



A PARTAGER

Des pistes, idées et astuces tout droit venues des parents...

Pour gérer le TEMPS sur écran

« On dessine des horloges sur une grande feuille. Lorsque l'enfant consomme un écran, il est invité à **colorier** l'horloge en fonction du temps qu'il y a consacré ».

Chez Anne, elle utilise le « time timer », un outil visuel qui permet à l'enfant de voir le temps qu'il lui reste.

Pour gérer les REGLES à la maison

Chez Marie : la règle est « pas d'écran seul la semaine » sauf accord des parents et lorsque l'on a fait quelque chose de bien spontanément. Donc pas de réclamation possible !

Chez Marie, on rappelle souvent que les personnes sont prioritaires par rapport aux machines.

Chez Bénédicte : après 19h, fini les programmes TV mais aussi, lorsque l'on fait une autre activité (jeux, devoirs...), pas d'écran allumé.

Chez Catherine : pour gérer l'utilisation des écrans, j'ai pris l'exemple de la pyramide alimentaire. J'ai ajouté un étage à la base avec l'activité physique et les jeux et à la pointe, un étage « écrans ». Ils comparent les écrans aux sucreries (petits plaisirs à consommer de temps en temps) et le message est très bien passé.

Chez Carol et Jean-Luc : comme nous avons plusieurs enfants d'âges différents (12, 8 et 4 ans), pas simple d'instaurer une règle unique au niveau du temps et des contenus sur TV. Alors on varie d'un jour à l'autre les règles : soit un jour, c'est le plus grand qui choisit le programme qu'il souhaite et les 2 autres enfants jouent à autre chose dans une autre pièce, soit ils regardent tous les trois ensemble sauf que programme et timing sont choisis en fonction de la plus jeune.

Lors du passage à table, toute la famille dépose son GSM dans une boîte.

Pour jouer AUTREMENT...

Pour créer une dynamique en suscitant des rencontres entre familles d'un même quartier, même village pour inciter et rendre plus agréables des activités créatives avec les enfants (atelier bricolage, construction d'une cabane, land art...).

Chez Nicolas : « j'ai installé les jeux dans une armoire sans porte dans le living, ainsi les jeux sont visibles et accessibles pour les enfants... et tant pis pour le bazar ».

Chez Pascal : « pour passer un peu de temps avec nos enfants, on a créé le système du « Jeu apéro ». Avant de manger, les enfants choisissent un jeu qui dure entre 5 et 15 minutes maximum (ex : Uno, Wazabi, Cocotaki...) et toute la famille participe. »

A la maison, je change les jeux et jouets de place et parfois, je range une partie pour les ressortir plus tard. C'est alors une nouvelle découverte pour les enfants.

Chez Vinciane : on joue à ranger la salle de jeux et souvent, les enfants retrouvent des jeux avec lesquels ils ne jouaient plus.

Parfois on rejoue certaines émissions en famille. L'autre fois, c'était « le meilleur pâtissier ». Maman avait le rôle de « Mercotte », papa et les filles étaient les participantes. Que de créativité... Les éclairs et autres pâtisseries en pâte à modeler étaient délicieusement beaux ! Un chouette moment en famille.

L'idée Cécile : pour les rassemblements et les fêtes de famille, on prévoit des jouets et des jeux pour les enfants. L'autre fois, nous avons emprunté des jouets en bois à la ludothèque.

Pour ACCOMPAGNER mon enfant devant les écrans

Pas simple de savoir ce qu'ils font sur YouTube, alors nous avons installé un boîtier à brancher sur la TV, ainsi lorsque les enfants surfent sur YouTube, je peux être attentive à ce qu'ils regardent et j'entends ce qu'il s'y passe même si je ne suis pas à côté d'eux.

On parle beaucoup de ce que l'on voit à la télévision. Je n'hésite pas non plus à dire ce que je ressens, ce que je pense des images.

Pour mieux gérer les CONTENUS à la TV

Les trucs de Malory : « j'enregistre 2 dessins animés à regarder le lendemain et ainsi, on passe la pub. Toutes les 2 semaines on va à la ludothèque pour trouver les nouveaux jeux, ce qui suscite l'intérêt des enfants qui s'intéressent à autre chose qu'à la TV ».

« Chaque jour un enfant différent choisit un programme à la télévision et le(s) autre(s) enfant(s) s'occupent avec un jeu dans une autre pièce par exemple ».

« J'enregistre le JT et je regarde lorsque les enfants sont couchés ».

Chez Vinciane : « le JT à la maison, c'est le programme « Niouzz » sur RTBF pour toute la famille ».

Pour mieux gérer les jeux sur CONSOLE

Chez Nicolas et Marie-Aude : « on coupe le Wifi ou encore on instaure des jours et heures où les enfants peuvent jouer ». « On a installé des applications qui nous permettent de gérer leur consommation ».

Les astuces de Steve : lorsque mon enfant souhaite un jeu sur console, on en parle avant et on prend son temps avant de faire l'achat. Je m'y intéresse de près, je demande ce qu'il sait sur ce jeu, quel est le but, à quoi ça sert, je me renseigne de mon côté, je lis sur le net et aussi je n'hésite pas à en parler avec d'autres parents.

Pour se préparer AU COUCHER

Chez Nathalie : au coucher, le moment avec enfants se fait parfois avec une musique relaxante (bols tibétains...), je demande de me raconter leur journée, ce qu'ils ont aimé faire... ça permet d'amener le calme, on communique et c'est un moment de réconfort.

L'Île aux câlins : avant d'aller au lit, on propose aux enfants d'aller chercher dans la maison pendant un temps déterminé différents objets pour faire des câlins. Ensuite, on rassemble le tout et on met cela en scène pour raconter une histoire ou encore se faire des câlins.

Chez Anne : la nuit, les écrans « dorment » à la cuisine.

Chez Alice : depuis longtemps, nous avons instauré une routine pour se préparer à aller au lit. Les gestes du soir sont toujours les mêmes (pyjama, brossage de dents...) et les écrans sont éteints avant le début du rituel. La journée se termine avec une petite chanson que je chante à nos enfants dans leur chambre.

Pour PARLER des émotions

Raconter l'histoire Amérindienne des deux loups (loup blanc et loup noir) permet de parler des émotions telles que la colère, la peur.

Fabriquer et utiliser une roue des émotions pour faciliter l'expression des émotions par l'enfant.

Créer un espace de discussion (un lieu déterminé dans la maison) et un moment défini pour parler de sa journée, des choses qui interpellent, des difficultés et des bons moments des uns et des autres.

Les parents nous ont aussi dit cela...

Ne pas appliquer le « fais ce que je dis et pas ce que je fais » !

J'ose dire : « tu t'ennuies...c'est bien aussi...»

Il faut être de plus en plus créatif et inventif pour pouvoir devancer les enfants, sinon vous rentrez en conflit avec eux concernant les limites et les règles qu'on établit avec les écrans.

Parfois, je fais une pause dans mes tâches même si ce n'est pas fini. Je m'amuse avec rien, je bricole, décoore la maison, je me détends avec un livre, de la musique et ainsi je leur montre l'exemple et j'explique que ça fait du bien.

Accepter l'idée de laisser « traîner » des boîtes à jeux dans diverses pièces de la maison.

Merci !

N'hésitez pas à nous envoyer VOS idées, trucs et astuces à infor.sante.lux@mc.be