



ATELIER

ENFANTS & ÉCRANS



WORKBOOK



LA TEAM BIHIRANI TE DIT:

Welcome



Je suis Ngendem K.

Je suis honorée et heureuse que tu aies trouvé le temps
d'être des nôtres ce soir!

Pour tirer le meilleur de cet atelier, tu devras
t'engager et essayer autant que possible d'être
intentionnel.le dans les différents exercices.

SO, let's do it!

CONTENU

MODULE

1

ECRANS & CERVEAU: TOUT COMPRENDRE

Récapitulatif des différents médias numériques et leur impact positif et négatif sur le cerveau.

MODULE

2

TECHNIQUE POUR UNE UTILISATION RESPONSABLE

Solution en 3 étapes clés pour obtenir la collaboration volontaire des enfants.

MODULE

3

GENERATION DU PLAN D'ACTION

Objectifs SMART + Motivations + Plan d'action personnalisé

A soft-focus background image shows a group of children with glasses, sitting at a table and reading books together.

"

**Libérez le
potentiel de
l'enfant et vous
transformerez
le monde avec
lui.**

-

Maria Montessori

MODULE

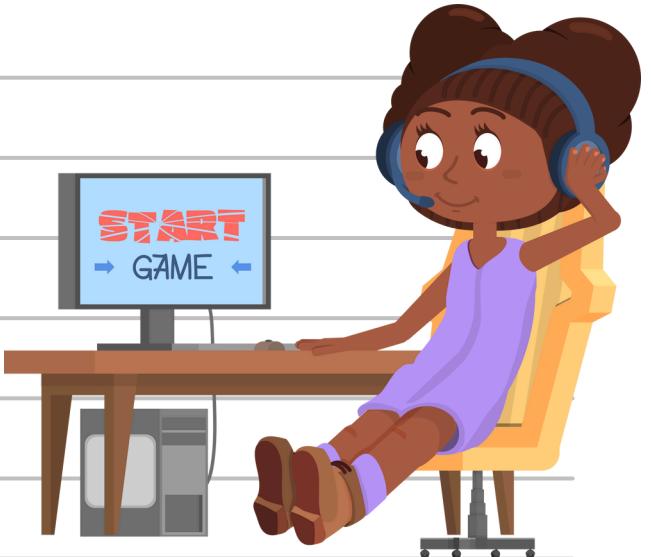
1

ECRANS & CERVEAU:
TOUT COMPRENDRE

ACTIVITE #1

TYPE DE MEDIA	OUI/ NON	POURQUOI
TV		
LAPTOP / TABLETTE		
TELEPHONE/ SMARTPHONE		
JEUX VIDEO		
RESEAUX SOCIAUX		

ACTIVITE #2



1.2. COMMENT LES ECRANS IMPACTENT LE CERVEAU DES ENFANTS

Généralement, les parents reçoivent l'injonction d'enlever les enfants devant les écrans parce que c'est dangereux, sans vraiment obtenir d'explication.

Aujourd'hui, on va faire quelque chose de différent, on va ensemble comprendre comment l'utilisation des écrans impacte le cerveau des enfants.

Nous nous servirons de la matrix ci-dessous qui résume les 4 domaines clés de développement chez les enfants.

DOMAINES DU DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT

COGNITIF:

- Mémoire
- Capacités d'analyse
- Apprentissages



SOCIO-AFFECTIF:

- Emotions
- Interaction avec les autres
- Identité



LANGAGIER:

- Communication
- Vocabulaire
- Conscience phonémique



PSYCHOMOTEUR:

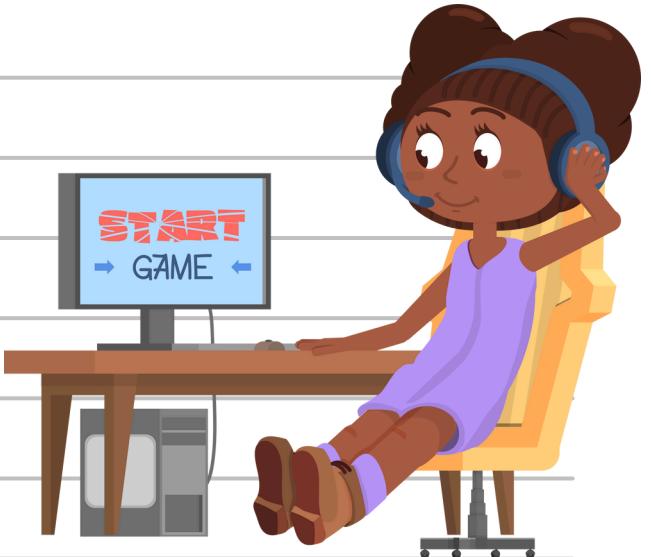
- Capacités motrices
- Développement physique
- Nutrition & Santé



