



GUIA DE MEDIAÇÃO DE LEITURA

**PARA UM RELACIONAMENTO MAIS SAUDÁVEL
COM AS TELAS ATRAVÉS DOS LIVROS**



Companhia das Letrinhas



COMPANHIA na educação

A gente
se encontra
nos livros.



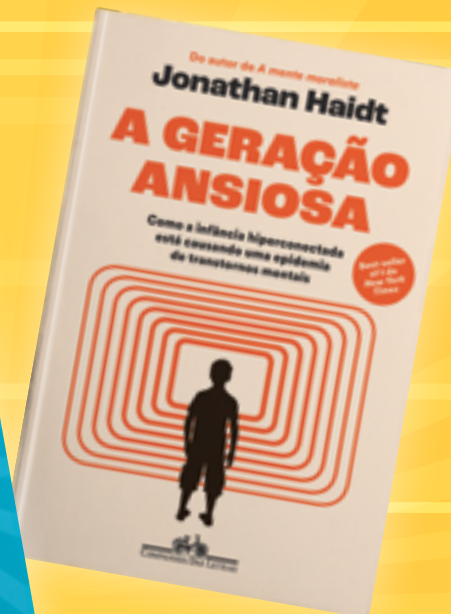
PARA AS CRIANÇAS

Jonathan Haidt escreveu o best-seller *A geração ansiosa*, que iniciou uma conversa no mundo todo sobre os efeitos dos smartphones e das redes sociais no desenvolvimento dos jovens e inspirou milhões de pais, professores e líderes a agir. Agora, ele e Catherine Price, autora do best-seller *Celular: Como dar um tempo*, se juntaram para criar um livro que fala diretamente com crianças e pré-adolescentes. O objetivo é empoderar os jovens a se proteger, escolhendo uma vida livre do domínio das telas.

MELHOR LIVRO DO ANO SEGUNDO O SCHOOL LIBRARY JOURNAL!

“INSPIRA decisões equilibradas e ponderadas em um mundo onde a tecnologia é pensada para promover a impulsividade.”

Kirkus Reviews



PARA OS ADULTOS

Em *A geração ansiosa*, Jonathan Haidt expõe os fatos sobre a epidemia de transtornos mentais em adolescentes que atinge vários países atualmente. O livro investiga a natureza da infância, incluindo por que as crianças precisam brincar e explorar de maneira autônoma para se tornarem adultos competentes e motivados. Haidt mostra como a “infância baseada no brincar” entrou em decadência nos anos 1980 e acabou extinguida com a chegada da “infância baseada no celular”, no começo da década de 2010. Ele apresenta mais de uma dúzia de mecanismos através dos quais ocorreu uma “grande reconfiguração da infância”, que interferiu no desenvolvimento social e neurológico das crianças, desde a privação de sono até a fragmentação da atenção, o vício, a solidão, a comparação social e o perfeccionismo. Haidt explica por que as redes sociais são mais prejudiciais às meninas que aos meninos e por que os meninos vêm se retirando do mundo real em nome do mundo virtual, com consequências desastrosas para eles mesmos, para sua família e para a sociedade. E o mais importante: com *A geração ansiosa*, Haidt convoca todos à ação.

*“Uma visão prática de um assunto **VITAL**.”*

Booklist

*“Não apenas sensato, mas **NECESSÁRIO**.”*

Jessica Winter, New Yorker



POR QUE FAZER UMA LEITURA EM GRUPO?

A *geração ansiosa* se tornou um fenômeno em parte por tocar em um ponto sensível para os grupos sociais e as comunidades. Pais, educadores e cuidadores presenciam os impactos das redes sociais e do uso de celulares nos jovens. Por isso, o livro foi adotado por clubes de leitura, grupos de funcionários de escolas, entre outros. A publicação de sua versão para crianças e pré-adolescentes permite que o ímpeto, o entusiasmo e as conversas do mundo adulto sejam estendidos ao público mais impactado pelas redes sociais e o tempo de tela: os jovens. *A geração incrível* oferece não apenas uma oportunidade para esses jovens aprenderem como e por que as telas e as redes sociais têm o propósito de viciá-los, mas também identificarem um caminho livre desse domínio. E a melhor maneira de unir essas experiências de leitura para diferentes gerações e discutir as ações a serem tomadas é através de uma leitura e conversa comunitárias.

