



- Deutsche Fassung
- Lëtzebuergesch Versioun
- English version
- Versão portuguesa

Scannez le code QR ci-dessus pour trouver toutes nos lettres aux parents et leurs traductions !

7 RÉFLEXIONS

sur moins d'écrans, davantage de mouvement, de découvertes et d'expériences

Éviter l'exposition aux écrans entre 0 et 3 ans

Les jeunes enfants découvrent le monde par les activités sensorielles et les interactions personnelles.

Veillez à favoriser les activités liées aux 5 sens : jeux de construction, lecture, contes, promenades, jeux en plein air, etc. Vous trouverez une multitude d'activités parents-enfants sur notre agenda : eltereforum.lu



1

Prendre du recul par rapport à son propre usage des écrans

Les enfants apprennent en observant et en nous imitant. Trouver un équilibre entre le temps passé devant l'écran et le temps de mouvement ne signifie pas renoncer à la technologie, mais l'utiliser en toute conscience.

- Combien de fois ai-je mon portable sur moi alors que je n'en ai pas besoin ?
- Puis-je définir des moments sans distractions numériques ? Par exemple : au réveil, pendant les repas, avant le coucher, durant le jeu ou les promenades.



2

Créer des moments de relation

Dès leur plus jeune âge, les enfants cherchent le contact visuel avec leurs parents pour communiquer, comprendre les émotions et développer leur langage. En tant que parents, nous pouvons leur offrir des moments de complicité en nous interrogeant :

- À quels moments mon regard est-il fixé davantage sur mon écran que sur mon enfant ?
- Comment pourrais-je intégrer davantage de moments de pleine attention au quotidien ?
- Puis-je laisser mon portable de côté pendant que mon enfant me parle ou me montre quelque chose ?



3

Encourager le jeu, l'imagination et la créativité

Le jeu contribue pour une part essentielle au développement de la créativité, de l'autonomie et d'une multitude d'autres compétences de l'enfant. Vous pourriez par exemple :

- donner une seconde vie à un carton : le transformer en bateau, en maison, en cabane ou en faire un bricolage.
- faire des jeux de rôle ou vous déguiser.
- explorer la nature : ramasser des feuilles et des fleurs, jouer avec de l'eau, observer les insectes, ...

Il est normal que les enfants s'ennuient par moments, et c'est très bénéfique ! L'ennui peut être le point de départ de grandes idées créatives.



4



5

Bouger davantage et trouver un équilibre avec les écrans

Le mouvement est essentiel pour la santé physique et mentale. Intégrer plus d'activités physiques peut être un excellent moyen de varier les occupations.

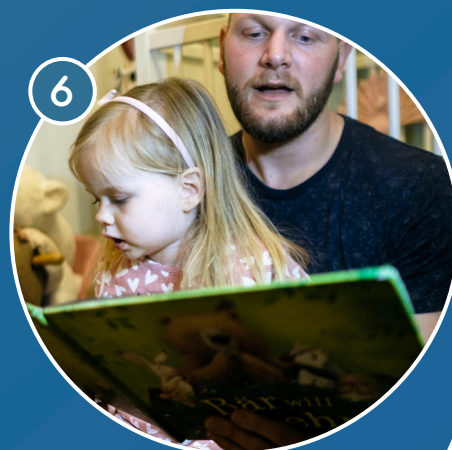
- À l'intérieur : créer un parcours, jouer à cache-cache, danser, ...
- À l'extérieur : ajouter de petits défis lors des promenades (marcher sur une ligne, sauter sur un pied), grimper, courir, explorer, chasser des bulles de savon.

Remplacez un moment d'écran par des activités physiques partagées ; même courtes, elles peuvent accroître considérablement le bien-être.

Interaction et développement du langage : parler, écouter, comprendre

Les enfants apprennent à parler essentiellement à travers les interactions avec les adultes. Vous pouvez :

- chanter ensemble des comptines et des chansons.
- regarder un livre et poser des questions ouvertes : « Que crois-tu qu'il se passera ensuite ? »
- encourager l'enfant à raconter sa journée à sa façon.
- accompagner vos actions par des mots.



6



7

Trouver son propre équilibre

Être parent est une aventure exigeante. La préservation du propre bien-être est tout aussi importante que le temps passé avec les enfants. Trouver son rythme, accepter que tout ne soit pas parfait et s'accorder des pauses est bénéfique.

- Est-ce que je me réserve un moment pour moi dans la journée ?
- Dans quelles situations puis-je accepter du soutien de mon entourage ?

Un parent qui se sent bien est plus disponible pour son enfant.

Eltereforum est un service du ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse. Il s'agit d'un lieu pour tous les parents autour de l'échange, de l'information et de l'accompagnement. Pour plus d'informations, veuillez visiter www.eltereforum.lu ou suivez-nous sur nos réseaux sociaux.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse



@eltereforum


eltereforum.lu


UN LIEU POUR TOUS LES PARENTS