar.

INSTRUÇÕES: Toque em “...” ou “⋮” no canto superior direito de uma publicação ou perfil, deslize para a esquerda no comentário ou toque e mantenha pressionada uma mensagem. Em seguida, toque em “Denunciar”. A denúncia é completamente anônima. Você também pode falar com a equipe da SaferNet (canaldeajuda.org.br) que é anônimo”

5. PERMISSÃO PARA DEIXAR DE SEGUIR

Os adolescentes podem continuar seguindo uma conta que tem um impacto negativo sobre eles simplesmente porque não pararam para fazer uma autoanálise e identificar o problema. Incentivar uma mudança ocasional na lista de pessoas que o adolescente segue pode ajudar a iniciar uma conversa e criar uma oportunidade de distanciamento daquilo que faz mal.

INSTRUÇÕES: Clique em “Seguindo”. Role a tela e toque no botão “Seguindo” ao lado do nome da pessoa que você quer deixar de seguir. O botão ficará azul. Você também pode ir até o perfil da pessoa e tocar em “Deixar de seguir”.

6. USE OS FILTROS

O Instagram possui filtros que removem automaticamente palavras e frases ofensivas e comentários de bullying. Acessando “Filtros” na seção “Controles de comentários”, o adolescente também pode criar a própria lista de palavras ou emojis que ele não deseja que apareçam na seção de comentários das suas publicações.

INSTRUÇÕES: O adolescente pode tocar em “Filtro manual” para abrir um campo em que ele pode inserir palavras, frases ou emojis que não quer ver nas publicações.

7. SILENCIE UMA CONTA

Pode ser que o adolescente não queira mais interagir com algumas contas, mas está com receio de deixar de segui-las. O silenciamento impedirá que as publicações dessas contas apareçam no feed. A pessoa não saberá que foi silenciada.

INSTRUÇÕES: Toque no menu “...” ou “⋮” no canto de uma das publicações. Você pode escolher se deseja silenciar as publicações do feed ou as publicações de stories (ou ambas) de uma conta. Também é possível silenciar uma pessoa pressionando e segurando um story.

8. USE O RECURSO “RESTRINGIR” PARA CONTROLAR O ACESSO

O recurso Restringir é uma nova forma de reduzir interações indesejadas. Os comentários de pessoas na lista “Restritos” não serão exibidos publicamente, a menos que você os aprove. As pessoas restritas também não poderão ver quando você estiver online ou quando tiver lido as mensagens enviadas por elas. Os jovens podem se sentir mais confortáveis usando o recurso “Restringir” como uma ação inicial e depois podem optar por bloquear ou deixar de seguir se o problema continuar.

INSTRUÇÕES: Acesse o recurso Restringir deslizando para a esquerda ou pressionando um comentário, através da guia Privacidade nas Configurações ou diretamente no perfil da conta que deseja restringir. Toque em “Restringir” para adicionar a conta à sua lista de restritos.

9. FAÇA CONEXÕES, NÃO COMPARAÇÕES

Queremos que os adolescentes usem o Instagram para se inspirar, sentir que podem explorar novas coisas e fazer mudanças em suas vidas (ou até mesmo no mundo!). Porém, é importante se certificar de que o adolescente não está ficando desmotivado ao se comparar com outras pessoas e achando que não tem capacidade de alcançar um ideal que na verdade é inatingível. Pode ser muito útil conversar sobre como as contas ou as vidas das pessoas no Instagram podem parecer perfeitas, mas no fundo não são. Incentive os adolescentes a seguir pessoas inspiradoras e com as quais eles possam se identificar. E lembrar que as publicações não dão conta do #digitalsempressão.

10. USE A CONFIGURAÇÃO “MELHORES AMIGOS”

Mesmo que sua conta já seja privada, há outras formas de publicar ainda mais restritas. Usar a configuração “Melhores Amigos” em um story impedirá que qualquer pessoa que não esteja na lista de “Melhores Amigos” veja o story. Pessoas que não podem ver o story não saberão disso.

INSTRUÇÕES: Crie uma lista de “Melhores Amigos” tocando em “≡” na sua página inicial, depois toque em “Melhores Amigos”. Em seguida, depois de criar um story, escolha “Melhores Amigos” no canto inferior da tela em vez de “Publicar”.

