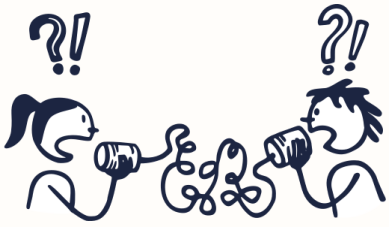
FACILE D'ÊTRE PARENT À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE ?

Parce que l'utilisation de l'ordinateur, la console, le smartphone ou la tablette par votre enfant peut parfois être source de tension à la maison, nous vous proposons ces **9 conseils pratiques** :

1. NE FOCALISEZ PAS SUR LE TEMPS PASSÉ

Dissociez les activités « ludiques » (vidéos, jeux vidéo, réseaux sociaux) des activités scolaires ou d'apprentissage et créatives (création graphique, montage vidéo, sonore).
Regarder un documentaire sur les éléphants n'est pas pareil que suivre une émission de téléréalité.

2. ÉCHANGEZ AVEC VOTRE ENFANT



Discutez régulièrement avec lui de ce qu'il fait en ligne.
Apprenez-lui à ne jamais partager des informations personnelles.
Demandez-lui s'il sait comment bloquer ou signaler un internaute.

Établissez une relation de confiance afin que votre enfant vienne vous parler s'il fait une mauvaise rencontre en ligne, voit du contenu choquant ou inadapté.

3. INTÉRESSEZ-VOUS À SES ACTIVITÉS EN LIGNE

Intéressez-vous aux jeux vidéo, aux applications et aux comptes (Youtube, Instagram, Tik Tok…) qu'il suit. Posez-lui des questions, sans le juger (c'est dur, c'est vrai).
Cela lui permettra de prendre du recul.

4. PARTAGEZ DU TEMPS (D'ÉCRAN)

Passez du temps avec lui devant un film, une série, un jeu vidéo.
Faites lui par exemple découvrir vos dessins animés d'enfants, musique, jeux rétro. Découvrez des jeux coopératifs comme Overcooked ou Heave Ho.
Puis discutez-en ensemble.

5. ÉTABLISSEZ ENSEMBLE DES RÈGLES CLAIRES

Par exemple, la tablette, la télé ou les jeux vidéo c'est :

- Seulement après les devoirs ou avant de manger
- Dans un espace commun plutôt que dans la chambre
- Dans une boîte ou un tiroir à l'entrée avant de se coucher
- Un nombre d'heures limité en semaine et le weekend

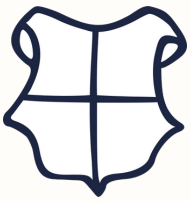
Vous pouvez aussi rédiger avec lui un contrat définissant les droits et devoirs des enfants et des parents (une source d'inspiration : https://urlz.fr/ghpd)

6. ESSAYEZ DE DONNER L'EXEMPLE

Votre enfant ne comprendra pas que vous lui disiez d'arrêter d'être constamment devant son smartphone si vous y êtes aussi.
Et ne dites pas que « vous ce n'est pas pareil ! » ;-)

7. UTILISEZ LES MOYENS TECHNIQUES

De nombreux logiciels et applications permettent de limiter le temps d'utilisation et de bloquer l'accès aux contenus inappropriés.
Si vous en mettez en place, expliquez lui que c'est pour le protéger, pas pour le restreindre.
Vous en trouverez une liste ici : www.e-enfance.org/espace-controle-parental



Attention : le contrôle parental n'est pas une solution éducative, privilégiez le dialogue.

8. TROUVEZ L'ÉQUILIBRE

Chaque famille est unique et il n'y a pas de recette magique :
à vous de trouver le fonctionnement qui vous convient.
N'hésitez pas à modifier les règles que vous avez mises en place, à les ajuster.

9. GARDEZ EN TÊTE QUE :

Il n'existe pas de parents parfaits, mais des parents qui font de leur mieux.

Ressource créée par Bruno Méraut
Formateur et intervenant Centre social du Chemillois
bruno.meraut@centresocial-chemille.asso.fr
02 41 30 50 55

Licence Creative Commons :
Attribution - Pas d'utilisation commerciale