

ASTUCES FAMILLES

UTILISER LES ÉCRANS AVEC SON ENFANT

#3

Bien gérés, les écrans peuvent devenir un support à la créativité, une ouverture sur le monde, un moment de jeux partagés... Lorsqu'ils ne sont pas cadrés, ils peuvent également devenir néfastes pour votre enfant.



ENCADRER LES TEMPS D'ÉCRAN

AVANT

QUAND ? Plusieurs moments dans la journée, sauf...



LE MATIN AVANT L'ÉCOLE

Pour garder une bonne capacité de concentration



PENDANT LE REPAS

Pour préserver les temps d'échanges



AVANT LE COUCHER

Pour permettre un endormissement idéal

COMBIEN DE TEMPS ?

On définit le temps maximum par jour selon l'âge de son enfant et on privilégie des sessions courtes.

DURÉE D'UNE SESSION

3-6 ans : 15min

6-8 ans : 20min

8-10 ans : 30min

OÙ ?

On privilégie les pièces de vie commune. Un enfant ne peut s'autogérer. Les recherches sur internet seul peuvent être risquées.

Retrouvez le tuto « mes écrans et moi » sur le site de la ville

www.ville-bruz.fr/astuces-familles

PENDANT

L'enfant seul devant l'écran

On n'oublie pas de l'interpeller de temps en temps (en lui demandant de nous regarder). L'arrêt sera moins difficile s'il reste en lien avec ce qui l'entoure.

« Qu'est ce qui arrive au personnage de ta série...ça te plaît toujours autant cette série... ? »

Un temps de partage

Une session d'écran peut être le moment de partager un jeu numérique, visionner ensemble une vidéo...et ainsi de découvrir l'intérêt que notre enfant trouve aux activités numériques.

APRÈS

On échange avec lui sur ce qu'il a visionné :

Il est important que l'enfant sache que l'on s'intéresse à ce qu'il fait et qu'il a la possibilité de se confier si quelque chose l'a perturbé.

On l'oriente sur une nouvelle activité (Dessin, balade...).

DÉTERMINER LE CONTENU ENSEMBLE



Pour se divertir : séries, dessins animés, films, documentaires disponibles sur Netflix, Okoo, Salto, Youtube Kids ou sur la chaîne télé Gulli



Pour jouer : jeux vidéo, jeux éducatifs (Lumni regroupant 12 000 contenus)



Pour communiquer : pour garder le contact avec la famille « en visio »



Pour s'informer : Arte junior, un Jour une Actu...



Pour découvrir des histoires : les livres augmentés



Pour créer : Scratch, Coloriage, the MagicBook...

SÉCURISER LES MOMENTS D'ÉCRANS

Des images violentes ou des dialogues non adaptés à l'âge de l'enfant peuvent provoquer chez lui de l'anxiété, des cauchemars... Notre présence à ses côtés pendant un jeu vidéo ou un film non adapté à son âge n'empêchera pas notre enfant d'être choqué. Pour prendre soin de lui il existe différents outils :

L'ONGLET FAMILLE OU ENFANTS

Les chaînes télé ou vidéos à la demande proposent des programmes adaptés à leur âge.

LES PICTOGRAMMES (PEGI)

Ils indiquent à partir de quel âge le contenu du jeu est adapté à notre enfant. Ils n'informent pas sur la difficulté du jeu.



Pictogrammes indiquant le contenu du jeu vidéo (violence, langage grossier, peur, jeux de hasard, sexe, drogue, discrimination, achats intégrés).



LE CONTRÔLE PARENTAL

Il est à mettre en place sur vos ordinateurs, tablettes et téléphones. Il permet de sécuriser les contenus. Mais il peut aussi limiter le temps d'utilisation et l'accès à des jeux ou des sites...

POUR ALLER PLUS LOIN

Sélection d'ouvrages de la Médiathèque



+ conseils vers des applications destinées aux enfants



Plus d'informations : Service enfance

Les animateurs de vos enfants sont à votre écoute • www.ville-bruz.fr

