

# Sensibilisation

## Pour une utilisation responsable des écrans



Les récentes recherches en neurosciences affectives et sociales démontrent à quel point le cerveau d'un jeune enfant est immature et en pleine construction.

Plus l'environnement de l'enfant est riche en interactions positives, en expériences variées et en relations sécurisantes, plus il y a de chances de se développer harmonieusement sur le plan physique, moteur, langagier, affectif, social et cognitif.

Au cours des dernières années, les statistiques ont démontré que les écrans occupent une grande place dans nos vies !

**IL FAUT S'EN PRÉOCCUPER !**

**Viser des moments « sans écrans »**

Cela demande d'être un parent qui a des idées à proposer et d'être un parent qui prend le temps d'être avec son enfant.

Voici **quelques idées** pour la voiture, au restaurant et la salle d'attente :



## IDÉES POUR EN VOITURE

### PHYSIQUE ET MOTEUR

Jouer à « Jean dit » pour reconnaître les parties du corps : Jean dit, « touche ton nez... » [l'enfant touche son nez], « touche ton épaule » [l'enfant ne doit pas toucher son épaule, car l'adulte n'a pas dit « Jean dit » au début de la phrase].

Prendre de grandes respirations, imaginer qu'un ballon se gonfle dans son bedon. Inventer d'autres respirations et faire des gestes avec les bras : respiration de l'arc-en-ciel, respiration du carré, etc.

Améliorer sa dextérité : apporter un soulier à lacets et s'exercer à manipuler les lacets, à les insérer dans les œillets et à faire des boucles.

Imiter des sons et deviner ce dont il s'agit (un cheval, un train, une mouche...).

Fermer les yeux et deviner l'objet que l'on touche.

### AFFECTIF ET SOCIAL

Annoncer la sortie et le trajet à l'avance, éviter les transitions trop brusques durant lesquelles l'enfant se sent bousculé ou incompris. L'avertir que vous partirez bientôt pour aller... Cela diminue le niveau de stress et sécurise l'enfant.

Demander à l'enfant de choisir des objets dans un petit bac ou panier qu'il aura près de lui dans la voiture.

Imprimer une petite affiche des émotions, laisser l'enfant la regarder et discuter avec lui (par exemple, « tu es heureux quand... tu es triste quand... »).

Demander à l'enfant d'aller préparer son toutou ou sa poupée pour le trajet : apporter son mini-biberon, la petite couverture, le chapeau, etc.

Poser des questions à l'enfant sur ses goûts : « quel est ton menu préféré, ton jouet préféré, ta couleur préférée...? »

## COGNITIF

Expliquer le trajet à voix haute et donner des repères spatiaux : « Je tourne à gauche », « Nous sommes sur la rue... » ou « Nous arrivons dans la ville de... »

Jouer aux devinettes, par exemple « je suis jaune, rond et dans le ciel ».

Poser des questions qui font appel à la mémoire de l'enfant : « quel est le nom du chien de...? », « Comment s'appelle la petite sœur de...? » ou « Qu'est-ce que tu as mangé ce matin? »

Demander à l'enfant de compter avec vous : 1, 2, 3, 4... en français, en anglais, en espagnol et même en italien si vous voulez.

Nommer les formes, les couleurs, les jours de la semaine, les mois de l'année, les saisons, les planètes, etc.

Faire des phrases avec les mots plus grand et plus petit : « Papa est plus grand que maman » ou « La maison est plus grande que la voiture. »

## LANGAGIER

Discuter de ce qu'on voit pendant le trajet en voiture, en profiter pour formuler des phrases complètes et bien prononcer les mots. Nommer le nom des rues, des villes, des commerces, etc.

Apporter un album avec différentes photos que l'on peut regarder et commenter.

Demander à l'enfant d'aller chercher un ou deux livres qu'il aimerait regarder pendant le trajet.

Mettre de la musique que l'enfant aime et chanter avec lui.

Inventer des rimes avec différents mots : « Justine aime les clémentines ».

Ne Jouer à « ni oui ni non » : poser des questions et ne pas dire les mots oui et non comme réponse!

