

prävention@home **Ein digitaler Elternabend in einfacher Sprache.**

La soirée des parents numériques donne des conseils aux parents et aux enfants pour les téléphones portables.

Nous entendons de plus en plus souvent aux informations le mot "dépendance aux médias" ou que quelqu'un dit "Tu es pourtant accro à ton portable".

Cela effraie les parents. Nous ne voulons pas que nos enfants soient dépendants. Que ce soit des personnes, des drogues ou des téléphones portables.

Pour protéger les enfants, nous devons comprendre : "Que signifie exactement "dépendant des médias" ?"

Quand utilise-t-on simplement souvent son téléphone portable ou regarde-t-on beaucoup Netflix - et quand est-on dépendant ?

La chose la plus importante pour commencer : seul un médecin peut constater une dépendance ou une addiction. Si vous voyez quelque chose d'anormal chez votre enfant, parlez-en ensemble en famille. Ensuite, en tant que parents, vous pouvez parler à un médecin. Avec ou sans l'enfant. Le médecin peut vous aider.

Lorsque l'on parle de dépendance aux médias, il ne s'agit pas seulement du temps passé sur le téléphone portable.

Il s'agit du temps qu'une personne passe sur son téléphone portable, sa tablette, son ordinateur et sa console de jeu. Combien de temps et à quelle fréquence votre enfant est-il sur ces appareils ?

Il y a trois signes auxquels vous pouvez être attentif :

Le premier signe frappant est le contrôle de soi.

L'enfant contrôle-t-il lui-même le temps qu'il passe à jouer ou à regarder des vidéos - et quand il s'arrête ? Les règles sont-elles souvent transgressées dans le seul but de pouvoir jouer ou regarder des vidéos en streaming plus longtemps et plus souvent ?

Peut-être que votre enfant n'est plus en mesure de le contrôler lui-même. Il a déjà l'impression d'être contraint.

Le deuxième signe frappant est que rien d'autre n'est aussi important pour votre enfant. Faire ses devoirs, aider à la maison, jouer dehors, avoir des hobbies ne sont pas aussi importants que de jouer sur son portable ou de jouer à la console.

Le troisième signe est que les mauvaises conséquences ne comptent pas. De mauvaises notes ou le fait que les amis n'appellent plus, ce n'est pas aussi important que de jouer sur son portable. Que les parents grondent et qu'il y ait toujours de la mauvaise humeur à la maison, cela n'a pas d'importance non plus.

Si vous voyez l'un de ces signes chez votre enfant, faites davantage attention à lui dans les prochains temps. Parlez avec votre enfant et essayez de faire des choses avec lui sans appareils numériques.

Les médecins disent aujourd'hui qu'il faut que de nombreux signes soient visibles pendant une longue période pour que l'on puisse parler de "dépendance". Il est donc important que vous regardiez toujours ce que fait votre enfant, et pas seulement cette semaine ou ce mois-ci.

J'ai quelques conseils à vous donner pour éviter qu'un enfant ou un adolescent ne devienne dépendant des médias.

Mon premier conseil :

Fixez des règles claires à la maison. Et veillez également à ce que ces règles soient respectées. Fixez des horaires pour l'utilisation des appareils numériques par votre enfant. C'est particulièrement important pour les jeux et les séries.

Mon deuxième conseil :

Informez-vous sur ce que votre enfant joue et regarde. Demandez-vous : "Mon enfant peut-il déjà jouer à ça ?" "Est-ce que cela convient à son âge ?"

Mon troisième conseil :

Observez l'humeur de votre enfant après qu'il ait joué avec des appareils numériques. Et aussi quelle est son humeur lorsqu'il n'a pas le droit d'utiliser les appareils.

Mon quatrième conseil :

Parlez avec vos enfants et demandez-leur toujours ce qu'ils font avec les appareils numériques.

Ces conseils ne sont que des suggestions. Vous pouvez décider vous-même de ce que vous voulez et pouvez adopter dans votre vie quotidienne.

Il est important que vous sachiez ce que votre enfant fait avec les appareils numériques.

Parlez donc avec votre enfant, y compris du téléphone portable, des jeux et des séries numériques.

Sur mon site Internet, il y a plus de vidéos sur des thèmes liés au téléphone portable.

N'hésitez pas à les consulter.

Vous trouverez également plus d'informations sur :
<https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/> un coup d'oeil.