



En ligne et branché :

Conseils pour aider votre enfant à garder la santé avec les écrans

Il vous semble peut-être que vos enfants sont toujours devant un écran ces jours-ci, que ce soit un téléphone intelligent, une tablette, la télévision, l'ordinateur, un jeu vidéo ou tout autre appareil technologique. Durant la pandémie de COVID-19, la vie est devenue virtuelle et les enfants se servent des écrans pour participer à des activités auxquelles ils participaient en personne, comme jouer avec les amis, rendre visite à la famille, faire les cours de sports, faire les leçons de musique, et plus.

En cette période inhabituelle, essayez de porter votre attention sur ce que vos enfants font à l'écran, plutôt qu'à la durée passée devant. Soyez présent pour les aider à naviguer dans le cyberspace. Voici ce que vous pouvez faire :

Encouragez l'utilisation efficace des écrans.

Établissez les priorités pour favoriser les expériences en ligne pertinentes qui suscitent la participation plutôt que celles qui engendrent une attitude passive et peu sociable.

- Servez-vous des appareils technologiques pour avoir des interactions significatives avec les autres. Montrez à vos enfants comment faire des appels vidéos ou envoyer des messages aux amis ou aux membres de la famille. Aidez-les à trouver des jeux virtuels auxquels ils peuvent jouer en toute sécurité avec des amis ou des adultes consciencieux et de confiance.
- Guidez vos enfants vers une utilisation des écrans qui soutient ses intérêts et qui peuvent les aider à apprendre. Regardez ensemble des émissions sur la nature,

Des enfants en santé

l'histoire ou l'espace. Recherchez des vidéos « comment faire » pour apprendre de nouvelles recettes, des danses, des tours de magie, des bricolages ou des expériences scientifiques.

- Trouvez des moyens virtuels pour être actif, comme avec des cours de conditionnement physique ou de danse en ligne, de l'entraînement sportif ou du yoga. Aidez votre enfant à utiliser des applications pour lui donner des objectifs d'activité physique et en faire le suivi.

Privilégiez le temps loin des écrans. Ne laissez pas les écrans empiéter sur les activités saines et sans connexion à la maison.

- Prenez les repas et les collations sans écrans. Des recherches démontrent que votre famille fera des choix alimentaires plus nutritifs et entretiendra de meilleures conversations s'il n'y a pas d'appareils technologiques à la table.
- Encouragez vos enfants à éteindre les écrans au moins une heure avant de se coucher. Cela leur permettra de se détendre et facilitera leur sommeil et leur réveil. Essayez aussi de garder les appareils technologiques hors des chambres, puisqu'ils peuvent perturber le sommeil.
- Aspirez à passer moins de temps devant l'écran quelques jours chaque semaine. Sortez des casse-têtes, des jeux de société, des fournitures de bricolage ou allez faire une promenade printanière, à pied ou à vélo.

Élaborez des ententes familiales. Faites un plan, une promesse ou une entente pour établir des habitudes technologiques saines pour votre famille. Vous trouverez une multitude de [modèles](#) (en anglais) et d'[exemples](#) en ligne. La collaboration est essentielle afin de découvrir la stratégie qui correspond aux valeurs familiales et qui s'adapte à chaque personne à la maison. Pour les enfants plus jeunes, fixez des limites claires et envisagez des limites de temps et de contenu. Pour les enfants plus âgés, soyez ouvert à la négociation. Laissez-les prendre graduellement plus de responsabilités afin de structurer et de respecter les règles.

Avril 2021 Bulletin pour les parents

Participez. Faites vos recherches au sujet des programmes, des applications et des réseaux sociaux que vos enfants utilisent. Assurez-vous de connaître leurs détails de connexion et leurs mots de passe pour tous les appareils et comptes. Explorez les [contrôles parentaux](#) et les paramètres de confidentialité afin de décider ce qui convient à votre famille.

Songez à vous joindre à vos enfants devant l'écran, pour jouer à un jeu vidéo ou essayer une application ensemble. Cela pourrait bouleverser vos opinions et contribuer à la conversation.

Servez d'exemple pour une utilisation saine des écrans. Éteignez vos appareils près de vos enfants, surtout pendant vos interactions avec eux. Demandez-vous si vos textos, vos courriels et vos comptes de médias sociaux peuvent attendre. Donnez votre pleine attention à vos enfants – ils vous en seront reconnaissants et vous leur donnerez un superbe exemple.

Surveillez les signes d'utilisation problématique. Jugez le bien-être de votre enfant de façon franche : est-ce que la technologie le (la) rend heureux(se) ou de mauvaise humeur et irritable? Participe-t-il(elle) à des activités saines qui ne sont pas en ligne, comme à de la lecture, des passe-temps et des activités dehors? Dort-il(elle) bien? En cas d'inquiétude, n'hésitez pas à consulter un professionnel des soins de la santé ou composez le 811 pour joindre un membre du corps infirmier.

Rappelez-vous qu'il n'y a aucun guide d'utilisation pour être bon parent en temps de pandémie. Certains jours, votre enfant passera plus de temps que vous ne le voudriez à regarder un écran. Faites votre possible pour garder l'esprit ouvert. Avec votre soutien, vos enfants apprendront à trouver le juste milieu entre la vie en ligne et hors ligne.

Pour obtenir d'autres conseils judicieux, rendez-vous sur habilomedias.ca/pour-parents.