

QUELLES ACTIVITÉS PROPOSER À MON ENFANT ?



- jeux de société,
- moments de jeu seul (légos, poupées, voitures, puzzles, coloriages, peinture, plasticine,...)
- lecture d'histoires,
- marionnettes,
- cuisiner,
- jeux de "faire semblant" (papa-maman),
- l'ennui (aide votre enfant à développer son imagination),
- jeux d'extérieur (promenades, vélo, trottinettes, ballon,...),
- et beaucoup d'autres.

N'hésitez pas à retomber en enfance avec eux !



Centre Psycho-médico-social
provincial de Thuin
Rue Alphonse Liégeois 9
6530 Thuin
071/59.02.46



NOS ENFANTS FACE *aux écrans*



- Quels sont les effets néfastes de l'utilisation prolongée des écrans ?
- De quoi a besoin mon enfant pour grandir ?
- Comment utiliser les écrans ?
- Que proposer à mon enfant à la place des écrans ?

Les effets négatifs d'une surexposition aux écrans :



- une fatigue oculaire
- une diminution de la qualité du sommeil
- des difficultés d'attention et de concentration
- une diminution de l'activité physique
- un manque d'exploration de son environnement
- une dégradation de la quantité et de la qualité des interactions sociales (troubles du langage et de la communication)
- une déconnexion avec le monde réel



“Cadrer et accompagner les écrans à tout âge, pour apprendre à s'en servir, et à s'en passer”
Serge Tisseron (psychiatre)

Le bon développement des enfants nécessite :

- l'utilisation de ses 5 sens
- la réalisation d'expériences motrices et sensorielles
- de nombreuses interactions sociales lui permettant de développer son langage, sa pensée, ses émotions,...
- les jeux symboliques (le “faire semblant”) qui stimuleront son langage, son imagination,...
- un cadre et des limites. Un temps d'attente entre ses désirs et leur satisfaction



Quelques conseils pour limiter l'utilisation des écrans:

- La règle du 3-6-9-12 de Serge Tisseron

Pas d'écran avant 3 ans

Pas de console de jeux avant 6 ans

Pas d'Internet avant 9 ans

Internet seul après 12 ans



Contrôle parental

- Les 4 pas de Sabine Duflo (psychologue)
 1. **PAS** d'écrans le matin (épouse la réserve attentionnelle de votre enfant avant son arrivée à l'école)
 2. **PAS** d'écrans pendant les repas (diminue les interactions sociales, la qualité du langage,...)
 3. **PAS** d'écrans avant de dormir (affecte la qualité du sommeil)
 4. **PAS** d'écrans dans la chambre de votre enfant (diminue le temps de sommeil et le contrôle parental)



en Hainaut!