



Les écrans

PAS LE
MATIN

PAS PENDANT
LES REPAS

PAS DANS LA
CHAMBRE DE
L'ENFANT

PAS AVANT DE
SE COUCHER

4 CONSEILS POUR
4 MOMENTS SANS
ÉCRAN

= 4 PAS POUR MIEUX
AVANCER

4 Conseils pour 4 moments sans écran

=

4 Pas pour mieux avancer

Conseil : respecter les LIMITATIONS D'ÂGE : l'enfant apprend... en imitant. s'il est exposé à des contenus inadaptés, soit violents ou pornographiques, ces images produira-ont sur lui un effet traumatisant et excitant. il peut développer une appétence pour ce type de contenus et parfois tenter de les reproduire. l'image violente "manipule" le cerveau émotionnel de l'enfant. Le discours secondaire du parent ou sa présence aux côtés de l'enfant durant le visionnage du film ne diminuent pas la charge émotionnelle de l'image et son pouvoir sur l'enfant.

PAS LE MATIN :

Les écrans sont des capteurs d'attention. Or, celle-ci est essentielle pour les apprentissages scolaires.

L'écran sur-stimule l'attention non volontaire.

L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra-rapides, changeant à l'écran. Son attention s'épuise au bout de 15 minutes.

L'enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d'arriver en classe. Or, un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, parle, fait tomber ses affaires... et qui ne parvient plus à se concentrer.

Ce mécanisme freine le développement de son attention volontaire, requise pour le travail scolaire.

Ses résultats peuvent donc chuter.



PAS AVANT DE SE COUCHER :

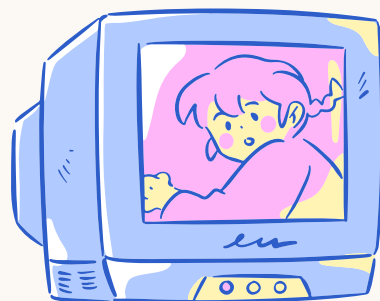


Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues, sera de moins bonne qualité, car l'image animé, même adaptée, n'est pas une activité calmante pour le cerveau de l'enfant. Elle est trop stimulante émotionnellement. L'écran diffuse une lumière bleue, qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant l'enfant de s'endormir naturellement.

PAS PENDANT LES REPAS :

La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Un enfant qui grandit avec une télévision allumée en permanence acquerra un vocabulaire plus pauvre et un langage moins riche. Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, 2 heures de télévision par jour, aboutissent à multiplier par trois la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage.

Le contenu parfois anxiogène de certains programmes (dont le journal télévisé) a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. Lui expliquer ne modifie pas ses émotions.



PAS DANS LA CHAMBRE DE L'ENFANT :

La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil. Avec la télévision, l'ordinateur... dans la chambre de l'enfant, les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce qu'il regarde. s'ils lui interdisent verbalement de regarder les contenus inadaptés, ils lui confèrent une trop grande responsabilité.

Sans écran dans sa chambre, l'enfant apprend à développer des compétences essentielles : activités sensori-motrices, jeux de faire semblant, jeux symboliques, graphisme, nécessaires pour le développement de sa pensée, son attention, sa socialisation.



CONSEILS :

PAS LE MATIN :

Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.

PAS DANS LA CHAMBRE DE L'ENFANT :

Sans écran dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. L'enfant apprend également à être seul à ce moment là.

PAS PENDANT LES REPAS :

Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas les enfants à réfléchir.

PAS AVANT DE SE COUCHER :

Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran, avant de s'endormir, produit l'effet inverse.