Este guia apresenta questões para leitores de ambos os livros discutirem. Há questões para jovens, questões para adultos e questões para famílias/grupos lendo juntos. Você também encontrará ideias e dicas de como pôr os livros em prática na sua comunidade, na sua casa, e muito mais.

DICAS PARA COMEÇAR UMA LEITURA COMUNITÁRIA

Discuta *A geração ansiosa* e *A geração incrível* em um clube de leitura! Esta é uma ótima opção porque os dois livros tratam de um assunto que afeta todas as pessoas no planeta. Você pode usá-los para iniciar uma conversa sobre o uso de smartphone, depressão, hábitos saudáveis para adolescentes ou uma relação positiva com aparelhos smart.

1. É a primeira vez que você organiza uma discussão de um livro? Entre em contato com bibliotecas, espaços públicos ou livrarias locais para ver se apoiam clubes de leitura. Algumas bibliotecas oferecem espaço onde clubes podem se reunir de graça.
2. Dê pelo menos um mês para a leitura do livro, mas deixe claro que, mesmo que alguém não consiga terminar a tempo, pode participar da reunião.
3. Comece pelo positivo: pergunte do que as pessoas gostaram no livro antes de perguntar do que não gostaram. Discussões que começam com opiniões negativas costumam terminar mais rápido do que aquelas que começam pelo que as pessoas gostaram.
4. Você trabalha em uma biblioteca? Considere realizar um clube de leitura com adultos e crianças. Os adultos podem ler *A geração ansiosa* e os mais jovens podem ler *A geração incrível* (ou os pais ou responsáveis podem ler *A geração incrível* junto com as crianças). Você pode organizar reuniões separadas para adultos e para jovens, em dias diferentes, e depois reunir os dois grupos para que compartilhem o que aprenderam. Ou adultos e jovens podem se reunir ao mesmo tempo e usar as questões para discussão deste guia. No que as respostas se assemelham? No que as respostas diferem?
5. Lembre-se de que comida une as pessoas. Considere a possibilidade de levar lanchinhos para a discussão. Pessoas com fome tendem a compartilhar menos seus pensamentos e sentimentos.



QUESTÕES PARA JOVENS LENDO A GERAÇÃO INCRÍVEL



1. O que você acha que torna fazer amigos, ser livre e se divertir coisas “reais”? Você acha que tem amigos de verdade, liberdade de verdade e diversão de verdade na sua vida? O que você tem mais: amigos, liberdade ou diversão de verdade? O que você gostaria de ter mais?
2. Quem são as pessoas com quem você tem um laço mais forte? Com quem você passa mais tempo na vida real? E na internet? Se você tivesse que escolher uma pessoa para contar um segredo, quem seria, e por quê?
3. Na HQ do livro, que personagens melhoram em seus passatempos? Que grupo parece se divertir mais?
4. Há evidências científicas de que passar muito tempo nas redes sociais pode deixar a pessoa mais triste. Você já usou redes sociais? Como se sentiu enquanto fazia isso? Como você se sentiu depois?
5. Você já sentiu uma pressão para ser perfeito/a? De onde essa pressão vinha? Pergunte a um adulto de confiança se ele ou ela já sentiu essa pressão, e de onde vinha.
6. Na p. 45, os autores comparam o “modo defesa” e o “modo descoberta”. Você já se viu no modo defesa? O que ajudou a sair dele? O que te ajuda a entrar no modo descoberta?



