



Gérer les écrans des enfants

Je valide

- Choisissez les contenus
- Enquêtez sur les outils et réseaux
- Protégez l'identité numérique de vos enfants



L'accompagne

- Privilégiez les écrans collectifs
- Restez avec les jeunes enfants
- Expliquez les règles de conduite
- Montrez l'exemple



Je règle

- Alternez les activités avec/sans écran :
- Instaurer des plages sans écran :
- Les réseaux sociaux ne sont pas adaptés aux enfants
- Donnez des repères de temps :



Par session

- 2-3 ans = 10mn
- 3-6 ans = 15mn
- 6-8 ans = 20mn
- 8-10 ans = 30mn
- + 10 ans = 45mn

Un temps global

- Des idées :
- Pas les jours d'école
- 30 mn, 1h, 1h30 max / jour
- tout écran selon les âges
- Que le weekend

Les enfants, à tout âge, ont besoin des adultes pour comprendre et utiliser les écrans !

souris grise

www.souris-grise.fr

ÉCRANS ET VACANCES, LES CONSEILS CLÉS

Un dossier réalisé avec souris grise

En vacances, tout est permis ?

- Tout dépend de votre objectif et de votre définition, personnelle, mais surtout familiale, de « bonnes vacances » : vous êtes plutôt sport, visites culturelles, repos, rencontres amicales ou familiales ?
- Quel que soit votre profil, posez-vous la question, avant les vacances, de la place des écrans dans ce programme et discutez-en en amont avec vos ados et préados : comment imaginent-ils leurs usages des écrans pendant les congés – avec ou sans vous ?

Faut-il fixer des règles ?

- Vos règles-écrans habituelles vont certainement s'assouplir, mais le bonheur véritable se trouve souvent dans l'équilibre : donnez des repères de temps et de pratiques à vos enfants.

- On peut ainsi se montrer beaucoup plus souple pendant les vacances sur le temps laissé aux séances de jeux vidéo partagées, aux films et séries savourés ensemble ou encore aux vidéos inspirantes ou drôles que l'on évalue à plusieurs.

- Mais fixez un cadre et des temps pour les usages personnels afin d'éviter des heures ou des jours de consultation en solo du smartphone, que vous soyez ou non avec vos enfants pendant les vacances.

- Néanmoins, pour vous comme pour eux, la période des congés devrait être synonyme de détente et de liberté. Restez compréhensifs et rappelez-vous vos vacances quand vous êtes ados : qu'aimiez-vous faire ?

Un temps pour échanger

- Vous voici en vacances avec vos ados ? C'est un moment idéal pour leur demander de vous montrer leurs chaînes YouTube préférées, les séries ou vidéos qu'ils aiment ou de réfléchir avec eux sur l'intérêt ou non des réseaux sociaux.

- Prenez le temps de comprendre leurs centres d'intérêt et au besoin proposez-leur des alternatives plus raisonnables ou plus adaptées à leur âge.