

13 A 15 ANOS

De 13 a 15 anos: a supervisão é anunciada, não escondida

Seu filho já alcança a idade mínima da maioria das redes. O trabalho passa de proibir a configurar, e a supervisão deixa de ser feita em silêncio: há acesso, ele é usado com um motivo e, se for usado, ele fica sabendo. Aos 16 ou 17 quase não deveriam sobrar regras.

Eu, _____, me comprometo a:

- ☐ ¹ O celular carrega fora do meu quarto e as telas se apagam pelo menos uma hora antes de dormir.
Por que está aqui: É a recomendação da Academia Americana de Pediatria e a regra que mais rende na adolescência.
- ☐ ² Minhas contas nas redes são privadas e configuramos juntos quem pode me escrever e quem vê o que eu publico.
Por que está aqui: Nessa idade o trabalho é configurar, não proibir.
- ☐ ³ Meus pais têm acesso ao meu celular. Usam só com um motivo concreto e, se usarem, me avisam.
Por que está aqui: É o acordo desta faixa: acesso declarado, uso justificado, sem surpresas.
- ☐ ⁴ Se alguém me assediar, me ameaçar ou pedir fotos, eu bloqueio, denuncio, guardo um print e conto.
Por que está aqui: O repertório já é dele; contar continua sendo o último passo, não o primeiro que se perde.
- ☐ ⁵ Não compartilho nem encaminho fotos íntimas, minhas ou de ninguém, mesmo que peçam ou me mandem.
Por que está aqui: É a regra que não muda com a idade, e nessa idade a pressão é real.
- ☐ ⁶ Não publico nada de outras pessoas sem permissão, e tenho em mente que o que eu mando pode ser encaminhado e não se apaga.
Por que está aqui: O que é enviado deixa de ser dele assim que sai.
- ☐ ⁷ As zonas sem celular são a mesa, a aula e a hora de dormir, e valem para a família inteira.
Por que está aqui: Poucas, claras e para todos.
- ☐ ⁸ Se eu passar do tempo que combinamos, resolvemos entre nós dois, não com uma briga.
Por que está aqui: Nessa idade rende mais o autocontrole acompanhado do que a restrição imposta.

Como mãe, pai ou responsável, me comprometo a:

- ☐ ¹ Não leio as suas conversas por rotina. Se eu entrar no seu celular, digo quando e por quê, no mesmo dia.
- ☐ ² Se eu usar um app de controle parental, você sabe qual é, o que ele me mostra e o que não mostra. Nada é instalado sem você saber.
- ☐ ³ Se você me contar algo grave, resolvemos pela escola ou por quem for responsável, e não tiro o seu celular por ter me contado.
- ☐ ⁴ Cumpro as mesmas zonas sem celular que peço a você.
- ☐ ⁵ Cada vez que você mostrar critério, solta uma regra. Aos 16 ou 17 quase não deveriam sobrar.

O que vou olhar e o que não vou

Tenho acesso ao seu celular e não o uso por rotina. Uso se houver um motivo concreto, e se usar eu aviso. Se nesta casa houver um app de controle parental, como o Family Link ou o CatWatchful, você sabe qual é e o que ele me mostra: não há supervisão que você descubra por acidente.

Se uma regra for quebrada

Se uma regra for quebrada, a consequência está combinada de antemão, é proporcional e tem data de fim. Nunca é tirar o celular por tempo indeterminado nem por ter contado algo.

Revisão do acordo

Revisamos este acordo em _____ e em cada revisão cada lado abre mão de algo. Quando o motivo de uma regra desaparece, tiramos a regra do papel.

Assinatura do filho ou da filha

Assinatura da mãe, do pai ou do responsável

Data