

Proibido na escola, mas e em casa? Como lidar com uso excessivo do celular?

Psicóloga dá orientações sobre o tema e reforça a importância da autoridade dos pais dentro de casa

Joana Gontijo

Repórter

Formada em Comunicação Integrada - Ênfase em Jornalismo, pela PUC-Minas, concluída em 2007. Iniciou sua carreira nos Diários Associados no mesmo ano, com passagem pelos jornais Diário da Tarde, Aqui, Estado de Minas e, na internet e no Portal Uai.

O ano letivo de 2025 teve início com uma lei que trouxe mudanças para estudantes de todo o país: a proibição do uso de celulares nas escolas. A regra, sancionada em janeiro pelo presidente Lula, foi baseada em estudos do Programa Internacional de Avaliação de Estudantes (PISA), que indicam os impactos negativos da utilização excessiva de smartphones no ambiente escolar, como a distração durante as aulas, além de transtornos associados provocados pelo consumo exagerado de redes sociais, como depressão, ansiedade e outros distúrbios entre os jovens.

Enquanto alunos, professores e gestores escolares se adaptam à proibição, muitos pais se perguntam: e em casa, como lidar com esse tema?

“Não se trata de uma questão trivial, de pronta resposta. O assunto, inclusive, consome neurônios e uma boa dose da saúde emocional de pais e mães, e o encontro de uma solução em cada família deve passar pela capacidade de negociação dos responsáveis, bem como pela autoridade a ser exercida”, destaca a psicóloga e hipnoterapeuta, criadora da Relacionamento, consultoria especializada no relacionamento entre pais e filhos, Yafit Laniado.

A especialista explica que a autoridade deve ser vista como algo positivo, inclusive como fator de segurança e de confiança. “Quando os pais entendem que podem e devem exercer essa autoridade, os filhos compreendem que em casa, assim como acontece na escola ou qualquer ambiente, há regras que precisam ser

obedecidas”.

As regras, no entanto, devem ser criadas de acordo com as rotinas de cada família. É nesse cenário que a negociação pode ou não ser relevante, de acordo com a dinâmica de cada família e a idade das crianças.

“Os pais devem estabelecer claramente o período e os horários permitidos para o uso de celulares e outros eletrônicos. Essa definição pode sim acontecer com a participação dos filhos, desde que esteja claro de que não está em discussão a regra dentro de casa”.

Yafit ressalta que, quando os pais estiverem convencidos de sua autoridade e da validade das regras que estabelecem, a tendência é de que os filhos também se convençam, validem e obedeçam.

“A segurança que transmitimos aos nossos filhos, como pais que estabelecem o rumo e lideram a família, tende a diminuir os atritos e os confrontos. Nesse sentido, cada casa e cada família deve administrar as situações buscando sua própria conduta a partir de seus próprios valores. Não vale copiar modelos ou seguir o fluxo, mesmo quando suas regras forem diferentes da maioria”, afirma Yafit.

“Algumas mães temem ser vistas como chatas ou duronas, mas esta é uma visão míope. Não tenha medo de ser uma mãe presente e que põe ordem na vida dos filhos. É disso que eles precisam”, reforça a especialista.

<https://www.em.com.br/saude/2025/02/7066314-proibido-na-escola-mas-e-em-casa-como-lidar-com-uso-excessivo-do-celular.html>

Veículo: Online -> Site -> Site Estado de Minas - Belo Horizonte/MG