

Se détendre avec les médias ? Voici comment faire !

Ces dix conseils vous aideront, vous et votre enfant, à vous détendre avec les médias



1. Allumez et éteignez consciemment les médias



Vous regardez consciemment un film ou vous écoutez de la musique et vous allez faire autre chose ? Alors, éteignez la télévision, la tablette ou la radio. Un écran en arrière-plan peut être source de distraction.

2. Convenez d'accords clairs pour toute la famille



Quand utilisez-vous les médias ? Et pour combien de temps ? Convenez d'accords à ce sujet qui s'appliquent à la fois aux enfants et aux adultes. Plus la routine est ferme, mieux c'est.

3. Un livre, une chanson ou de la musique à l'heure du coucher

Choisissez le bon moment pour utiliser un écran. Lisez une histoire à l'heure du coucher. Profitez de la musique ou d'un livre audio, ou chantez une chanson.



4. Soyez conscient de votre rôle de modèle en tant que parent

Les enfants font principalement ce que vous faites. Faites donc attention à votre rôle de modèle. Adoptez le même comportement en matière de médias que celui que vous souhaitez voir chez votre enfant.



5. Réfléchissez à la raison et au moment d'utiliser un écran

Pendant que vous cuisinez, un écran peut apporter de la sérénité dans la maison. Mais cela ne signifie pas nécessairement que votre enfant se détend.



6. Bougez avec les médias

Pensez à bouger pendant les histoires, les vidéos de danse ou de yoga ou la musique. Bouger permet également d'à nouveau se déconnecter en quelque sorte de l'écran.

7. Observez votre enfant pendant qu'il regarde un film

Observez les réactions de votre enfant face aux médias. Votre enfant se détend-il vraiment ? Cherchez une alternative si votre enfant devient nerveux, fatigué ou irritable, par exemple.



8. Restreignez l'offre de médias

Ne donnez pas trop de choix à votre enfant. Cela peut provoquer un stress de choix et l'empêcher de se détendre. Les enfants aiment la répétition et savoir à quoi s'attendre.

9. Expérimentez les moments, la longueur et le type de média

En choisissant un moment plus ou moins long et en variant les films, la musique et les livres, vous découvrirez ce qui permet à votre enfant de se détendre.



10. Choisissez autre chose qu'un film

Lisez une histoire. Mettez de la musique douce ou écoutez une histoire ensemble. Jouez à un jeu de danse ou suivez une vidéo de yoga ensemble.



Envie de plus d'informations ? [Visitez mediaukkie.nl](https://www.mediaukkie.nl)

