

ÊTRE PARENT À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE



Ce n'est pas parce que votre enfant se sent plus à l'aise que vous avec l'ordinateur, la console, le smartphone ou la tablette que vous n'avez pas votre mot à dire !

Si vous vous sentez dépassé(e) par l'utilisation des écrans de votre enfant, voici 9 conseils pratiques :

1. NE VOUS FOCALISEZ PAS SUR LE TEMPS D'ÉCRAN

Il y a écrans et écrans : dissociez les activités « ludiques » (vidéos, jeux vidéo, réseaux sociaux) des activités « intelligentes » (activités scolaires, apprentissage en ligne) et créatifs (création graphique, montage vidéo, sonore).



2. MAIS LIMITEZ LE TEMPS D'ÉCRAN

Les jeux vidéo et les plateformes sont conçues pour que nous y passions le plus de temps possible. Les enfants et les jeunes ont souvent des difficultés à gérer les priorités et à se limiter eux-mêmes.

3. ÉTABLISSEZ ENSEMBLE DES RÈGLES CLAIRES

Par exemple :

- Pas d'écran avant les leçons
- Pas d'écran à table
- Pas d'écran dans la chambre
- Pas après telle heure
- Limitation du temps d'écran en semaine et le weekend à un nombre d'heures défini



Pourquoi pas rédiger avec eux un contrat définissant les droits et devoirs des enfants et des parents (une source d'inspiration : <https://urlz.fr/ghpd>)



4. DONNEZ L'EXEMPLE

Votre enfant ne comprendra pas que vous lui disiez d'arrêter d'être constamment devant des écrans si vous y êtes aussi. Et ne dites pas que « vous ce n'est pas pareil ! », vous devez montrer l'exemple.

5. ÉCHANGEZ AVEC VOTRE ENFANT

Discutez régulièrement avec votre enfant de ce qu'il fait en ligne. Apprenez-lui à ne jamais partager des informations personnelles. Demandez-lui s'il sait comment bloquer ou signaler un internaute.



Établissez une relation de confiance afin que votre enfant vienne vous parler s'il fait une mauvaise rencontre en ligne, voit du contenu choquant ou inadapté.