

Le livret pour en savoir plus



J'aide mon enfant à...

Faire bon usage des écrans



ACTIVITÉS
POUR
GRANDIR

Fabriqué en
FRANCE

J'aide mon enfant à...

Faire bon usage des écrans



Biouiva : à la découverte de Soi et du Monde

Chers parents, grands-parents, éducateurs et enseignants, Vous souhaitez aider votre enfant à bien grandir et s'accomplir. Nombreux sont les ouvrages qui abordent le sujet, mais beaucoup plus rares sont les outils qui proposent une véritable interactivité, un échange profond, sur des sujets aussi fondamentaux que la confiance en soi, le développement de sa créativité, le dépassement de ses peurs, la capacité à s'endormir paisiblement ou le bon usage des écrans.

Créateur de jeux éducatifs depuis 1996, nous avons la conviction que le jeu constitue un élément fondamental et indispensable au développement émotionnel, intellectuel, physique, psychique, et social de l'enfant. Lieu d'expression des désirs, des conflits, des craintes, des besoins, il a un rôle structurant dans son développement. Il aide à la maîtrise et au dépassement de soi, à l'expression de sa singularité et constitue un vecteur-clé de son épanouissement.

Notre collection « J'aide mon enfant à... » est le fruit d'un travail de réflexion collectif et de nombreuses séances de tests, auxquels ont collaboré (dans la joie et la bonne humeur) des mères et des pères, des enseignants et

des psychologues, Maria Teresa Siniscalco, spécialiste de la question du rapport des enfants aux écrans, sans oublier bien sûr les enfants ! Elle a pour objectif d'apporter des réponses concrètes à des questions essentielles, telles que « Comment aider mon fils à faire ses devoirs, il n'arrive pas à fixer son attention plus de 5 minutes ? », « Je sens que ma fille a envie de créer, mais nous manquons d'idées, comment faire pour qu'elle révèle ses talents ? », « Mon enfant est très timide, comment puis-je renforcer sa confiance en lui et dans celle des autres ? », « Mon fils met un temps fou à s'endormir. Dans la journée, il est fatigué et irritable. Comment puis-je l'aider à trouver sereinement le sommeil ? », « Mon enfant a constamment le regard vissé sur la télévision ou sa tablette. Comment puis-je faire pour qu'il utilise les écrans raisonnablement, sans engager de bras de fer...? ».

Cette collection regroupe un ensemble d'activités à la fois simples à réaliser avec son enfant, ludiques et complémentaires entre elles. Elle s'articule autour de six 1^{ers} titres :

- **Améliorer sa concentration**
- **Développer sa créativité**
- **Dépasser ses peurs**
- **Avoir confiance en lui**
- **S'endormir paisiblement**
- **Faire bon usage des écrans**

Nous espérons que vous allez passer d'excellents moments de vie, emplis d'amour et de connivence, de plaisirs partagés et d'émerveillement. Nos enfants sont formidables !

Toute l'équipe de Bioviva



Les enfants et les écrans

Télévision, ordinateur, smartphone, tablette, console... Les écrans font aujourd'hui partie du quotidien de nos enfants. Ils ont envahi nos vies et nombre de parents se sentent démunis et débordés par ce phénomène.

Les nouvelles technologies et leurs multiples usages offrent de formidables outils d'apprentissage et d'échange d'information, permettent d'élargir le champ de nos connaissances et des interactions avec le monde, favorisent la pensée non linéaire, et d'autres capacités mentales et psychiques bien différentes de celles explorées jusqu'alors. Néanmoins, les écrans présentent aussi des risques susceptibles d'avoir des répercussions sur la santé, le développement, les résultats scolaires et la socialisation de l'enfant.

Compte tenu de ces éléments, les activités proposées dans ce coffret ont pour objectif de vous aider à :

- accompagner votre enfant dans l'exploration de ces technologies pour une utilisation à la fois modérée, adaptée à son âge et n'empiétant pas sur ses besoins fondamentaux,
- le protéger des risques qu'elles peuvent représenter,
- lui faire prendre conscience du temps qu'il y consacre,
- lui donner des outils pour se responsabiliser.

Quels sont les risques ?

Si les avis sur la question du rapport des enfants aux écrans divergent, les spécialistes se rejoignent néanmoins sur un point : une consommation trop précoce, trop intensive ou des contenus inadaptés, peut atteindre

trois champs du développement de l'enfant : le corps, la cognition, le comportement.

Une surexposition aux écrans augmente le risque de surpoids et d'obésité. Elle peut également avoir des répercussions sur :

- Le développement de la motricité
- L'acquisition du langage
- La qualité du sommeil
- La concentration
- Le comportement : agressivité, irritabilité, passivité...
- Les résultats scolaires.

A chaque âge ses usages : la règle 3-6-9-12

Serge Tisseron, psychiatre et docteur en psychologie, préconise la règle des 3-6-9-12 afin de maîtriser l'usage des écrans aux cinq étapes fondamentales du développement de l'enfant. En voici les grands principes, à adapter, en particulier si vous avez une fratrie de plusieurs enfants.

Avant 3 ans :

pas de TV

- Pas d'écran non-interactif
- Eviter aussi les écrans interactifs. Eventuellement, en limiter l'usage à très peu de temps, 15 minutes par semaine.



Avant 6 ans :



pas de console de jeu personnelle

- Pas de TV et d'ordinateur dans la chambre
- Fixer des horaires et pas plus de 20 minutes par session
- Préférer les jeux vidéo à plusieurs et les supports d'apprentissages accompagnés
- Respecter les âges indiqués.

Avant 9 ans :



pas d'Internet seul

- Pas de TV et d'ordinateur dans la chambre
- Fixer des horaires et pas plus de 30 minutes par session
- Contrôler ce que regarde l'enfant et en parler avec lui
- A partir de 8 ans, sensibiliser l'enfant sur le droit à l'image.

Avant 12 ans :



pas de réseaux sociaux

- Pas de TV et d'ordinateur dans la chambre
- Fixer des horaires et pas plus de 30 minutes par session
- Privilégier les jeux à plusieurs
- Prendre du temps pour parler avec lui
- Rappeler les règles d'Internet sur le droit à l'image et l'intimité de chacun.

Quelques recommandations pour un bon usage des écrans

Les parents et éducateurs ont un rôle essentiel à jouer pour aider les enfants, et ce dès le plus jeune âge, à avoir un usage raisonné et raisonnable des écrans, qui ne compromette ni leur temps, ni leurs relations sociales, ni leurs autres activités.

- **Etablissez des règles** sur le temps d'écrans autorisé.
- Aménagez des **temps sans écrans** : le matin, pendant le repas qui doit rester un moment privilégié d'échanges et de discussions, avant le coucher...
- Soyez **exemplaire** : ne dégainez pas votre téléphone dès que vous avez un moment de libre, à table ou lorsque vous vous occupez de votre enfant.
- N'installez **pas d'écrans dans sa chambre**. Placez-les dans des **zones passantes** afin de pouvoir contrôler ce que il regarde ou consulte.
- **Testez** les applications et jeux vidéo avant de les mettre entre les mains de votre enfant.
- **Respectez** les mentions de restrictions pour les films, les jeux vidéo...
- Pour les écrans qui le permettent, mettez en place un **contrôle parental**.
- Télévision, jeux vidéo, applications éducatives... **Partagez** au maximum ces moments avec votre enfant et **échangez** avec lui.
- Assurez-vous que les écrans ne remplacent pas d'**autres activités** : sport, activités manuelles, jeux.
- Osez **fixer des limites** : plus elles seront établies tôt, plus l'enfant sera à même de se responsabiliser et de s'autoréguler.

Comment utiliser les cartes ?

Sur chaque carte, vous trouverez :

- Le nombre de participants requis (enfant(s) et adulte).
- La durée approximative de l'activité.
- Le matériel à préparer.
- Le déroulement proprement dit de l'activité.
- Les adaptations éventuelles pour les 3-5 ans.
- Le coin des parents : objectifs et bienfaits de l'activité, capacités sollicitées et développées.

Pour commencer, choisissez avec votre enfant une carte-activité, en fonction de ses goûts, du nombre de participants, de votre disponibilité, du temps que vous souhaitez allouer à cette activité, mais aussi des problématiques auxquelles vous êtes confronté en ce moment en termes d'utilisation des écrans.

Préparez le matériel nécessaire.

L'activité peut commencer !

Les principales étapes ou règles sont indiquées sur la carte.

Toutes les activités sont accessibles à la tranche d'âge 3-10 ans. Pour les plus jeunes, elles nécessitent souvent davantage d'encadrement. Toutefois, pour certaines activités, des aménagements particuliers sont recommandés. Le cas échéant, les adaptations nécessaires sont précisées dans le paragraphe dédié.

Pour vous aider, des informations complémentaires, conseils, exemples, astuces et variantes vous sont proposés pour chaque activité dans ce livret.