

Conseils sur l'utilisation des écrans par les très jeunes enfants



Pendant le repas, privilégiez l'échange et la conversation, et donnez des bonnes habitudes alimentaires à vos enfants. Evitez les écrans.

Les enfants de moins de 2 ans sont attirés par la télévision, les téléphones et les tablettes, mais ne devraient pas y avoir accès.
Ne laissez pas la télé allumée en arrière-plan quand les enfants sont présents.



Eloignez votre téléphone quand vous êtes avec votre enfant, et désactivez les alertes sonores.



Aidez votre enfant à se calmer et à canaliser ses émotions sans utiliser les écrans.

Soyez attentif à votre enfant, parlez-lui par un langage simple et encouragez-le à s'engager dans des jeux actifs, avec par exemple des cubes, des dessins, ou des jeux de ballons ou d'extérieur avec d'autres enfants.



En suivant ces conseils, vous favorisez son développement physique et intellectuel, son agilité et sa maîtrise corporelle.

Pourquoi suivre ces conseils sur l'utilisation des écrans ?



On apprend mieux le langage par l'échange verbal. Quand on parle avec lui l'enfant se sent écouté. Il apprend à interpréter les expressions du visage et le langage corporel, il peut développer un langage actif. Ceci est nécessaire pour que l'enfant puisse communiquer efficacement en grandissant. L'usage des écrans freine cet apprentissage. Employez des mots et des phrases simples, racontez-lui ce que vous faites et ce que vous voyez. Lisez des histoires et chantez avec lui.



Les enfants ont besoin d'être aidés dans la gestion de leurs émotions. Quand on utilise des écrans pour les calmer ils risquent de ne pas apprendre à les gérer. Il faut lui montrer ce qu'il a le droit de faire et ce qui est interdit. Quand l'enfant est triste ou fâché essayez de rester calme, tentez de le consoler, mettez des mots sur ce qui se passe. "Pierre a pris ton jouet, je vois que tu es triste, mais tu n'as pas le droit de le taper".



Les enfants ont besoin des jeux actifs pour apprendre. Ils apprennent beaucoup en bougeant dans la maison et dehors, en utilisant leurs sens, en s'appropriant des objets différents. Dans des jeux actifs avec des adultes et d'autres enfants ils apprennent à trouver des solutions, ils se développent physiquement et socialement tout en élargissant leurs capacités linguistiques. Rester immobile devant un écran ne permet pas le même apprentissage.