

Uso, Abuso e Dependência de Videojogos

Perda de interesse noutra tipo de atividade que não esteja relacionada com os videojogos online.

Sintomas de abstinência quando os videojogos são retirados das suas atividades (ex: irritabilidade).

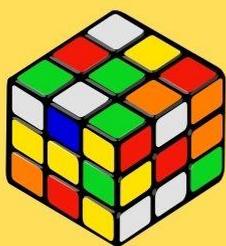
Evitamento de compromissos para continuar a jogar.

Sinais de Alerta

Perda da noção do tempo enquanto estão online.

Desobediência aos limites estabelecidos para o uso da internet.

Agitação e agressividade quando os videojogos são interrompidos.



Estratégias para os PAIS ou CUIDADORES

1

Encoraje o seu educando/a a realizar outras atividades e a estabelecer relacionamentos com os pares.

2

Certifique-se de que os videojogos online não são a principal atividade de lazer do seu educando/a.

3

Defina e negocie limites diários para a utilização da internet e de videojogos, e certifique-se de que esses limites não são excedidos.

4

Mantenha computadores, consolas ou outros aparelhos semelhantes fora do quarto do seu educando/a, de preferência numa área comum, para que possa supervisionar a sua utilização.

5

Institua o acesso à internet e aos videojogos como uma gratificação, e não como um direito.

6

Apenas permita o acesso à internet e aos videojogos do seu educando/a quando este/a realizar as suas responsabilidades (exemplo: trabalhos de casa, tarefas domésticas e tempo familiar).

7

Se necessitar de ajuda, procure informações sobre cyberbullying, segurança digital ou contacte a GNR para ter mais informações significativas.

Somos AE Carvalhos | Todos juntos, ajudamo-nos a ajudar...

Leia. Pense. Use. Envie opiniões, sugestões, testemunhos e dúvidas para somostodosae@aecarvalhos.pt