7. Você tem privacidade (definição na p. 68)? Antes de ler este livro, você já tinha pensado nesse assunto?
8. “Phubbing” é definido na p. 79 como ignorar alguém por estar prestando atenção no celular. Você já passou por isso? Alguém da sua família ou do seu círculo de amizades já te negligenciou porque estava no celular? Como você se sentiu?
9. A dopamina é descrita na p. 90 como uma substância química no cérebro que contribui para a formação de hábitos. O que na sua vida gera produção de dopamina? O que você sente no cérebro? O que você sente no corpo? Com que frequência isso acontece?
10. Quando foi a última vez que você sentiu tédio? Qual foi a sensação física que isso provocou? Que emoções você sentiu junto com o tédio? O que você fez para aliviar o tédio?
11. Os autores incentivam você a deixar que seus pais ou responsáveis protejam seu celular e suas redes sociais enquanto podem. O que você acha disso? Você quer que seus pais ou responsáveis te protejam? Você acha que eles já protegem?
12. Desconhecidos já entraram em contato com você pela internet, através de chat ou aplicativo? Como você se sentiu depois de falar com a pessoa?
13. Se você já tem um smartphone ou aparelho eletrônico pessoal, pode fazer um “reset rebelde” e ficar sem usar a internet e os aplicativos por três semanas? Como pode pedir a um adulto que ajude com isso? Como pode pedir a seus amigos?
14. Os autores falam sobre as diferenças entre amigos que conhecemos na vida real e amigos que conhecemos da internet e de aplicativos. Você tem mais amigos da vida real ou da internet? Isso mudou conforme você cresceu?
15. O que liberdade significa para você? Você já se sentiu livre? Quando? Isso é algo que você pode sentir de novo?
16. A melhor maneira de conhecer a si mesmo é se expor e fazer várias coisas diferentes. Você tem oportunidades de fazer isso? Que coisas novas você gostaria de experimentar, se pudesse? Você já falou com sua família sobre experimentar algumas delas? Acha que deixariam?
17. Perto do fim do livro, os autores discutem a pressão de ter um bom desempenho e ser perfeito/a. Você sente pressão para ter um bom desempenho e/ou ser perfeito/a? De onde vem essa pressão? Você sente que tudo bem cometer erros?



QUESTÕES PARA ADULTOS LENDO A GERAÇÃO ANSIOSA



Estas questões foram tiradas do guia criado por Jon Haidt, Zach Rausch e Lenore Skenazy, com o auxílio de Mckenzie Love, Nicole Kitten e Ashley Fisher-Tranese.

TECNOLOGIA

1. O livro diz que superprotegemos as crianças e os adolescentes no mundo real e não os protegemos o suficiente no mundo virtual. Você vê isso acontecendo? Onde?
2. Que problemas smartphones, redes sociais e telas solucionam na sua família? Que problemas criam?
3. Você tem regras para o uso da tecnologia na sua casa? Elas funcionam? Você já ouviu falar de outras? Gostaria de experimentar alguma?
4. O que você gostaria de mudar (se é que gostaria de mudar alguma coisa) no relacionamento dos seus filhos com smartphones e redes sociais? E com jogos on-line e outras atividades baseadas em telas?
5. Seus filhos são diferentes na internet e fora dela? De que forma?

BRINCAR

1. O livro afirma que um problema da infância baseada no telefone é que ela substitui as horas que as crianças estariam brincando no mundo real (“Em certo sentido, as crianças foram privadas da infância.”) Você concorda com isso em relação às crianças de modo geral ou aos seus filhos? O que exatamente as crianças estão perdendo?
2. Pense na sua infância. Quais são as lembranças mais emocionantes que você guarda? Seus filhos têm experiências parecidas hoje?
3. Que frutos “só brincar” rendeu para você?
4. Quando falamos em “brincar livre”, falamos de um brincar sem a organização ou mesmo a supervisão de adultos. Que reservas você tem em relação a permitir que seus filhos passem mais tempo sem supervisão?
5. Jon e Lenore sugerem reservar alguns dias para oferecer às crianças oportunidades de brincar livre, não estruturado e sem supervisão, por exemplo, deixando as sextas livres para que as crianças da vizinhança possam se reunir. Que pequenos passos você poderia dar para aumentar o brincar livre na vida dos seus filhos?

