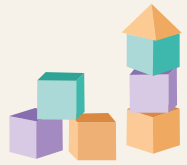


# Comment éviter les écrans ?

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 raisonné

➔ 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.

## 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, barbachette...

• 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.

## 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



Retrouvez plus d'idées d'activités !

