

La boîte à outils

« LES ECRANS »



Poser de nouvelles règles

Rester maître des écrans et aider l'enfant à gérer son temps face aux divers écrans va être la base de ces nouvelles règles.

Posons-nous quelques questions...

- ⇒ Pourquoi je laisse l'accès aux écrans ?
- ⇒ Pourquoi je veux limiter l'accès ?

- ⇒ Qu'est ce qui intéresse mon enfant dans le contenu de l'écran ?
- ⇒ Qu'est ce qui attire mon enfant vers ce contenu ? (Personnage, partage, action)

- ⇒ Quel temps mon enfant passe devant les écrans ? (T.V, tablette, jeux vidéo, ...)
- ⇒ Quelles activités peuvent remplacer les écrans ?
- ⇒ Quels moments en famille sans écrans pouvez-vous prévoir ?

- ⇒ Quelles nouvelles règles à mettre en place pendant en temps scolaire, le week-end, les vacances...

- ⇒ S'il n'y a pas respect de ces règles, que faire ?

Concrètement, à la maison...

- L'écran n'est pas accessible à tous moments pour l'enfant.
- « un enfant qui s'ennuie est un enfant qui grandit ». Réapprendre à l'enfant de s'ennuyer lui permet de développer son autonomie, son imagination, de prendre des initiatives. Cela pousse l'enfant à se poser la question : « Qu'est-ce que j'aime vraiment faire ? »
- Faire une liste, **avec son enfant**, des activités qu'il peut faire en dehors des écrans.

- **Faire avec eux** des activités, ou même regarder un film, un reportage. Car l'enfant a BESOIN D'INTERACTION
- Les « 4 pas »

PAS	Le matin
	Pendant le repas
	Avant d'aller dormir
	Dans le chambre

- Le rendre acteur, qu'il ne subisse pas : « c'est toi qui éteins la tv », « c'est toi qui range la télécommande »
- Préférer le replay, le DVD
- **ECHANGER** sur les contenus du programme, sur le jeu (même si on n'y connaît rien !)
- **L'encourager** lors du changement d'habitudes. Utiliser le renforcement positif, l'encouragement descriptif.

Les besoins

Arrêter ou diminuer les écrans peut amener à des comportements ou des situations compliqués à gérer.

Ayons en tête les besoins de notre enfant... (même s'il entre dans l'adolescence)

Besoin de se nourrir

Besoin de dormir

Besoin d'attention, de présence

Besoin d'être écouté, d'être accueilli

Besoin de bouger

Besoin de faire ensemble

Besoin de découvrir, d'explorer, d'apprendre

... et n'essayons pas d'éviter les crises mais plutôt d'accepter, de nommer ce qu'il ressent et d'accompagner l'enfant dans sa gestion de forte émotion

Quel besoin derrière quelle émotion ?



Comprendre le besoin non satisfait de l'enfant qui l'amène à une émotion désagréable nous permet de réagir de manière adaptée...

EMOTIONS	DECLENCHEUR	FONCTION	BESOIN	ACTION A MENER
PEUR	Danger	Protéger	Etre protégé Etre rassuré	Proposer un cadre rassurant
COLERE	Intrusion dans la sphère privée Injustice avérée Sentiment d'injustice Sentiment d'impuissance	Défendre son territoire Défendre ses valeurs, son intégrité Etre reconnu Etre validé dans ce sentiment	Pouvoir s'exprimer Se sentir entendu	Changement
TRISTESSE	Perte Rupture	Exprimer sa douleur	Etre réconforté Etre seul	Proposer du réconfort Une présence Une aide concrète
JOIE	Plaisir Réalisation de soi Réussite	Extérioriser	Partager avec d'autres	Entrer en relation Se rencontrer Se rassembler

LES OUTILS

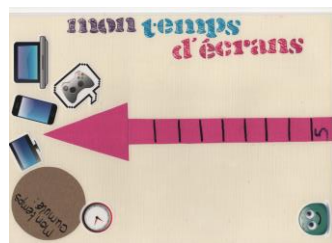
LA RESERVE DE TICKETS.



Avant la mise en place, il faut réfléchir au fonctionnement :

- De quelle heure à quelle heure les tickets sont valables ? (ex : de 17h à 19h)
- un ticket vaut combien de temps (ne pas dépasser 20 min)
- Quels sont les écrans autorisés (ex : semaine TV et Week-end : tablette et jeux vidéo)
- Sont-ils cumulables ?
- Y a-t-il des conditions à respecter avant d'accéder aux tickets ?

LE CUMULATOR.



Amener les tâches quotidiennes sous forme de jeux pour accumuler du temps dédié aux écrans. Tel est le principe de cet outil.

Exemple : ranger ses affaires = 5 min
Mettre son linge sale dans le panier = 5 min
Faire ses devoirs = 10 min...

MON PROGRAMME TV.



Choisir le programme TV ensemble permet :

- de limiter le temps devant la TV
- de regarder des programmes adaptés
- de développer sa capacité de choix : les programmes choisis ne sont pas forcément regardés. L'enfant a un compteur à respecter. Si l'enfant a le droit de regarder 3 programmes et que vous en choisissez 5, à lui de choisir lesquels il regarde.