INDEPENDÊNCIA

1. Quando você tinha a idade dos seus filhos, o que seus pais deixavam que fizesse por conta própria? Como isso fazia você se sentir?
2. Há coisas que você faz por seus filhos que eles poderiam começar a fazer sozinhos? Cite exemplos.
3. Há coisas que você faz por sua família que seus filhos poderiam começar a fazer por você? Cite exemplos.
4. Quando você era criança, algo dava errado e não havia nenhum adulto por perto, como resolvia o problema?
5. Como você pode dar mais oportunidades a seus filhos de participar do mundo real, em detrimento do virtual?
6. As tecnologias modernas possibilitam rastrear o paradeiro, as notas e até o comportamento de nossos filhos eletronicamente, no “cordão umbilical mais longo do mundo”. Como você poderia diminuir seu controle eletrônico sobre seus filhos no mundo real?

PARA VOCÊ

1. Que problemas smartphones, redes sociais e telas resolvem na sua vida e que problemas criam?
2. Você estabelece regras para si relacionadas ao uso da tecnologia? Elas funcionam?
3. O que você gostaria de mudar (se é que gostaria de mudar alguma coisa) em seu relacionamento com smartphones e redes sociais? E com jogos on-line e outras atividades baseadas em telas?
4. Você é diferente na internet e fora dela? Como?

GERAL

1. Como podemos preparar nossos filhos para agir com sabedoria no mundo virtual?
2. Como podemos preparar nossos filhos para agir com sabedoria no mundo real?
3. Você gostaria de crescer em um mundo como esse em que as crianças estão crescendo? Por quê? Quais os benefícios de crescer em um mundo como o de hoje? O que você gostaria de preservar da sua própria criação?
4. Que ações você pode tomar, individualmente ou com outros pais que pensam igual, para diminuir o tempo que seus filhos passam no mundo virtual e aumentar as oportunidades de se divertir e se responsabilizar no mundo real?



As quatro novas normas:

Em *A geração ansiosa*, Jonathan Haidt sugere quatro novas normas que, se adaptadas à sociedade, reverteriam a infância baseada no celular e recuperariam a infância baseada no brincar.

1. Sem smartphones até o nono ano
2. Sem redes sociais antes dos dezesseis
3. Sem celular nas escolas
4. Mais independência, brincar livre e responsabilidade no mundo real

Que passos você ou sua comunidade já deram para implementar isso? Quais são os maiores desafios? Como vocês podem trabalhar juntos para superá-los?

QUESTÕES PARA FAMÍLIAS/GRUPOS (ADULTOS E CRIANÇAS) LENDO AMBOS OS LIVROS



Esta seção tem perguntas para adultos (cuidadores, pais, avós, responsáveis) e crianças lendo os dois livros.

1. JUNTOS: Discutam o espaço que as telas ocupam na rotina noturna de vocês. Elas já dificultaram pegar no sono? O que vocês podem mudar na rotina para ficar uma hora sem telas antes de ir para a cama?

2. Discutam como vocês expressam diversão e liberdade com amigos e sem telas.

ADULTOS: Quais foram suas experiências de infância com amizade, liberdade e diversão? Como elas diferem das experiências das crianças na sua vida e na sua comunidade hoje?

CRIANÇAS: Como você passa o tempo fora da escola?

JUNTOS: Como essas experiências se assemelham e se diferenciam? O que vocês acham que isso diz sobre tempo de tela no passado e agora? Que mudanças podem ser feitas?

