

Quel problème je rencontre dans l'utilisation des écrans ?

Pourquoi est-ce un problème pour moi ?

Quand est-ce que ce problème arrive ?

Quand est-ce que cela n'arrive pas ?

A quel besoin cette utilisation répond ?

- Entretien un Lien Social
- Jouer
- Imaginer / S'évader
- se détendre / Etre tranquille
- ...

Qu'est-ce que je pourrais faire pour remplacer cette utilisation ou la minimiser ?

Quelles sont les discussions que j'ai eu sur la question ?

Quelles sont les activités que j'aime ou que j'aimerais partager avec mon enfant ?

A quels moments de la journée mes enfants sont-ils en contact avec des écrans ?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

A la fin de la journée, certains besoins n'ont pas pu être rempli par l'utilisation des écrans, qu'est-ce que mon enfant a pu faire aujourd'hui pour :

A chaque fois :

- Est-ce que ce contact avec l'écran était une demande de mon enfant ou une proposition de ma part ?
- Est-ce que les principes éducatifs et les valeurs transmises correspondent à mes principes éducatifs et valeurs ?
- Est-ce que mon enfant a la capacité de parler de ce qu'il ou elle a vu ou entendu ?
- Pour quel âge l'émission / le jeu / etc. a t-il été conçu ?
- Est-ce que j'ai discuté avec mon enfant de ce qu'il ou elle a vu, entendu et compris ?
- Est-ce que devant l'écran mon enfant peut imaginer que cela peut lui arriver, et est-ce que cela peut être une source de stress ?
- A quel besoin ce contact avec les écran correspondait ?
 - Jouer
 - Partager un moment à plusieurs / échanger
 - Imaginer / s'évader
 - Se détendre
 - Utilisation des médias comme outil (recherche internet, prise de photo, etc.)
- Est-ce que j'ai envie de partager cette activité avec mon enfant ?
- Est-ce que je pourrais proposer autre chose à mon enfant qu'un écran à ce moment là ?
- Chahuter / se dépenser librement
- Avoir un vrai moment avec un adulte qui s'intéresse à lui ou à elle
- Manipuler / Agir sur son environnement