

Comment éviter les écrans ?



Les écrans sont de formidables supports d'échanges, d'apprentissages et de création, mais pas pour les moins de 3 ans.

Les recommandations

• Avant 3 ans : Pas d'écrans

➡ Il s'agit d'une période cruciale de développement cognitif. Votre enfant développe sa compréhension du monde grâce aux interactions avec son environnement et avec vous !

• Après 3 ans : Un usage raisonnable

➡ Un usage limité, occasionnel, en privilégiant les contenus éducatifs avec un adulte : restez à côté, commentez l'action ensemble.
➡ Un temps d'écran fixé à l'avance.
➡ Pas d'écrans à table, dans les chambres, et avant le coucher.

Conseils pour éviter les écrans à la maison



- Éviter de systématiser l'utilisation d'un écran pour calmer votre enfant (ce qui peut sembler fonctionner au départ mais est en fait contre productif).
- En cas de besoin de temps pour vous, commencer par un **petit moment de qualité** avec votre enfant, pour qu'il soit "rempli" de votre attention et s'occupe plus facilement tout seul ensuite.
- Encourager les activités d'**exploration**, de création manuelle et l'**activité physique**.

Protégeons-nous en famille des écrans en réduisant aussi notre utilisation en tant que parent.

may:

L'app N°1 des (futurs) parents



Idées d'activités pour remplacer les écrans

Pour apaiser votre enfant

• Lui faire un **câlin**, accueillir ses émotions, poser des mots dessus, l'**accompagner** pour les réguler (espace et outils de retour au calme), en **parler** à froid.

Pour apprendre

- Le laisser **explorer librement** son environnement, manipuler des jouets et des objets du quotidien, développer sa motricité.
- Favoriser l'**interaction humaine** : comptines, histoires, discussions, langues étrangères.

Pour patienter et s'occuper en autonomie

- Des **jeux de manipulation** : figurines, pop it, petites voitures, rubik's cube, hand spinner, poupée ou doudou, quiet, busy books...
- Des **outils de création** : cahier de jeux ou de coloriage, gommettes, ardoise magique...
- Des **devinettes** : "cherche un objet de telle couleur", "ni oui ni non" (selon son âge).
- Des **jeux à deux** : pierre-feuille-ciseaux, bataille de pouces, barbichette...
- Des **livres** pour lire seul ou ensemble.
- Des **jeux d'observation** : cherche et trouve, chasse aux objets (de telle couleur...).
- **Écouter de la musique**, des histoires ou des podcasts.



Retrouvez plus d'idées d'activités !

