

Comment gérer les écrans en période de COVID ?

Chers parents, rien n'est simple en ce moment.

Les écrans sont utiles mais deviennent néfastes lorsqu'on ne les maîtrise pas !

Nous devons absolument éviter leurs effets délétères.

L'important est que vous devez savoir que mettre en place des mesures simples et extrêmement efficaces, pour que tout se passe au mieux, est tout à fait possible:

CHARTE DU BON USAGE DES ECRANS.

Pas d'écrans avant 2 ans quels qu'ils soient, voire jusqu'aux 1000 premiers jours pour ne pas influencer la relation, les acquisitions fondamentales et la découverte du monde réel ,

ensuite si vous en autorisez l'usage, un temps extrêmement limité, une heure par jour *en dehors des jours d'école maternelle et de CP* avec des contenus soigneusement sélectionnés.

Il s'agit de ne pas interférer sur les acquisitions fondamentales naturelles et celles proposées par les enseignants ,(n'oubliez pas les recommandation d'âge sur les jeux vidéos).

Les 10 PAS :

- pas d'utilisation du smartphone en présence de l'enfant sauf grande urgence.
- donc pas de smartphone à sa portée,
- pas d'écran avant d'aller à l'école le matin,
- pas d'écrans une heure avant d'aller au lit,
- pas de télé d'ambiance lorsque le petit ou l'enfant est présent et peut l'entendre,
- pas de télé ou d'autres écrans pendant les repas,
- pas d'écran dans la chambre de l'enfant,
- pas de jouets sophistiqués lumineux ou sonores,
- pas d'utilisation des chaînes «éducatives» ou ludiques dédiées aux petits avant 5 ans et sans avis spécialisé.
- pas de jeux vidéos ou d'écrans en voiture durant les voyages en famille.

Vous êtes leur environnement essentiel : le seul dont ils ont absolument besoin !

Privilégiez et multipliez les échanges bienveillants avec votre enfant, soyez attentifs, parlez-lui beaucoup, dans votre langue maternelle si vous arrivez en France, câlinez-le, portez-le, sortez ensemble, partagez avec lui vos activités quotidiennes dès l'âge de 18 mois, jouez avec lui. Lisez-lui des petites histoires avant qu'il ne s'endorme, chantez lui des comptines,etc...

Ceci est destiné à tous les parents de nos localités et en particulier à ceux dont nous accompagnons les enfants.

Le second volet de nos interventions de l'année des écrans concernera les parents des enfants du primaire et les parents d'ados. Ceci est un autre challenge ! ***Conférence d'ouverture de cette seconde session le 2 février. D'autres ateliers et une rencontre dont vous serez informés suivront en mars et avril.***

Contacts : contact@planete-ados.org. Dr Claude Fournier et Rebeka Tassi.

Pour aller plus loin : Les tout-petits face aux écrans **Dr Anne-lise Ducanda** et sa

bibliographie

Site du CoSE (Collectif surexposition écrans.)