11. ENVIE MENSAGENS DIRETAMENTE

O Instagram Direct é a maneira mais privada de compartilhar no Instagram, então sugerimos usá-lo quando você for compartilhar algo muito pessoal. Porém, analise primeiro se realmente é necessário compartilhar o conteúdo.

INSTRUÇÕES: Para enviar uma mensagem (texto, imagem ou vídeo), clique no ícone “✈” no canto superior direita do seu Feed e escolha com quem você deseja compartilhar (até 15 pessoas). Também é possível enviar uma mensagem clicando no mesmo ícone no perfil do destinatário.

COMO CRIAR UMA autoimagem POSITIVA

Por Janis Whitlock

Dra. Janis Whitlock é uma psicóloga de desenvolvimento e diretora do Programa de Pesquisa da Cornell sobre automutilação e recuperação. Ela é a autora de publicações sobre automutilação não suicida na adolescência e na fase jovem adulta, redes sociais e saúde mental e a conexão dos jovens com as escolas e comunidades.



COMO PSICÓLOGA DE ADOLESCENTES E JOVENS ADULTOS (E TAMBÉM MÃE!), EU SEI O QUANTO OS ADULTOS SE PREOCUPAM COM OS JOVENS E QUEREM QUE ELES TENHAM SUCESSO NA VIDA.

Essa perspectiva nos dias de hoje pode ser desconcertante. Saber como ajudar os jovens a equilibrar as demandas da vida cotidiana com a crescente noção de autonomia e independência é uma tarefa complicada, especialmente quando a tecnologia moderna oferece a eles a capacidade de fazer tantas coisas ao mesmo tempo, de maneira fácil e simultânea! Embora a maioria dos pais tentem prestar atenção nos ambientes que seus filhos frequentam, tanto offline quanto online, pode ser útil ter uma compreensão geral sobre as áreas em que os sinais de amadurecimento começam a surgir.

Em adolescentes e jovens adultos que estão bem, costuma-se perceber um crescimento estável e experiências positivas em diversas áreas. Embora boa parte desse crescimento seja sutil e lento, há áreas em que geralmente o progresso é visível. No meu trabalho com pais, mães e responsáveis, eu sugiro que eles se questionem periodicamente se observaram um progresso positivo nestas quatro áreas:

1. INDEPENDÊNCIA

Ser um adulto exige várias formas de independência em diversas áreas. Por exemplo, ser capaz de criar e manter relacionamentos positivos, administrar emoções e conseguir se sustentar financeiramente são áreas em que se espera ver amadurecimento e mudança conforme os jovens se transformam em adultos.

Preste atenção nestes sinais:

- Há áreas na vida do jovem em que ele tem a capacidade de tomar decisões importantes de forma autônoma?
- Se ele comete erros, é capaz de reconhecê-los e aprender com eles?
- Ele tem oportunidades de testar novas habilidades em áreas ligadas a relacionamentos, maturidade emocional ou desenvolvimento de competências (se esforçar na escola é definitivamente um sinal disso, mas há outras maneiras de construir habilidades que também determinam o estágio de independência completa).

Os jovens se beneficiam muito de modelos sociais positivos (você ou outras pessoas) e de oportunidades de assumir riscos mais desafiadores. É muito benéfico quando os adultos que fazem parte das vidas dos jovens os ajudam a descobrir e enfrentar desafios positivos (isso pode ser qualquer coisa, desde publicar uma foto a fazer um teste para uma peça de teatro). Outra abordagem positiva é quando os adultos colocam em perspectiva os resultados positivos e negativos dos riscos tomados — como eventos significativos, sem o tom de julgamento onisciente sobre o mérito do jovem como pessoa.

2. CONFIANÇA

Todas as pessoas desejam experimentar a sensação de ser muito bom em pelo menos uma coisa. As crianças costumam trabalhar incessantemente em vários projetos para começar a aprender e praticar as habilidades que serão necessárias no futuro. A confiança vem da descoberta e do desenvolvimento natural dos talentos e do aprimoramento de habilidades que aparecem mais naturalmente.

