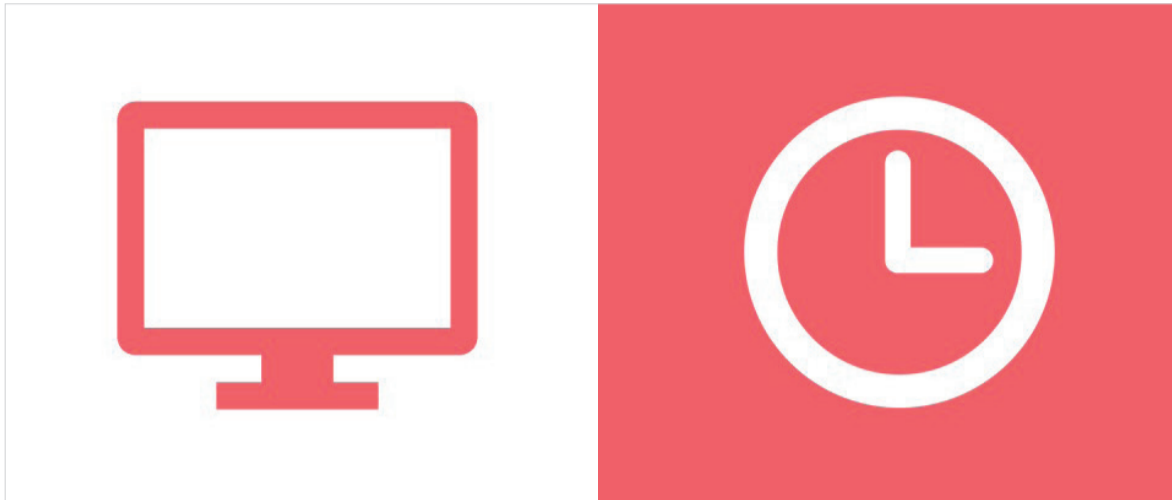


Les écrans et les enfants à la période du corona virus

Ces derniers temps, les enfants utilisent les écrans beaucoup plus d'heures que nous le voudrions. A quoi devons-nous veiller et comment limiter les impacts négatifs?



Temps d'écran: la réorganisation

Le temps d'écran est celui passé à regarder la télévision, à jouer à des jeux vidéo, à utiliser ordinateurs, tablettes et téléphones portables. Une routine saine inclut une limitation de ce temps d'écran journalier, l'idéal étant que les enfants l'utilisent le moins possible. Lors des semaines de confinement dû au corona virus, ce challenge était difficile à gérer à cause des cours en ligne de l'école, du contact avec les membres de la famille élargie et les amis par vidéos...Ce long séjour à la maison a aussi fait du temps d'écran le répit le plus disponible possible pour les parents. Afin de maintenir de bonnes habitudes d'écran, il est nécessaire de procéder à des changements et d'ajuster les limitations habituelles.

Combien de temps d'écran peut-on permettre aux enfants?

Il est conseillé de ne pas exposer du tout les tout-petits de moins de 2 ans aux écrans divers. Les enfants de cet âge ne retirent aucun bénéfice de l'utilisation des médias, il est donc vraiment préférable de continuer à limiter massivement leur utilisation.

Les enfants de deux à cinq ans peuvent regarder la télévision jusqu'à une heure par jour, en plus de courts appels vidéo en famille ou entre amis

De l'âge de l'école primaire et jusqu'à celui du lycée, l'utilisation des écrans peut être canalisée vers une recherche ou une occupation créative. Cependant, il est important de limiter ce temps de loisir à un maximum de deux heures par jour.

À quoi faire attention?

Vos enfants ont besoin d'une variété d'activités pour se développer. Par conséquent, il est important de s'assurer que leur routine quotidienne comprend aussi des moments de jeu libre, d'exercice physique, de créativité et d'interaction avec les autres membres de la famille.

Pour cela, il est nécessaire de limiter le temps d'écran même lorsqu'il est utilisé pour apprendre et parler avec des amis. Il est également important de continuer à vous intéresser au contenu que votre enfant aborde via les médias. Voici comment vous pourrez le faire:

- **Limitez le temps** d'écran au loisir et intégrez-le à votre routine quotidienne. Veillez à fixer des horaires adaptés à l'âge des enfants.
- **Donnez l'exemple et limitez**, vous aussi, votre temps d'écran. Essayez également de mettre votre portable de côté et de ne suivre l'actualité qu'une ou deux fois par jour. Évitez de laisser la télévision allumée en arrière-plan.
- **Proposez des alternatives:** Intégrez une variété d'occupations à l'emploi du temps journalier et proposez des idées d'activités qui peuvent intéresser vos enfants. Plus les enfants sont jeunes, plus vous devez vous impliquer activement dans une grande partie de la journée. Cependant, essayez de réfléchir aussi avec eux à des jeux et des travaux manuels qui peuvent les occuper sans vous, vous aurez ainsi un temps de répit.
- **Sélectionnez le contenu** que les enfants regardent ou celui avec lequel ils jouent. Essayez de choisir des options qui offrent des possibilités d'apprentissage et de découverte et assurez-vous qu'elles présentent de bons modèles ou encouragent la créativité. Évitez d'utilisation de contenus violents. Vérifiez les jeux ou les programmes avant de permettre aux enfants de les activer et assurez-vous qu'ils conviennent à leur âge.
- Autorisez l'utilisation de téléviseurs et d'ordinateurs uniquement **dans les parties communes de la maison** et évitez de placer des écrans dans les chambres des enfants.
- **Joignez-vous aux enfants** - Asseyez-vous avec eux pour regarder le programme ou jouez ensemble à des jeux vidéo. De cette façon, vous pourrez vous assurer qu'ils accèdent à un contenu de qualité, servir d'intermédiaire en cas de besoin pour donner des explications et les aider à élargir leurs horizons autour de leurs centres d'intérêt.
- **Discutez avec eux du contenu du programme ou du jeu** et encouragez-les à utiliser leur esprit critique.
- Intéressez-vous à ce que les adolescents font sur internet, installez des programmes ou des filtres qui **bloquent l'accès à des contenus inappropriés**.
- **Définissez une heure d'extinction des écrans** chaque soir, pour qu'ils puissent s'endormir calmement et profiter d'un bon sommeil.