

## Conseils aux parents entre 3 et 6 ans

### Les écrans entre 3 et 6 ans

Selon d'Académie Américaine de Pédiatrie, **entre 2 et 5 ans, l'enfant ne doit pas utiliser les écrans plus d'une heure par jour, ni sans la supervision d'un adulte.** Dans sa « Règle des 3-6-9-12 », Serge Tisseron conseille d'éviter la console de jeu portable avant 6 ans. Ainsi il est préférable de **limiter les écrans entre 3 et 6 ans, de les partager, d'en parler en famille...**

Voici comment on peut décliner l'accès aux écrans selon les âges :

#### A partir de 3 ans,

- L'enfant est habitué à « jouer à faire semblant » : il peut distinguer le réel du virtuel.
- L'utilisation des écrans doit être interactive et accompagnée : après avoir regardé une histoire, discutez-en avec lui ! A-t-il bien compris l'histoire ? Demande-t-il qu'on lui explique un mot, une situation ? Le plaisir étant partagé, l'enfant est stimulé à raconter ce qu'il a compris. Il redevient acteur après avoir été spectateur : de là naît l'apprentissage.

#### A partir de 4 ans,

- Les ordinateurs et consoles peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissage accompagné.
- Mais à cet âge, jouer seul sur une console personnelle devient rapidement stéréotypé et compulsif et l'enfant peut fuir le monde réel pour se réfugier dans le monde des écrans. Avant 6 ans, la possession d'une console ou d'une tablette personnelle présente plus de risques que d'avantages. Il est préférable qu'il développe son imagination en créant de ses propres mains : dessin, modelage, jeu avec les autres.

#### A partir de 6 ans,

- Il est important de continuer l'éducation aux écrans : qu'est-ce que le numérique ? Comment l'utiliser ?
- L'utilisation pédagogique des écrans et des outils numériques à l'école ou à la maison peut marquer un progrès éducatif important (logiciels d'aide à la lecture ou au calcul par exemple).

- Importance de l'auto-régulation : elle aide le développement cognitif et l'éveil socio-culturel général, tout comme elle aide à préserver l'équilibre et la santé des enfants (repos des yeux, sommeil, sport, etc.). Ensuite, elle contribue à éviter les dérives qui pourraient survenir plus tard, au moment de l'adolescence. Une pratique excessive des écrans à cet âge a des effets négatifs : manque d'activités physiques et sociales, de sommeil, risques accrus de troubles ultérieurs de la vision.

### Les livres

#### A partir de 3 ans

- L'enfant dégage de l'information des illustrations : sentiments des personnages, lieu de l'histoire, moment de la journée. Il comprend davantage les récits. On peut donc commencer les livres de contes, les livres d'histoires avec illustrations.
- L'enfant aime particulièrement à partir de cet âge les histoires où tout est vivant : fleurs, petits animaux, interagissent avec héros et héroïnes. Il apprécie aussi les comptines présentant les chiffres, les lettres, les notes de musique.
- En ce qui concerne le support, il peut lire des livres avec des pages ordinaires, des imagiers, des livres avec CD, des histoires avec un peu de texte. Il sera intéressé par des comptines avec gestes, des histoires où l'action est facile à suivre, liées à son quotidien.

#### A partir de 5 ans

- L'enfant peut expliquer les événements et les émotions ressenties par un personnage, il peut commencer à anticiper les événements.
- De plus, il apprend à lire : proposez-lui des livres dont le texte est court, ce qui peut l'encourager. Il aime lire seul les histoires qu'on lui lisait quand il était plus petit.

*Les références pour cette fiche sont accessibles sur le site [Décliclangage](#), onglet Références.*