3. Os autores de *A geração incrível* incentivam as crianças a deixar que seus pais protejam seus smartphones e suas redes sociais enquanto possível.

CRIANÇAS: O que você acha disso? Você quer que seus pais te protejam? Acha que eles já protegem?

ADULTOS: O que você acha disso?

JUNTOS: Pensem em possíveis soluções.

4. “Phubbing” é definido na p. 79 como ignorar alguém por estar prestando atenção no celular.

ADULTOS: Você reconhece esse comportamento em si mesmo? Se for o caso, quem negligenciou e em que contexto?

CRIANÇAS: Você reconhece momentos em que adultos ou amigos na sua vida negligenciam por causa do celular? Como se sente com isso?

JUNTOS: Como vocês podem tentar não negligenciar outras pessoas por conta do celular?

5. JUNTOS: Foi uma surpresa descobrir que muitos líderes de grandes empresas de tecnologia não deixam os filhos usarem os produtos que eles mesmos criam? Por que vocês acham que isso acontece? Por que eles querem que outras crianças usem seus produtos, mas não os próprios filhos?

6. Na p. 164 de *A geração incrível*, os autores incentivam as crianças a fazer as coisas sozinhas, dizendo: “às vezes é importante fazer as coisas por si mesmos justamente porque são difíceis”.

CRIANÇAS: Os adultos na sua vida deixam que você faça coisas difíceis? Eles deixam que você vá a lugares desacompanhado/a? Você tem permissão para usar o fogão, fazer um lanche, visitar um/a amigo/a, ir comprar alguma coisa ou ao parque sem um adulto? Se algo é difícil de fazer, seus pais ou responsáveis incentivam você a continuar tentando ou te ajudam? Como você se sente com isso?

JUNTOS: Como vocês podem trabalhar para deixar que as crianças façam mais coisas por conta própria? (Ver p. 201 de *A geração ansiosa* para instruções de como promover a experiência Deixe Crescer, uma atividade voltada justamente a isso!)

7. JUNTOS: O que liberdade significa para você? Você já se sentiu livre? Quando foi a última vez que se sentiu verdadeiramente livre? O que estava fazendo? Com quem estava? Havia telas envolvidas?

8. JUNTOS: Depois de ler os livros, que mudanças vocês consideram implementar na sua vida? Na vida da sua família? Que mudanças gostariam de implementar na sua comunidade ou no seu círculo de amizades?

CÓDIGO DOS REBELDES

Use a **TECNOLOGIA** como uma **FERRAMENTA**, EM VEZ DE deixar que a tecnologia use **VOCÊ**

ENCHA sua **VIDA** de **AMIZADE**, **LIBERDADE** e **DIVERSÃO REAL**

MAIS IDEIAS PARA LEITURAS COMUNITÁRIAS (OU PARA INICIAR A CONVERSA EM CASA)



CONCENTRE-SE EM MUDANÇAS PEQUENAS. Durante a discussão, procure focar em coisas que você pode fazer **agora**. Você e seus amigos podem dar um reset rebelde? E seus pais?

REDUZA SEU USO DE TELAS! Use a calculadora da p. 74 de *A geração incrível* para calcular quanto tempo da sua vida você passa em telas. O número te surpreendeu? Você gostaria de reduzi-lo, aumentá-lo ou mantê-lo?

Sente-se com um adulto de confiança e responda às perguntas das pp. 201-2 de *A geração incrível* para descobrir **QUEM VOCÊ É**. Peça a seus pais ou cuidadores para responder às perguntas com você. O que vocês aprenderam? Em que suas respostas se aproximaram? Em que suas respostas diferiram?

Os autores pedem que prestemos atenção naquilo que estamos fazendo. Dê uma volta **ATENTA** pelo bairro. Leve um caderno e repare em tudo. Depois, compartilhe os resultados com sua classe, seus amigos ou um adulto de confiança. O que chamou sua atenção? O que isso significa? Se outra pessoa te acompanhou, em que ela prestou atenção? No mesmo que você ou em outras coisas?