Preste atenção nestes sinais:

- O jovem recebe e aproveita oportunidades de desenvolver uma noção de maestria ou de habilidade em uma ou mais áreas (por exemplo, música, arte, área acadêmica, esportes, relacionamentos sociais)?
- O jovem está disposto a experimentar coisas novas?
- Ele reconhece e valoriza suas conquistas?

Os adolescentes ganham confiança quando estão dispostos a falhar e não ter um desempenho bom quando estão aprendendo, quando param de se comparar com outras pessoas e quando aprendem a se concentrar em suas próprias vidas e identidades. A parte legal é que desenvolver confiança em uma área pode despertar o desejo de ter essa sensação em outras áreas. Quanto mais o jovem percebe o quão desafiador é o tema do aprendizado, mais confiante ele ficará quando dominar esse tema. Por isso, é importante incentivá-lo a superar seus limites.

3. CONECTIVIDADE

A conectividade está ligada ao sentimento de se sentir acolhido e acolher os outros. Geralmente isso está ligado à noção de inclusão ou acolhimento e afeto entre duas pessoas pelo menos. As pessoas podem se conectar individualmente e com grupos de pessoas ou locais, como um escola. É verdade que jovens saudáveis frequentemente experimentam uma noção de conectividade em diversos aspectos da vida — com a família (ou com alguns membros dela), com um ou mais amigos, escola, clubes ou até mesmo com seu bairro ou cidade. Pessoas com baixos níveis de conectividade raramente prosperam, mesmo que, olhando de fora elas transpareçam outra coisa.

Preste atenção nestes sinais:

- O jovem tem amigos (ou pelo menos um amigo) ou grupos com os quais interage ou gosta de estar junto?
- Ele tem pelo menos uma pessoa de confiança? Alguém com quem ele pode se abrir?
- Os relacionamentos com os melhores amigos geralmente fazem o adolescente se sentir animado ou pelo menos neutro? (sentir-se ou parecer cronicamente depressivo(a) ou triste após ver um ou mais amigos específicos geralmente é um sinal de alerta).

O desejo de se conectar socialmente é um dos primeiros impulsos dos seres humanos. Os jovens que estão se preparando para a fase adulta junto com seus colegas geralmente procuram criar amizades. Lembre-se de que muitos jovens se sentem solitários mesmo quando parecem ser socialmente ativos. Muitos adolescentes se preocupam com o sistema de suporte precário que pode deixar de existir a qualquer momento. Adolescentes que ficam obcecados pelo número de seguidores ou curtidas podem estar sinalizando uma ausência de relacionamentos que promovem o verdadeiro sentido da conectividade — na ausência de qualidade, eles se importam com a quantidade. Sugerir a utilização de uma conta privada em que o jovem possa ficar mais à vontade em um grupo de confiança pode criar laços mais fortes, mas é essencial desenvolver também fontes de afeição e suporte fora da internet.

4. UTILIDADE

A utilidade é a experiência de uma pessoa em contribuir para algo importante no mundo (pessoas, grupos ou causas). Isso pode ser algo simples como ajudar um amigo com algo importante para ele ou algo muito significativo como fazer parte de um grupo em que as pessoas têm responsabilidades e tarefas regulares. Experimentar a sensação de ser útil pode potencializar a noção de conectividade, confiança e, muitas vezes, independência.

Preste atenção nestes sinais:

- O jovem tem oportunidades de apoiar e auxiliar terceiros (pessoas, plantas, animais ou qualquer coisa que faça com que ele sinta que está colaborando significativamente com algo)?
- Ele gosta de colaborar (ou pelo menos não reclama muito) com outras pessoas/outros grupos com os quais está conectado?

Uma identidade saudável está ligada à noção de pertencimento e ao fato de saber que todos nós temos um papel importante no mundo. Adolescentes que não possuem o sentimento de utilidade social podem ter comportamentos passivos e tomar decisões baseadas no que outras pessoas dizem, evitando situações em que eles estariam no centro das atenções. Reconhecer e legitimar as ações positivas de um jovem que está colaborando com sua escola, família ou comunidade é uma ótima maneira de desenvolver essa qualidade nele e incentivá-lo dar valor a si mesmo. Se o jovem não tiver oportunidades de se sentir útil, ajude-o a encontrá-las — ajudar nas tarefas domésticas que melhorem a qualidade de vida das pessoas pode ser um bom começo (reclamações durante esse processo são comuns).

