Les signaux d'alerte deviennent de plus en plus forts. Les enfants d’aujourd’hui sont stressés, ne sont pas concentrés sur eux-mêmes, manquent de sommeil et sont de mauvaise humeur en raison de l’utilisation excessive de lecteurs de jeux vidéo, de smartphones, de tablettes, de la télévision et d’ordinateurs.

Tous les jours, dans mon bureau, je vois des enfants agités, inattentifs, non focalisés, anxieux, non communicants, vilains ou tristes. Les coins de leurs bouches se baissent.

Beaucoup de ces enfants ont été surexposés aux écrans électroniques, parfois depuis l'âge de 2 ans. Ils n'ont jamais joué à des jeux d'enfance actifs avec leurs parents comme «Simon dit», «cache-cache» ou «balise». Ces jeux simples ont survécu au fil des siècles, car l'activité physique et les interactions avec les parents ou les pairs favorisent le développement sain du cerveau Enfants.

Mais aujourd'hui, les enfants mènent une vie sédentaire à l'intérieur, face aux smartphones, aux lecteurs de jeux vidéo et à la télévision. Ils obtiennent à peu près tous les types de gadgets électroniques qu’ils veulent, mais pas assez de ce dont ils ont vraiment besoin pour un développement sain, c’est-à-dire des interactions ludiques régulières face à face avec leurs parents. Comme le remarquait D. Winnicott, pédiatre et psychiatre, les bébés réagissent au reflet, se voyant reflétés par un parent. Regarder leur mère faire quelque chose sur un écran média ne fait pas le travail.

Même la technocrate Melinda Gates met en garde contre les effets négatifs de la technologie sur les enfants d’aujourd’hui. Dans une chronique récente du Washington Post, elle a écrit:

«… En tant que mère qui veut s'assurer que ses enfants sont en sécurité et heureux, je m'inquiète. Et je repense à la façon dont j'aurais pu faire les choses différemment. Les parents devraient décider eux-mêmes de ce qui fonctionne pour leur famille, mais j’aurais probablement attendu plus longtemps avant de mettre un ordinateur dans les poches de mes enfants. »

Récemment, à l’heure des actualités PBS, M. Gates a déclaré que les enfants devaient avoir de véritables conversations en tête-à-tête avec les gens et apprendre à faire preuve d'empathie envers les autres. Même si la technologie offre de nombreux avantages aux enfants, elle ne leur enseigne pas les compétences de communication essentielles. Cela ne les prépare pas aux interactions sociales dans le monde réel.

Le sevrage des enfants sur les écrans des médias n’est pas pour les faibles. Il vaut mieux le faire progressivement, en substituant d’autres activités à l’utilisation de l’écran.

Sabine Duflo, psychologue clinicienne, propose un plan en quatre étapes pour supprimer ou réduire les dépistages dans la vie quotidienne de l’enfant: 1) Aucune utilisation du dépistage le matin; 2) Aucune utilisation d'écran pendant les heures de repas; 3) Aucune utilisation d'écran avant de dormir; 4) Pas de média d’écran dans la chambre de votre enfant.

Ci-dessous, j'ai quelques suggestions pour les parents qui souhaitent remplacer les écrans par d'autres activités. Cette liste ne propose que des suggestions. Je suis sûr que les parents peuvent proposer leurs propres idées novatrices.

1. Emmenez votre enfant au parc.

2. Faites du vélo ensemble.

3. Emmenez votre enfant à la bibliothèque publique (et assistez à «l'heure du conte» si votre bibliothèque le propose). Aidez-la à choisir les livres qui l'intéressent.

4. Lisez à / avec votre enfant.

5. Emmenez votre enfant pêcher.

6. Cuire les biscuits ensemble.

7. Préparez la pâte à modeler ensemble, puis amusez-vous à la façonner (des recettes faciles pour la pâte à modeler sont disponibles en ligne).

8. Emmenez-le en randonnée ou en nature.

9. Emmenez-le dans une piscine communautaire et apprenez-lui à nager.

10. Marcher ou faire du vélo à l'école avec lui (si sécuritaire et faisable).

11. Emmenez-le au zoo.

12. Jouer aux dames.

13. Jouez au Monopoly.

14 Jouer à Parcheesi.

15. Jouez à Othello (le jeu de plateau).

16. Jouez à un jeu de cartes du type "Uno" ou "Go Fish".

17. Couleur dans les livres à colorier ensemble.

18. Profitez de la peinture au doigt ensemble.

19. Fabriquez un bac à sable (un bac à litière pour chat et du sable provenant de la quincaillerie locale fera l'affaire) et laissez votre enfant le décorer avec des objets naturels comme des glands, des pierres, des feuilles, etc.

20. Impliquez votre enfant dans le jardinage ou aidez-le à démarrer et à entretenir une plante d'intérieur.

21. Emmenez-la au marché fermier et indiquez-lui les différents fruits et légumes.

22. Jouez de la musique et dansez ensemble autour de la maison.

23. faire des bulles.

24. Emmenez votre enfant à la plage et construisez des châteaux de sable.

25. Faire voler un cerf-volant ensemble.

26. Apprenez-lui à fabriquer des modèles d’aéronefs en papier.

27. Aidez-la à créer une carte d'anniversaire faite maison pour un membre de la famille.

28. Joue à cache-cache.

29. Jouer à la marelle.

30. Jouer “Simon Says”

31. Faire le maïs au caramel ensemble.

32. Jouez au tic-tac-toe.

33. Emmenez votre enfant en camping et encouragez-le à explorer la nature.

34. Jouer fantôme.

35. Laissez votre enfant vous "aider" à préparer le dîner ou à ranger le linge (même si cela vous demande un peu plus de travail).