Realize uma experiência **DEIXE CRESCER** (ver p. 205 para instruções)! Escolha algo que você nunca fez no mundo real. Siga os passos e desfrute dessa experiência planejada do início ao fim. Como você se sentiu? Como seus pais se sentiram enquanto você crescia?

FALE COM SUA COMUNIDADE ESCOLAR. Compareça a reuniões e faça perguntas. Além de um ambiente de aprendizagem sem celulares, que passos podem ser dados para reduzir o uso de telas e aumentar as oportunidades de socialização cara a cara na escola?

FAÇA ALGO QUE IMPORTA! Você já fez voluntariado? Alguém que você conhece faz? Você pode ir junto na próxima ocasião? Organize uma faxina na escola ou no bairro, comece uma campanha de doação de alimentos ou ajude uma organização comunitária.

LEIA MAIS!

LIVROS SUGERIDOS PARA ADULTOS E CRIANÇAS

-  *Celular: Como dar um tempo*, Catherine Price, trad. de Guilherme Miranda, Fontanar, 2018.
-  *A última criança na natureza: Resgatando nossas crianças do transtorno do déficit de natureza*, Richard Louv, Instituto Alana, Aquariana, 2016.
-  *Minimalismo digital: Para uma vida profunda em um mundo superficial*, Cal Newport, trad. Carolina Gaio, Alta Books, 2019.
-  *Desligue: Um guia simples de meditação para céticos, ocupados e todos que buscam uma vida melhor*, Suze Yalof Schwartz, Fontanar, 2017.
-  *How to Raise a Wild Child: The Art and Science of Falling in Love with Nature*, Scott D. Sampson, Mariner Books, 2016.
-  *50 Dangerous Things (You Should Let Your Children Do)*, Gever Tulley e Julie Spiegel, Berkley, 2011.
-  *Viciado em ansiedade*, Owen O’Kane, trad. Lígia Azevedo, Fontanar, 2026.



LEIA MAIS!

LIVROS SUGERIDOS PARA CRIANÇAS

-  *O círculo: Conversando a gente se entende*, Carolina Nalon, Escarlata, 2022.
-  *Eu medito e me conheço: Os exercícios do Pequeno Sábio para acolher as emoções e desenvolver a atenção*, Sophie Raynal, trad. Mell Brites, Companhia das Letrinhas, 2020.
-  *Respire fundo*, Sujean Rim, trad. Nathália Dimambro, Companhia das Letrinhas, 2023.



Autoria do material: Elisabeth Gattullo Marrocolla
Tradução: Lígia Azevedo
Edição de texto: Camila Lacrete
Revisão de texto: Carla Kinzo
Projeto gráfico e diagramação: Osi Nascimento

Todos os direitos desta edição reservados
à EDITORA SCHWARCZ S. A.
Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32
04532-002 — São Paulo — SP — Brasil
Telefone: (11) 3707-3500
Fax: (11) 3707-3501

ATENDIMENTO EXCLUSIVO PARA ESCOLAS



A Companhia na Educação é o núcleo da Companhia das Letras responsável pela área educacional.

Para conhecer nossos projetos, solicitar atendimento
de nossa equipe ou acessar mais de nosso conteúdo:

- Envie um e-mail para professores@companhiadasletras.com.br
- Visite o site **Companhia na Educação**, que é voltado
aos profissionais da área educacional.
- Acompanhe-nos em nossas redes sociais.

 [@companhianaeducacao](https://www.instagram.com/companhianaeducacao)

 [@companhianaeducacao](https://www.facebook.com/companhianaeducacao)

 <https://tinyurl.com/link-cia>

 <https://tinyurl.com/ciaedu-yb>

via hashtag
#COMPANHIANAEDUCACAO



COMPANHIA *na educação*

A gente
se encontra
nos livros.