UMA QUESTÃO DE equilíbrio

Para prestar atenção na história completa (#digitalsempressão), talvez seja interessante verificar quanto tempo seu filho adolescente está passando no Instagram. Não há uma fórmula mágica para determinar a quantidade de tempo certa.



Nós incentivamos os jovens a monitorar quanto tempo passam online para analisar sua relação com o tempo e fazer adaptações tendo como base essas informações. Além de equilibrar o tempo, é muito importante observar a qualidade dos conteúdos e interações, para estimular que sejam inspiradores e positivos.

INICIAR UMA CONVERSA SOBRE O TEMPO QUE SE PASSA ONLINE PODE GERAR UM COMPORTAMENTO DEFENSIVO EM UM JOVEM, ESPECIALMENTE SE A PESSOA QUE FIZER ISSO FOR UM ADULTO.

Comece demonstrando uma “curiosidade respeitosa”. Faça perguntas abrangentes que ajudem a compreender a experiência do jovem e a função que as redes sociais têm na vida e no bem-estar dele. Algumas perguntas que podem ser úteis: Você se sente mais retraído(a) ou solitário(a) depois de passar um bom tempo usando um aplicativo? Você sente mais irritação ou ansiedade? Há conteúdos ou pessoas que te incomodam muito? Depois de explorar as emoções, vocês podem decidir mutuamente sobre os parâmetros de uso.

O Instagram tem um conjunto de ferramentas que ajudam a definir esses parâmetros. Veja a seguir uma explicação sobre as ferramentas e algumas dicas para equilibrar o tempo de uso do telefone com outras atividades da vida offline.

AS FERRAMENTAS

1. **GERENCIE SEU TEMPO:** O Painel Sua Atividade mostra quanto tempo você passou no Instagram no último dia e semana, além de seu tempo médio diário no aplicativo. Toque e segure as barras azuis para ver quanto tempo você passou no Instagram em um determinado dia. Usar a ferramenta de monitoramento pode iniciar um debate sobre o tempo passado online e uma reflexão sobre eventuais benefícios da redução desse tempo.

2. **DEFININDO LIMITES:** O lembrete diário pode ser usado para definir um limite de tempo que alguém passa no Instagram. Pergunte ao seu filho como ele se sente ao usar o aplicativo. Em algum momento ele não se sente bem no aplicativo? Ele avalia que atrapalha outras atividades importantes? Definir o lembrete diário junto com ele pode ser uma boa maneira de conversar sobre como o Instagram está sendo usado durante o dia.

3. **SILENCIE AS NOTIFICAÇÕES :** O recurso “Silenciar notificações push” pode ser usado para silenciar as notificações do Instagram por um período. Quando o tempo predefinido acabar, as notificações retornarão às configurações normais automaticamente. Com as notificações desativadas, pode ser mais fácil se concentrar em outras coisas sem interrupção. As notificações também podem ser ajustadas. Por exemplo, você pode receber notificações sobre mensagens de um grupo de estudo, mas não de publicações de festas.

4. **DANDO UMA PAUSA:** Os jovens podem sentir a necessidade de ver e interagir com as publicações de todos os amigos. Após percorrer todas as publicações do feed desde o último acesso, o jovem verá uma mensagem dizendo “Isso é tudo”. Dessa forma, ele saberá que já viu tudo que seus amigos e comunidades estão fazendo. O recurso “Isso é tudo” fica ativado automaticamente e ajuda a dosar o tempo conectado.

AS DICAS

1. DÊ O EXEMPLO DOS HÁBITOS QUE VOCÊ DESEJA QUE SEU FILHO ADOLESCENTE ADOTE:

Viver a vida tendo controle sobre o tempo de tela é uma parte importante do #digitalsempressão e faz bem para você e para as pessoas ao seu redor. Elabore diretrizes que funcionam para você e para os jovens que fazem parte da sua vida. Se você tiver dificuldade, compartilhe. Se o jovem souber que é difícil para você, ele não vai se cobrar tanto se também for algo difícil para ele.