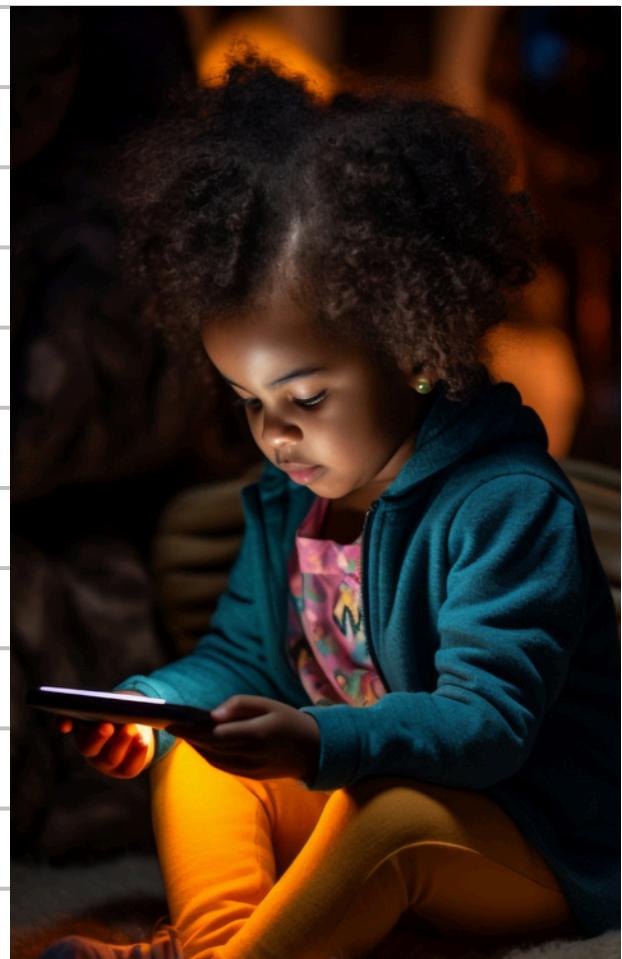
EFFETS POSITIFS DES ECRANS



ACTIVITE #3



EFFETS NEGATIFS DES ECRANS



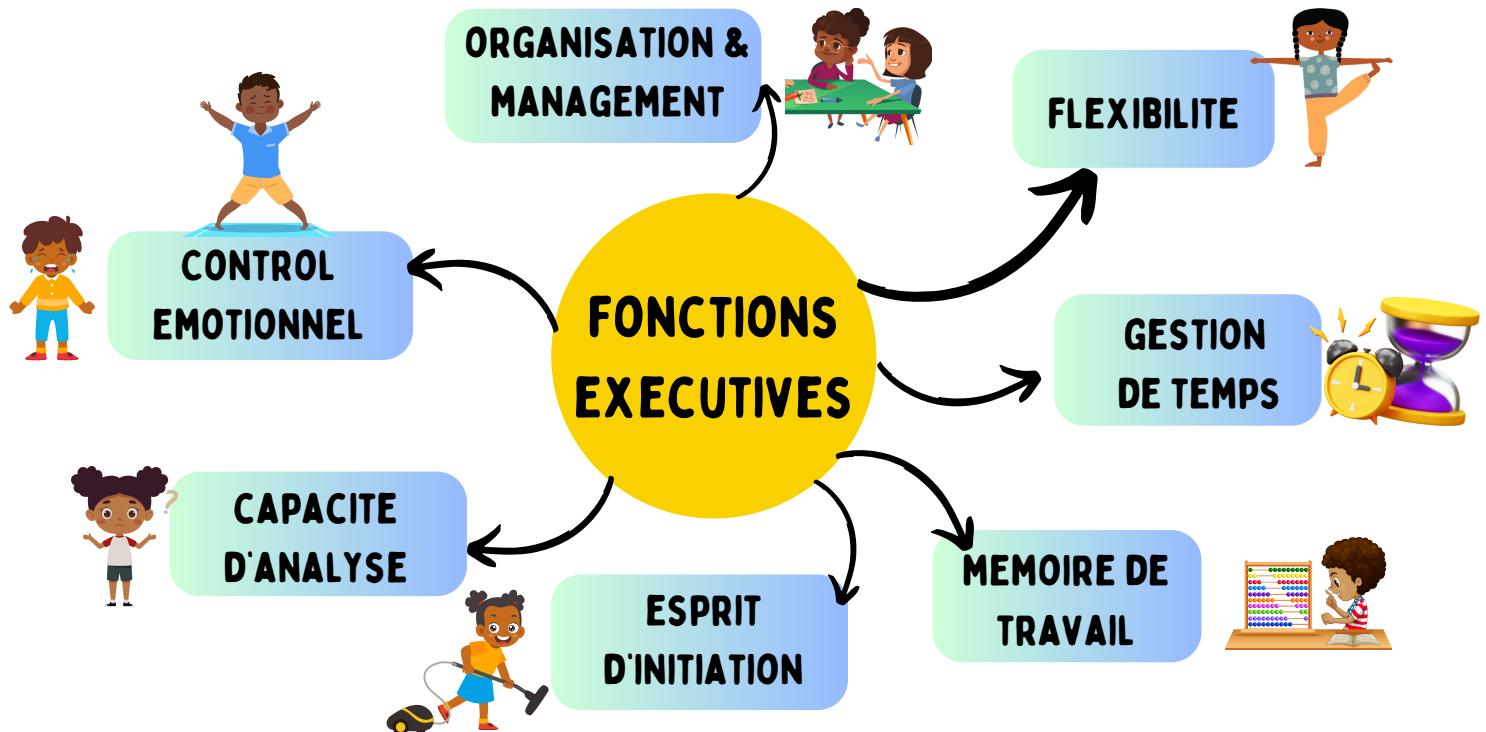
1.2. COMMENT LES ECRANS IMPACTENT LE CERVEAU DES ENFANTS

Les **fonction exécutives** sont un ensemble de processus cognitifs qui permettent aux individus de gérer leurs pensées, leurs comportements et leurs émotions afin d'atteindre leurs objectifs.

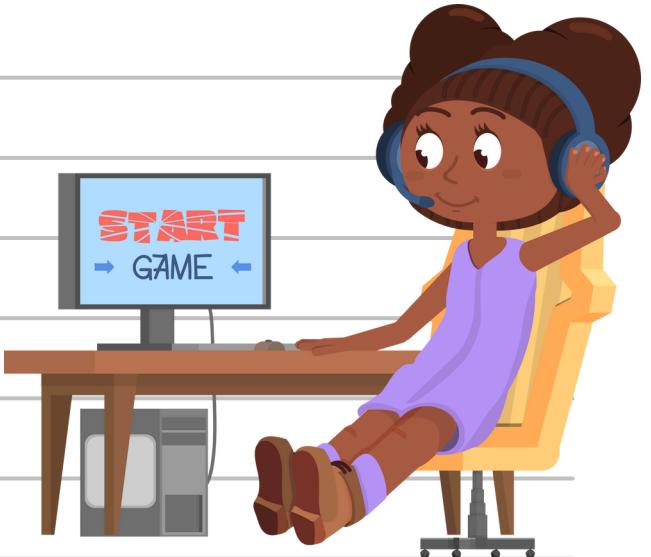
Les fonctions exécutives jouent un rôle crucial dans le développement global de l'enfant et dans sa réussite dans divers domaines de la vie, notamment les études et les interactions sociales.

Il faut savoir qu'acquérir les fonctions exécutives peuvent être challengeant pour les enfants, simplement parce que toutes ces compétences, même si elles commencent à se développer durant les premières années de vie, ne sont pleinement acquises qu'à l'âge adulte.

Ci-dessous, une représentation globale des fonctions exécutives:



ACTIVITE #4



A photograph of two young boys, one in the foreground and one slightly behind him, both looking intently at a tablet device held by the boy in front. They appear to be in a classroom or library setting.

MODULE

2

TECHNIQUES POUR UNE
UTILISATION
RESPONSABLE

SAC

Une solution en 3 étapes clés

ETAPE 1

SENSIBILISATION

LA NÉCESSITÉ POUR L'ENFANT DE COMPRENDRE LES MOTIVATIONS INTRINSEQUES DERRIÈRE LA DEMANDE DES PARENTS.

