

0-3 ans  
3-6 ans

# FAISONS-NOUS UN PACTE?

LA TECHNOLOGIE, OUI, MAIS AU BON MOMENT  
BONNES PRATIQUES NUMÉRIQUES POUR LA PETITE ENFANCE



PACTE NUMÉRIQUE ENTRE FAMILLES À IMOLA ET DANS LA CIRCONSCRIZIONE

**L'âge moyen auquel les enfants et les adolescents reçoivent un smartphone a considérablement diminué.**

Aujourd'hui, même les jeunes enfants l'utilisent plusieurs heures par jour, souvent sans la surveillance d'un adulte.

**Mais cela est-il bon pour les enfants? NON.**



## **LA COMMUNAUTÉ SCIENTIFIQUE ATTRIBUE À L'UTILISATION INAPPROPRIÉE DES APPAREILS MOBILES DIVERS EFFETS NÉGATIFS SUR LES ENFANTS**

- **DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE:** SURPOIDS ET OBÉSITÉ, COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES DÉRÉGLÉS, RYTHME SOMMEIL/ÉVEIL ALTÉRÉ, CONSÉQUENCES D'UNE MAUVAISE POSTURE DE LA TÊTE, RÉPERCUSSIONS SUR LA VUE.
- **DÉVELOPPEMENT COGNITIF:** RETARDS LINGUISTIQUES SIGNIFICATIFS, DIFFICULTÉS D'ATTENTION ET DE CONCENTRATION.
- **COMPÉTENCES SCOLAIRES:** PERFORMANCE SCOLAIRES INFÉRIEURES CHEZ LES ENFANTS QUI UTILISENT DE MANIÈRE EXCESSIVE ET PRÉCOCE LES APPAREILS MOBILES.
- **DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE ET SOCIAL:** COMPROMISSION DE L'INTERACTION PARENT-ENFANT, ISOLEMENT SOCIAL, RETARDS SOCIO-ÉMOTIONNELS, AGRESSIVITÉ, COMPORTEMENTS ANTISOCIAUX.
- **CAPACITÉ DE JOUER, RÉOLUTION DE PROBLÈMES, DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES MANUELLES:** DÉCLIN DES COMPÉTENCES.
- **TOLÉRANCE À LA FRUSTRATION:** AUGMENTATION DES DIFFICULTÉS, LES TECHNOLOGIES NOUS HABITUENT À TOUT AVOIR «*IMMÉDIATEMENT*»

## LES ENFANTS... «SMART»?

Au cours des premières années de leur vie, les enfants ont besoin **«d'expérimenter»**, de découvrir le monde à travers leurs sens, leurs mains et leurs pieds, et de construire un **univers émotionnel** solide dans leur **relation** avec leurs parents. Les écrans ne les aident pas à atteindre ces objectifs.

La croissance des enfants suit des **étapes évolutives** précises, et l'introduction des appareils mobiles doit également respecter ces phases.

Des études récentes montrent que l'utilisation d'écrans pendant l'**allaitement** nuit à la qualité de la communication entre la mère et l'enfant, perturbant ainsi la relation affective.

L'enfant a du mal à croiser le **regard** de sa mère, ce qui est essentiel pour la **régulation émotionnelle**.

Un autre signal d'alarme concerne l'utilisation «de substitution» des écrans par les parents dès les premiers mois de la vie de l'enfant, pour le **calmer**, le **nourrir** ou le **distraindre**.

Si un parent remarque que le smartphone fait cesser les **pleurs** de son enfant ou l'aide à manger, il aura tendance à l'utiliser fréquemment. Mais, même si cela semble fonctionner sur le moment, l'utilisation du téléphone dans ces contextes **est néfaste**.



La phase de **sevrage** est également un moment crucial, car elle représente pour l'enfant une expérience sensorielle importante de découverte des aliments.

Être conscient de ce que l'on mange, reconnaître les odeurs, les textures et les saveurs favorise une bonne éducation alimentaire et prévient l'obésité et les maladies associées.

Il est important que cette phase soit soutenue **sans interférence extérieure**, même lorsque l'enfant a du mal à manger.



