



## Les écrans

Smartphones, tablettes, ordinateurs et télévision font partie de notre quotidien. Il faut donc apprendre à les utiliser dès le plus jeune âge. En tant que parents, vous apprenez à votre enfant à adopter le bon comportement dans la rue face à la circulation routière. Faites-le aussi pour le monde numérique !

### **Votre enfant a besoin d'être accompagné**

Jusqu'à six ans, les enfants ne peuvent pas encore faire la différence entre la réalité et la fiction. Pour eux, ce qu'ils voient dans les films ou les jeux vidéo est réel. Observez donc la situation. Comment votre enfant réagit-il ? S'il semble agité, anxieux ou irritable, le contenu qu'il visionne n'est pas adapté, quoi qu'en dise la recommandation d'âge. En revanche, regarder un film ou jouer à un jeu vidéo ensemble peut vous détendre et vous permettre de créer un lien de proximité. Cela peut être amusant ou excitant. Votre enfant se rend compte que les émotions font partie de la vie ; on peut les partager et en parler.

### **Montrez l'exemple**

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) déconseille les écrans pour les enfants de moins de deux ans. Pour les enfants de deux à quatre ans, elle recommande 5 à 30 minutes de temps d'écran par jour au maximum. Éteignez les écrans lorsque vous parlez ou jouez avec votre enfant, mangez ou allaitez et avant le coucher. Rangez régulièrement votre téléphone portable pour qu'il ne prenne pas trop de place dans votre vie quotidienne. Votre enfant a également besoin d'exercice physique tous les jours et d'avoir l'occasion de jouer à l'intérieur et à l'extérieur, si possible avec d'autres enfants. Il apprend mieux lorsqu'il peut expérimenter et explorer quelque chose par lui-même. Cela demande de la persévérance et est parfois épuisant. L'ennui est aussi important : il permet à votre enfant d'être au calme et de faire appel à sa créativité

À l'école, votre enfant sera plus motivé s'il a déjà fait l'expérience que les efforts sont récompensés, même sans récompenses rapides comme dans les jeux vidéo. Il pourra se concentrer plus facilement sur une tâche et y travailler plus longtemps, ce qui favorise l'apprentissage.

### **Nous sommes là pour vous :**

Centre de Puériculture Canton de Berne



Service psychologique pour enfants et adolescents