ETAPE 2

ACTION

LA COMPLICITÉ PARENTS-ENFANTS DANS LA MISE EN PLACE DES ACTIONS POUR L'ÉQUILIBRE ET L'HARMONIE DES RELATIONS FAMILIALES.

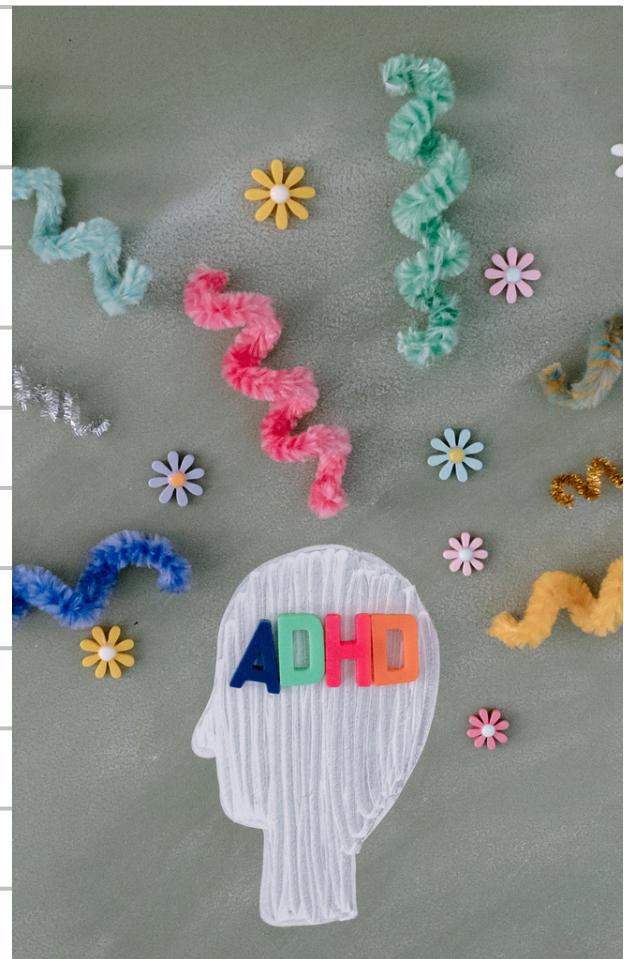
ETAPE 3

CONTROLE

ET ENFIN L'OBLIGATION POUR LES PARENTS D'ÉTABLIR UN SYSTÈME DE CONTRÔLE, AFIN DE FAIRE UN CHECKING RÉGULIER, SE FÉLICITER ET S'ENCOURAGER À CONTINUER.

“Un SAC qui parfois nous semblera lourd à porter, mais la discipline et le bien-être des enfants l'allègeront en chemin...”

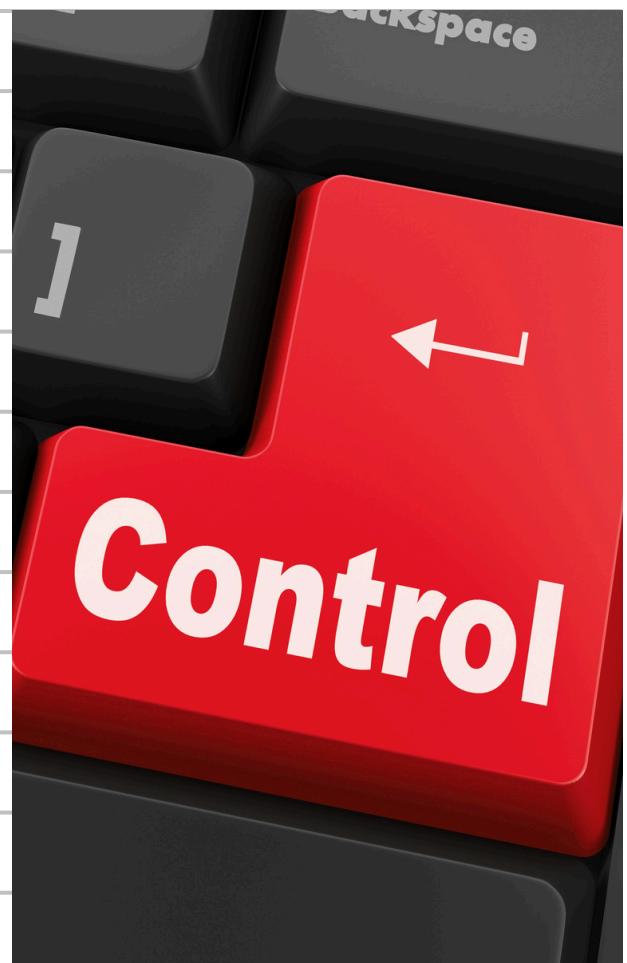
ETAPE 1: SENSIBILISATION



ETAPE 2: ACTION



ETAPE 3: CONTROLE



MODULE

3

GENERATION DU PLAN
D'ACTION
PERSONNALISE

OBJECTIF SMART

EN FIXANT VOTRE OBJECTIF, VEILLEZ À CE QU'IL SUIVE LA STRUCTURE SMART. UTILISEZ LES QUESTIONS CI-DESSOUS POUR LE CRÉER.

S

SPECIFIQUE

QUE SOUHAITEZ-VOUS ACCOMPLIR?

M

MESURABLE

L'OBJECTIF EST-IL TRAÇABLE?

A

AMBITIEUX

VOTRE OBJECTIF DOIT ETRE DIFFICILE MAIS RESTE POSSIBLE.

R

REALISTE

ETES-VOUS HONNETE DANS VOS CAPACITES?

T

TEMPOREL

DEFINISSEZ UN DELAI.

MOTIVATIONS ET VALEURS

POURQUOI ETES-VOUS CONNECTES CE SOIR? QUELS CHANGEMENTS SOUHAITEZ-VOUS POUR VOUS ET VOTRE FAMILLE? CONNAISSEZ-VOUS VOS VALEURS FAMILIALES?

LISTEZ VOS MOTIVATIONS

LISTEZ VOS VALEURS FAMILIALES

OBSTACLES À UNE STRATEGIE SAINTE DES ECRANS

MOTIVATION DES FAMILLES

- Méconnaissance des avantages & dangers des écrans.
- Les écrans sont ancrés dans les habitudes familiales.
- Possible source de conflit ou d'apaisement facile.

CAPACITES PHYSIQUES & PSYCHOLOGIQUE

- Ignorent ce qu'est une utilisation saine des écrans
- Ignorent comment accompagner et réguler les écrans
- Ne savent ni où, ni comment trouver des alternatives

L'ENVIRONNEMENT

- L'omniprésence des écrans dans la vie.
- Pression sociale liée à l'obtention des écrans.
- les écrans sont conçus de manière addictive.

Source: Promouvoir un bon usage des écrans par les familles - Rapport final 2022 DITP

LISTEZ VOS OBSTACLES

<input type="checkbox"/>	_____

PLAN D'ACTION

DANS CETTE DERNIERE PARTIE, VOUS ALLEZ PRENDRE DES ENGAGEMENTS ENVERS VOUS ET VOTRE FAMILLE EN DÉFINISSANT LES ACTIONS À METTRE EN PLACE DANS UN ORDRE CHRONOLOGIQUE.

DELAIS	ACTIONS

TEMOIGNAGE



Bjr Mme K,

Jeux-Écrans (Infos/Intox) est bien plus qu'un jeu. C'est un outil qui m'a permis hier soir de découvrir mes enfants. Nous l'avons abordé simplement, mais au fil des questions, je découvrais à quel point les enfants sont plus informés et plus exposés que je ne le pensais. Je découvrais avec émerveillement leur culture générale.

Par ailleurs, puisqu'à l'issue de chaque question il fallait prendre une résolution, ce sont eux même qui ont réduis de manière conséquente leur nombre d'heures de télé, les programmes à regarder.

Ce qui est encore magnifique avec ce questionnaire, c'est qu'il peut se poser à plusieurs reprises et l'approfondissement des réponses permet d'aborder de façon anodine les questions liés à la sexualité, aux drogues, aux autorités, à la vie sociale.

Merci encore pour ce merveilleux cadeau.
Tu es une véritable bénédiction pour notre génération !

★ 10:27



Merci!



INSCRIS TON ENFANT À VSE



Si tu souhaites avoir plus d'astuces et de conseils, je les partage régulièrement sur mes RS. Il suffit de cliquer pour y avoir accès



FOLLOW

• Ngendeme.k



FOLLOW

• Bihirani



+237 674 93 25 45

www.bihirani.org