2. MUDANÇAS COM O PASSAR DO TEMPO: Quando adolescentes mais jovens começarem a usar o Instagram pela primeira vez, explore o aplicativo junto com eles, converse sobre quem eles podem seguir e defina parâmetros para você revisitar de tempos em tempos. Com adolescentes mais velhos, é importante entender que eles necessitam de mais autonomia para poder explorar e interagir uns com os outros. Para eles, o mais importante é ter relativa independência para tomar decisões saudáveis ou pedir ajuda quando necessário.

3. INCENTIVE ATIVIDADES QUE NÃO ENVOLVEM O TELEFONE: Vivenciar momentos importantes sem um telefone por perto ajuda a manter o que acontece online em perspectiva. Que tal começar encontros semanais que aproximam a família e promovem interações uns com os outros? Por exemplo, jogos de tabuleiro, esportes ou uma noite de cinema com os telefones no outro cômodo. Evitar o uso do telefone nas refeições e na cama pode ser um combinado coletivo da família, estimulando outras interações em casa no dia a dia.

APOIO PARA adultos



Talvez isso nunca venha a acontecer, mas é importante que os jovens saibam como agir caso fiquem preocupados com o bem-estar emocional de alguém no Instagram. Talvez você já tenha conversado sobre saúde mental. Se ainda não fez isso, experimente abordar o tópico de habilidades para ajudar outras pessoas demonstrando gentileza, sem julgamentos. O Instagram fornece diversas ferramentas para denunciar comportamentos preocupantes, veja as explicações abaixo. Também incluímos sinais de sofrimento nos quais você deve prestar atenção. Leia também a versão para adolescentes do #digitalsempressão e veja as dicas.

1. EM CASO DE EMERGÊNCIA, ENTRE EM CONTATO COM AS AUTORIDADES

Se alguém estiver em perigo físico imediato, ligue para 192 (SAMU), 193 (Bombeiros) ou entre em contato com a autoridade policial local para obter ajuda (190).

2. CONHEÇA OS SINAIS

A JED, da Fundação Americana para Prevenção ao Suicídio e a Ad Council, sugerem que devemos ficar atentos a estes sinais:

- A pessoa está com um comportamento estranho, muito diferente de seu habitual.
- A pessoa está se colocando em situações perigosas com mais frequência.
- A pessoa diz estar sem esperança.
- A pessoa está fazendo mais uso de drogas ou bebidas alcoólicas.
- A pessoa está se ferindo.
- A pessoa está se isolando.
- A pessoa parece estar sempre com o pensamento em outro lugar.
- A pessoa está sempre ansiosa e não consegue relaxar.
- A pessoa está com uma visão muito negativa sobre a vida.

Se alguém estiver apresentando qualquer um dos comportamentos acima, sugerimos que você entre em contato com ele(a) e use a ferramenta de denúncia do Instagram.

3. ENTRAR EM CONTATO

Ajudar alguém pode ser tão simples quanto enviar uma mensagem de texto. Mostrar à pessoa que ela não está sozinha e que você se importa com ela já é uma boa ação. Experimente uma abordagem casual, por exemplo: “eu percebi que você tem publicado muitos memes tristes. Você está bem?”

Você pode verificar se a pessoa recebe apoio de outros indivíduos que fazem parte da vida dela fazendo perguntas como: “você já falou sobre isso com mais alguém?”. Na Central de Segurança do Facebook você pode encontrar um guia com dicas de como identificar sinais nas publicações (acesse www.bit.ly/amigoemnecessidade). Você também pode falar com a equipe da SaferNet (canaldeajuda.org.br) que é anônimo. Vale conferir também a campanha @EuEstou disponível no Instagram, com manuais, dicas de especialistas e um debate franco sobre saúde emocional.

4. DENUNCIAR

Encorajamos os jovens que acreditam que alguém possa estar pensando em se ferir a entrar em contato conosco para que possamos enviar informações e recursos a essa pessoa. Há equipes em todo o mundo trabalhando 24 horas por dia, sete dias por semana, para analisar essas denúncias. O criador da publicação não saberá quem fez a denúncia, mas receberá ajuda assim que abrir o aplicativo novamente.

INSTRUÇÕES: Toque em “...” ou “⋮” acima da publicação e depois toque em Denunciar. Selecione “É inadequado > Automutilação”.

NOTAS:

NOTAS:

NOTAS: