

"4 pas pour mieux avancer"

Une méthode qui fait campagne

Sabine DUFLO est psychologue clinicienne et thérapeute familiale au CMP infanto-juvénile de Noisy-Le-Grand (secteur 93 105) depuis une quinzaine d'années. C'est au cours de leurs consultations qu'avec le pédopsychiatre Bruno HARLE, ils établissent un lien entre les retards des enfants qu'ils reçoivent au CMP – troubles des apprentissages, de la socialisation, du comportement, difficultés attentionnelles - et le temps d'exposition de ces petits patients aux écrans : télévision, tablette, ordinateur, smartphone, console de jeux vidéo.

Mon enfant face aux écrans
Sabine Duflo, psychologue clinicienne,
Centre médico-psychologique
de Noisy-Le-Grand, 93, juin 2018.

L'écran fait partie de notre quotidien: travail, maison, loisirs... L'enfant y est confronté dès son plus jeune âge. Il y passe un temps de plus en plus long.

Voici quelques conseils qui permettront à votre enfant de s'approprier l'écran sans en devenir captif.

4 « pas » qui donneront le temps à votre enfant de mettre en place tout ce qui est nécessaire avant d'aborder les écrans.

- Pas d'écrans le matin
- Pas d'écrans durant les repas
- Pas d'écrans avant de s'endormir
- Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant

4 pas pour mieux avancer

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

Pas d'écrans le matin
Les écrans (TV, jeux vidéo) sont des capteurs d'attention. De l'attention est nécessaire pour les apprentissages scolaires. L'écran est conçu pour capter par les stimuli visuels et sonores l'attention de l'enfant. Sans attention à l'écran, l'enfant ne peut pas apprendre. L'enfant qui regarde un écran le matin perd son système attentionnel avant d'arriver en classe. Or un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui lit mal, qui parle, qui fait mal ses exercices... et qui ne parvient plus à se concentrer !
De nombreuses études de développement de son attention volontaire, même pour le travail scolaire. Les résultats sont assez clairs.

Pas d'écrans durant les repas
La télévision allumée durant les repas familiaux engage votre enfant de vous parler et non pas de regarder l'écran. L'enfant qui regarde un écran pendant un repas ne peut pas apprendre à reconnaître les aliments et à développer son langage. Une recherche récente a montré que les enfants qui regardent un écran pendant un repas ont une plus grande difficulté à reconnaître les aliments et à développer leur langage.

Pas d'écrans avant de s'endormir
Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité que l'écran éteint, même éteint, et est une activité collante pour le cerveau de l'enfant. Elle est trop stimulante pour le sommeil. L'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, engendrant l'effet de veilleuse automatique.

Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant
La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil. Dans la télévision, l'ordinateur, la tablette... dans la chambre de l'enfant, les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que leur enfant regarde et de lui interdire instantanément de regarder les contenus inappropriés, de lui confier une trop grande responsabilité.
Sans écran dans sa chambre, l'enfant apprend à développer ses compétences essentielles : techniques (écriture, ponctuation, ponctuation, ponctuation), graphiques, nécessaires pour le développement de sa pensée, son attention, sa concentration.

4 pas pour mieux avancer

Wife-Evard

Une méthode simple, facile à appliquer pour les parents et novatrice, OSEZ L'ESSAYER AVEC VOS ENFANTS !!!

Pas d'écran le matin, pas d'écran pendant les repas familiaux, pas d'écran le soir avant de s'endormir et pas d'écran dans la chambre de l'enfant !!!

« Ces 4 moments sans écrans permettent à l'enfant de dégager du temps pour se consacrer à d'autres activités essentielles à son développement : jouer, parler avec un adulte... Je constate au quotidien que ces règles simples, peu nombreuses et généralement très faciles à mettre en œuvre pour les parents ont souvent des effets positifs rapides sur l'enfant et son entourage : un meilleur sommeil, moins d'agitation en classe, une attention plus soutenue, davantage de communication au sein de la famille et avec l'extérieur, un redémarrage d'apprentissages... » précise Sabine DUFLO.