

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

La Soirée des parents numériques prodigue des conseils aux parents et aux enfants contre les téléphones portables.

Nous voulons comprendre pourquoi le téléphone portable est si passionnant pour les enfants.

Les enfants voient les adultes et copient ce qu'ils voient. C'est pourquoi nous nous demandons aujourd'hui : comment les parents utilisent-ils leur téléphone portable ?

Les adultes ont souvent leur téléphone portable à côté d'eux ou dans la main. On vérifie l'heure, les messages, les indications.

Réfléchissez : "A quelle fréquence mon enfant m'observe-t-il lorsque je prends mon téléphone portable" ? Un enfant pense que le téléphone portable est très important parce que les parents le prennent si souvent en main.

En quoi est-ce grave ? Le téléphone portable prend beaucoup de temps. De nombreuses minutes s'accumulent tout au long de la journée. Chaque adulte passe en moyenne quatre heures par jour sur son portable.

Nous associons le portable à des choses agréables, parce que parfois des messages sympathiques et amusants arrivent. Cela arrive sans que nous y pensions.

C'est pourquoi nous regardons souvent notre portable. Nous espérons que quelque chose de beau ou d'amusant est encore arrivé.

Un enfant doit apprendre qu'une sonnerie de portable n'est pas automatiquement un moment agréable. Il doit savoir qu'il y a aussi d'autres choses agréables.

Montrez à l'enfant qu'il est plus important pour vous qu'un téléphone portable.

Passer moins de temps sur son portable est sain pour les yeux de l'enfant. Pour les jeux et les loisirs, l'enfant n'a pas toujours besoin d'un téléphone portable. Il doit apprendre à utiliser son imagination.

8 conseils sur le portable pour vous et votre enfant:

Règle #1 Des rituels sans téléphone portable

Que pouvez-vous faire chaque jour avec votre enfant sans téléphone portable ? Par exemple, tous les membres de la famille posent leur téléphone portable lors du repas commun.

Règle #2 Plus de temps sans téléphone portable

Passez du temps avec votre enfant, sans téléphone portable. Posez des questions à votre enfant et écoutez-le attentivement.

Règle #3 Pas de portable pendant l'apprentissage

Souvent, le portable nous distrait lorsque nous devons travailler. Chaque notification interrompt la concentration. C'est la même chose pour les enfants. L'apprentissage devient plus difficile, les devoirs prennent plus de temps. Le mieux est : d'interdire le téléphone portable dans la chambre pendant les devoirs.

Règle #4 Le portable n'est pas une baby-sitter

Faites attention à ce que votre enfant voit sur son portable. Certains enfants donnent leur portable à leurs petits frères et sœurs pour pouvoir faire leurs devoirs en toute tranquillité. Parfois, ils voient alors des choses qu'ils ne devraient pas voir en tant qu'enfants. Un exemple : sur YouTube, après une vidéo, la suivante démarre automatiquement. Parfois, il s'agit de vidéos violentes ou pornographiques.

Règle #5 Pas de téléphone portable sur la route

De nombreux accidents se produisent parce que quelqu'un regarde son téléphone portable au lieu de regarder la route. Soyez un modèle pour les enfants. Pas de téléphone portable en conduisant ou même en marchant dans la rue.

Règle #6 Un seul écran

Notre cerveau ne parvient pas très bien à faire deux choses en même temps. Si nous essayons, c'est très fatigant. Décidez : soit de chatter, soit de regarder une série, soit de poster, soit de visionner un film. Soit le téléphone portable, soit la télévision. C'est aussi important pour les enfants.

Règle #7 Pas de portable dans la chambre à coucher

Les enfants ont besoin de suffisamment de sommeil. Il est préférable de laisser le téléphone portable hors de la chambre d'enfant la nuit. Les enfants devraient dormir 8 à 10 heures par nuit.

Règle #8 Attention aux photos d'enfants

Les photos peuvent être diffusées en quelques secondes sur Internet et même tomber entre les mains de criminels.

Soyez prudent et protégez vos enfants. Ne publiez pas beaucoup de photos de vos enfants dans votre statut WhatsApp ou sur Instagram.

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 sur son téléphone portable. Soyez un bon exemple.

Il y a plus de vidéos sur mon site web sur des sujets liés au téléphone portable. N'hésitez pas à les consulter.