*En tout temps : si vous ne conduisez pas, évitez de regarder vous-même un écran. Si vous devez utiliser votre appareil, informez l'enfant de ce que vous faites et éteignez-le aussitôt que possible.*



## IDÉES POUR LE RESTAURANT

Regarder le menu avec un adulte, commenter les photos, s'il y en a, nommer les aliments qu'on voit, reconnaître quelques lettres et chiffres, acquérir du nouveau vocabulaire (potage, mets principal, breuvage, etc.).

Dire soi-même sa commande.

Regarder un nouveau livre, une revue pour enfants ou un livre que l'on a à la maison, mais qu'on n'a pas regardé depuis longtemps. Créer un effet de surprise...

Avoir dans un petit sac un contenant de pâte à modeler, s'exercer à faire des boudins et à inventer des jeux.

Apporter quelques crayons et un petit bloc-notes pour dessiner.

Jouer au tic tac toc.

Apporter des autocollants et s'exercer à les manipuler et à les coller sur une feuille.

Apporter une ou deux petites voitures et tracer un chemin au verso du napperon.

Jouer avec deux dés, s'exercer à compter ou à obtenir deux chiffres semblables.

Discuter d'un projet ou d'un événement heureux qui s'est passé : anniversaire, vacances, rencontre au parc avec...

*Évitez de regarder vous-même un écran ou si vous utilisez votre appareil, informez l'enfant de ce que vous faites et éteignez-le aussitôt que possible.*



## Le matin-mots

C'est la chasse aux mots à la maison ou au service de garde! L'adulte nomme un mot, et l'enfant doit vite aller pointer l'objet en question. C'est un jeu langagier très facile à animer qui développe le vocabulaire et fait bouger les enfants! On peut sonner la clochette pour annoncer le nouveau mot à pointer, faire dire le mot à une marionnette ou même se mettre une petite couverture sur la tête et se coller sur les enfants pour qu'ils entendent le prochain mot à chercher! On peut aussi y ajouter un défi de vitesse!

### Matériel

Aucun! Toutefois, pour agrémenter le jeu, on peut ajouter une clochette, une marionnette ou une petite couverture.

### DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT TRAVAILLÉS



#### LANGAGIER ★

Apprendre plusieurs nouveaux mots et s'exercer à bien prononcer les mots.



#### PHYSIQUE ET MOTEUR

Bouger en allant pointer l'objet correspondant au mot nommé (motricité globale).



#### COGNITIF

Faire des liens entre le mot entendu et la réalité (l'objet réel).



#### AFFECTIF ET SOCIAL

Accroître son sentiment de compétence et collaborer avec les autres pour chercher le mot.

### NIVEAU DÉBUTANT

Commencer par de petits mots très simples : nez, balle, chat, doudou, camion (jouet), etc.

Demander à l'enfant d'aller pointer des objets de plus en plus éloignés (par exemple : papier de toilette, cuillère, couche...), lorsqu'il peut se déplacer.

Inviter l'enfant à répéter ce mot lorsqu'on sonne la clochette.

### NIVEAU AVANCÉ

Enrichir les mots nommés pour complexifier de plus en plus l'activité (par exemple : sourcil, calorifère, lacet, diplodocus, cartable, auriculaire, cintre, etc.). On peut alterner entre un mot facile et un mot plus difficile pour garder le jeu amusant!

On peut nommer le mot en français et en anglais.

On peut prononcer lentement le mot en tapant dans ses mains à chaque syllabe.

Demander à l'enfant de nommer un mot qui rime avec le nom de l'objet qu'il a réussi à pointer.

Donner l'occasion à chaque enfant de devenir le meneur de jeu et de nommer à son tour un mot à chercher.

Temps d'écran recommandé :

AVANT 2 ans : Ne devraient pas être exposé aux écrans.

De 2 à 5 ans : seulement 1 heure par jour.

5 ans et plus : suggère maximum 2 heures par jour.

**Merci d'être un parent engagé et présent !**



CQSEPE (AVEC NOS ENFANTS SANS ÉCRAN)

**TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT TOUTES LES FICHES ET LES OUTILS**

[WWW.SANSECRAN.CA](http://WWW.SANSECRAN.CA)