Conseils pour les parents : l’enfant de 3 à 6 ans

Toute activité de la vie réelle, en particulier si vous interagissez avec votre enfant est toujours plus bénéfique qu’une activité sur écran même si le contenu vous semble de qualité.

Néanmoins, si vous mettez votre enfant devant un écran, il faudra respecter quelques règles.

Choisissez avec votre conjoint une règle familiale, que vous expliquez à votre enfant (cf charte familiale sur le site de CoSE). Appliquez les 4 pas (pas le matin pour lui permettre de développer ses capacités d’attention, pas pendant les repas pour permettre les échanges de parole et pour éviter les troubles alimentaires, pas le soir avant de se coucher parce que les écrans bloquent la sécrétion de la mélatonine indispensable à un bon endormissement, pas dans la chambre afin de garder le contrôle sur le contenu et le temps passé devant les écrans).

Pour éviter que YouTube-kid ou Gulli ne soit la principale activité de votre enfant, limitez à 30 min maximum par jour, en choisissant des contenus qui aient cette durée. Prévenez-le à l’avance du temps imparti et restez près de lui tout le temps du visionnage. Une règle d’or à cet âge est l’accompagnement : un adulte aux côtés de l’enfant peut

commenter et faire
des liens avec la réalité (ce qui permet de diminuer le déficit vidéo). Le contenu doit être
choisi et adapté (dessin animé lent, comptine, photos familiales)

N'utilisez pas d'écran pour le faire manger ou pour lui
faire faire ce que vous souhaitez, ni pour le calmer ou pour le canaliser. Le
recours à l'écran semble au début magique car votre enfant est tellement
fasciné qu'il se laisse effectivement faire. Mais cela crée une telle
dépendance qu'il devient impossible de le retirer sans pleurs. Ces colères
peuvent vous amener à laisser l'écran de plus en plus longtemps. Reprenez la
main !



L**a télévision en arrière-plan** : Ne pensez pas que la télévision qui reste allumée tranquillement au fond du salon n'a aucun impact sur votre enfant. De nombreuses études ont confirmé que cet écran interagissait dans les relations au sein de la famille : il empêche l'enfant de se concentrer sur son jeu, et il diminue les échanges que vous avez avec lui (pour plus de précisions voir l'article ici : la télévision en arrière-plan).

Recommandations pour le petit enfant

Ne pas laisser la télévision allumée quand votre enfant est dans la pièce même si vous pensez qu'il ne la regarde pas
Evitez d'utiliser vous même votre tablette ou votre téléphone en présence de votre enfant
N'utilisez pas d'écran pour le calmer
Soyez le plus possible présent quand il est devant l'écran. Limitez à 30 mn par jour les écrans et suivez la règle des 4 pas
Sortez chaque jour au parc que votre enfant puisse se dépenser suffisamment

Ce conseil est téléchargeable en pdf en cliquant ici