

10 CONSEILS

GESTION DES ÉCRANS DES 0-5 ANS

01

Établissez des règles et des limites claires pour gérer l'utilisation des écrans par votre enfant, et ainsi éviter les tensions et les crises. Déterminez quelles activités en ligne vous lui permettez, à quels moments de la journée et pour combien de temps. Et rappelez-les-lui au besoin!

02

Imposez une routine de fermeture. Prévenez votre enfant quelques minutes avant la fin de son visionnage. À partir d'un certain âge, apprenez-lui à éteindre lui-même ses appareils. Plus il grandira, plus vous pourrez le laisser gérer son temps d'écran et ses activités numériques.

03

L'utilisation des écrans à des moments inappropriés, surtout si elle est répétée, peut laisser croire à votre enfant qu'ils sont plus importants que lui. Il est préférable de mettre votre téléphone de côté. Une urgence? Prévenez votre enfant et dites-lui que vous serez à lui tout de suite après.

04

Quand vous êtes en compagnie de votre enfant, prenez l'habitude de laisser votre appareil connecté dans une pièce voisine. Mieux, développez le réflexe de le ranger dans un endroit hors de portée, dans un tiroir ou un coffret prévu à cet effet. Vos moments partagés gagneront en qualité.

05

Assurez-vous que le contenu que visionne votre enfant est approprié. Misez sur les abonnements sans publicité et optez pour du contenu éducatif, conçu pour son âge. Privilégiez les jeux et les applications qui l'incitent à bouger devant l'écran afin d'augmenter son activité physique quotidienne.

06

Accompagnez votre enfant dans son usage des écrans. Vos échanges optimisent les apprentissages, la compréhension de ce qu'il voit et l'expression de ses émotions. Profitez-en pour revenir sur ce qu'il a appris en ligne, en faisant notamment des liens avec ses expérimentations quotidiennes.

07

Intégrez des activités sans écran dans votre routine, car rien ne contribue autant au développement de l'enfant que les relations humaines et les jeux traditionnels. Les écrans ont des bienfaits, mais ils ne devraient pas remplacer les activités sans techno – seulement être des compléments.

08

Planifiez des activités vous évitant d'avoir recours aux écrans lors de vos sorties ou de vos déplacements. Rassemblez pâte à modeler, crayons, livre de coloriage, colle ou papier déchiré pour stimuler la créativité de votre enfant, le divertir et l'aider à patienter sans écran.

09

Prenez l'habitude de parler à votre enfant de ce qu'il vient de visionner. Invitez-le à le faire à son tour, dès qu'il commence à faire des phrases. Vous favoriserez ses habiletés de communication, lesquelles lui seront fort profitables, et il se sentira en confiance de le faire.

10

Afin que les échanges autour des écrans restent positifs, évitez de les utiliser comme objet de chantage ou de punition. Non seulement votre enfant sera encore plus attiré par les écrans, mais les menaces répétées ou le retrait brutal ne feront qu'amplifier son réflexe de mentir lorsqu'il ne respectera pas vos consignes en lien avec les écrans.

Une réalisation de:

Capsana 

En partenariat avec:

Québec 

[Pausetonecran.com](https://pausetonecran.com)