## WWW.PATTIGITALI.IT

Le «pacte numérique entre familles» d'Imola et de la circonscription est un **accord entre familles** qui, en collaboration avec les **institutions**, cherchent à **réglementer l'utilisation des écrans** en partageant les mêmes critères, basés sur des **preuves scientifiques** et sur les besoins des **différentes tranches d'âge**.

0-3	3-6	6-11	11-13
ANS	ANS	ANS	ANS

Vous pouvez adhérer au pacte numérique entre familles sur le site.

Comme diraient les enfants, ***on fait un pacte?***

[www.pattidigitali.it](http://www.pattidigitali.it)

## MAINTENANT QUE VOUS LE SAVEZ, REJOINEZ-NOUS!

L'adoption de **comportements responsables** dans l'utilisation du numérique est essentielle pour **protéger la santé des enfants**.

Les experts recommandent d'adopter **progressivement** le numérique.

Mais pour les familles, **il est souvent difficile de résister** à l'insistance des enfants sur ce sujet.

Pourquoi alors ne pas **se mettre d'accord** entre adultes?

## **COMMENT UTILISER LES ÉCRANS AVEC LES ENFANTS DE MANIÈRE CONSTRUCTIVE**

Si vous décidez d'utiliser les écrans avec vos enfants, ne le faites qu'**À PARTIR DE 3 ANS**.

### **PROPOSEZ UNE UTILISATION ACTIVE ET NON PASSIVE**

N'utilisez pas les écrans pour que les enfants restent calmes et silencieux.

### **UTILISEZ LES ÉCRANS AVEC VOS ENFANTS**

Discutez avec vos enfants de ce que vous faites et voyez ensemble à l'écran.

### **UTILISEZ VOTRE SMARTPHONE POUR ÉCOUTER ET INVENTER AVEC VOS ENFANTS**

Proposez-leur des livres audio, de la musique et des jeux créatifs.

### **UTILISEZ VOTRE SMARTPHONE POUR RECHERCHER DES RÉPONSES À LEURS QUESTIONS**

Vous stimulerez ainsi la curiosité des enfants.

### **N'OUBLIEZ PAS: VOUS ÊTES LE MODÈLE**

Donnez toujours le bon exemple, même dans l'utilisation des appareils mobiles: les enfants vous imitent!

## **BONNES PRATIQUES NUMÉRIQUES POUR LA PETITE ENFANCE**

### **DE ZÉRO À TROIS ANS, PAS D'ÉCRANS**

N'oubliez pas qu'il n'est pas recommandé d'exposer les enfants aux appareils mobiles avant l'âge de trois ans.

### **PENDANT L'ALLAITEMENT, PAS D'ÉCRANS**

Votre enfant a besoin de votre regard.

## **À PARTIR DE 3 ANS, SI VOUS DÉCIDEZ D'UTILISER DES ÉCRANS, VOICI QUELQUES CONSEILS:**

### **PROTÉGEZ LE REPOS DE VOS ENFANTS**

Lisez un livre, racontez une histoire à votre enfant avant de le coucher, ne le laissez pas utiliser un écran.

### **À TABLE, ON SE RETROUVE ET ON DISCUTE**

Les repas sont un moment propice au dialogue et aux relations: évitez les écrans.

### **PRIVILÉGIEZ LES EXPÉRIENCES RÉELLES**

Emmenez les enfants dans la nature, proposez-leur des expériences, des activités sportives et des rencontres entre amis.

### **CHOISISSEZ DES CONTENUS ADAPTÉS À L'ÂGE**

Utilisez le contrôle parental et, pour les jeux vidéo, vous pouvez consulter les normes PEGI.

### **VOUS POUVEZ CALMER SES PLEURS**

Utilisez votre voix, votre regard et le contact physique pour calmer ses pleurs, ne lui proposez pas un écran: ainsi, l'enfant apprendra mieux à s'autoréguler.

### **EN POUSSETTE ET AU PARC, EXPLOREZ!**

À l'extérieur, encouragez les enfants à observer le monde, et non un écran.

### **RESPECTEZ LES LIMITES DE TEMPS**

Ne dépassez pas une heure par jour d'exposition aux écrans pour les enfants âgés de 3 à 6 ans.

