

# Conseils pour gérer le temps devant l'écran

En raison du COVID-19, le temps passé devant l'écran dans les maisons du monde entier est à un niveau record. Pour les familles qui restent à la maison, Internet permet aux enfants d'aller à l'école et de rester connecté avec leurs amis et leur famille. Avec tellement plus de temps d'écran, il est peut-être temps d'envisager de nouvelles règles. Voici quelques conseils pour aider les enfants à trouver un bon équilibre de temps en ligne et

## 1. Ayez conscience de la réalité.

- Faites savoir aux enfants que le temps passé devant un écran est important pour l'école, le travail et pour rester connecté avec les amis ou la famille.
- Bien que tout le monde utilise de plus en plus Internet pendant cette période, cela ne signifie pas qu'un accès constant est une bonne chose. Il n'est pas sain d'être en ligne tout le temps et il existe des alternatives sur la façon de passer votre temps libre.
- La science a prouvé que les enfants ont encore besoin d'au moins huit heures de sommeil chaque nuit et devraient s'engager dans des activités physiques et sociales saines.



## 2. Acceptez que tous les temps d'écran ne soient pas égaux.

- Il existe trois types de temps en ligne :
  1. Le temps nécessaire (pour l'école ou le travail)
  2. Le temps social, qui nous relie aux autres (chats vidéo avec la famille ou avec les amis)
  3. Le temps pour la détente et le plaisir (jeux, télévision, films).
- Le premier est dicté par l'école / le travail, le second est quelque chose que vous devriez encourager pour vos enfants, et le troisième est quelque chose qui permet de créer des règles ensemble
- Dans la mesure du possible, rendez le temps devant l'écran positif, que ce soit pour accéder à du contenu éducatif ou pour regarder des films ensemble en famille.
- Rappelez toujours aux enfants et à vous-même une bonne citoyenneté numérique. Assurez-vous que leur temps en ligne est passé de manière sûre, gentille et productive.



## 3. Faites-leur trouver des activités amusantes en ligne

- Demandez à vos enfants de trouver des idées pour pouvoir passer plus du temps devant l'écran.
- Demandez-leur d'écrire une liste d'idées ou écrire sur des morceaux de papier à choisir dans une boîte.
- Les activités qu'ils écrivent auraient idéalement bénéfiques pour eux, votre famille ou d'autres personnes, comme faire une activité créative ou physique, lire un livre, écrire une lettre, ou faire des tâches pour aider dans la maison.

#### 4. Soyez clair sur le temps passé sur l'écran.

- Les horaires de travail et les routines journalières peuvent aider tout le monde à se sentir un peu plus « normal », cependant, c'est à nous de surveiller, d'appliquer et de respecter le temps passé devant l'écran.
- Les enfants ne devraient pas être surpris lorsque leur temps est écoulé.
- Assurez-vous de leur faire savoir quand leur temps est presque écoulé ou demandez-leur de régler une alarme afin qu'ils commencent à s'autoréguler.
- Demandez-leur, quand est-ce qu'ils pensent qu'ils devraient arrêter ? En leur donnant la possibilité de fixer le délai et en les soutenant, ils seront plus aptes à prévoir leur temps de manière appropriée et à s'en tenir à leurs propres règles.

#### 5. Utilisez le contrôle parental.

- Il existe des options qui peuvent vous aider à gérer le temps passé à l'écran. Certaines d'entre elles se trouvent dans vos routeurs, logiciels de sécurité et même sur des appareils spécifiques, tels que la fonction de temps d'écran sur iOS.
- Cela est utile si un enfant n'est pas assez âgé ou n'est pas en mesure d'autoréguler son temps. Cependant, si possible, vous devez renoncer à cette technologie au profit des enfants afin qu'ils apprennent à gérer eux-mêmes le temps passé devant un écran.
- Si le temps expire, vos enfants devront peut-être vous demander plus de temps et expliquer pourquoi. En plus de s'assurer qu'ils reposent leurs yeux, cela peut également aider à encourager la communication entre vous et votre enfant.

Bien que la pandémie nous ait obligés à dépendre d'Internet d'une nouvelle façon, elle nous offre une excellente occasion d'apprendre de nouvelles compétences et habitudes. Pensez à encourager ces façons de gérer le temps d'écran. Ces nouvelles habitudes auront non seulement de la valeur aujourd'hui, mais elles nous serviront également, nous et nos enfants, à l'avenir.

