

Demandez-vous, pourquoi?

Il est important de bien comprendre le besoin derrière l'utilisation des TIC, ainsi que les conditions de renforcement associées, soit:

- Pour éviter des activités non désirées et des émotions négatives comme l'ennui et l'anxiété.
- Pour combler un besoin de communication, de socialisation, de reconnaissance, de sentiment d'appartenance ou pour masquer un manque d'estime de soi, de capacité à s'affirmer.
- Ces besoins sont souvent en lien avec des vulnérabilités personnelles que l'on qualifie de facteurs de risque.



Le temps d'utilisation... la clé c'est l'équilibre!

- 1) Je dois bien manger !
- 2) Je dois faire du sport/bouger !
- 3) Je dois bien dormir !
- 4) Je dois passer du temps avec ma famille !
- 5) Je dois passer du temps avec mes amis (dans le réel) !
- 6) Je dois faire mes devoirs/leçons !
- 7) Je dois aider mes parents à la maison !
- 8) Je peux ensuite utiliser mes technologies ! 😊



cc·a
centre cyber-aide

Différentes astuces

Différentes astuces pour bien gérer les écrans dans ma maison :

1. Utiliser la **minuterie** pour organiser le temps passé sur les écrans
2. Demander aux enfants plus vieux (frères et sœurs) d'établir des limites et de jouer le rôle de modèle auprès des petits
3. Accepter en tant que parent la crise que fait mon enfant lorsque je lui retire les écrans
4. Mettre en place des conséquences (punitions) adaptées aux différentes situations de vie
5. Ne pas adopter une attitude restrictive auprès de mon enfant
6. Toujours opter pour la valorisation et le renforcement positif
7. User de ma créativité en tant que parent pour mettre en place des **jeux sans écrans** qui sont attirants pour mon enfant



cc·a
centre cyber-aide