

EDUQUER NOS ENFANTS A L'ERE DU NUMERIQUE

Les sciences cognitives ont montré que le cerveau n'est pas fait pour penser, et que pour réfléchir, il doit fournir un gros effort basé sur l'auto-discipline. Or, les activités sur écrans font appel aux émotions et répondent à une certaine passivité naturelle. Ceci explique brièvement l'attractivité prépondérante des écrans comparé à la lecture.

Le but n'est pas de supprimer l'utilisation des écrans mais d'apprendre à développer un rapport sain aux écrans qui permet de préserver les relations familiales et qui permet aussi aux jeunes de jouer avec les outils de leur génération et d'exercer leur autonomie.

Voici quelques outils pouvant être utiles :

1.S'éduquer en tant que parent. Il est essentiel de savoir que les capacités de contrôle, de résistance et d'inhibition des enfants et des adolescents sont très réduites dues à l'immatrité de leur cerveau. Aussi, c'est à nous en tant qu'adulte de leur fournir le cadre pour aider nos enfants à développer leurs capacités de contrôle.

2.Expliquer aux enfants le fonctionnement du cerveau. Les enfants et adolescents peuvent parfaitement comprendre comment leur cerveau réagit aux écrans et les dangers potentiels. Aussi, ouvrir une discussion autour de ce thème leur permettra de mieux comprendre la nécessité de limiter l'utilisation des écrans.

3.Trouver ensemble des stratégies pour déterminer l'utilisation des écrans. L'échange en famille permet à chacun d'exprimer ses peurs, besoins, valeurs ou idées. Le but est d'essayer de trouver une solution qui convient à tout le monde. Si chacun se sent compris et accepté, il sera plus facile d'accéder à une solution commune, ce qui ne veut pas dire que cela se fera sans aucun conflit. Néanmoins, les jeux de pouvoir seront atténués.

4.Faire preuve de souplesse et d'intérêt. N'hésitez pas à poser des questions sur le jeu vidéo joué ou sur le contenu de la vidéo regardée. Vous pouvez aussi partager votre joie et fierté avec votre enfant lorsqu'il gagne une partie ou encore accepter qu'il finisse sa partie en cours même quand le minuteur a sonné.

5.Privilégier les interactions réelles en famille. Jouer et interagir avec nos enfants est un élément fondamental de la relation parent-enfant. Ainsi, jouer au Monopoly, cuisiner ensemble ou se promener dehors renforcent les liens et les interactions concrètes. Le jeu et le temps libres donnent l'occasion aux enfants de se sentir puissants et créateurs (bricoler, jardiner, utiliser un marteau, construire un petit meuble,...)

En tant que parent, la tâche n'est pas aisée, mais il est néanmoins essentiel d'accompagner et de guider nos enfants dans l'utilisation des écrans afin qu'ils apprennent à gérer leur utilisation et ne deviennent pas des victimes de leurs écrans.