

Ecrans et gestion des émotions du jeune enfant



Ireps Pays de la Loire, 2022

Ireps Pays de la Loire, 2022

Le jeune enfant et ses émotions



- Il existe **4 grandes émotions** : la joie, la colère, la tristesse et la peur.
- Elles **concernent tout le monde** : les enfants, comme les adultes, et montrent comment on vit ce qui nous arrive.
- Avant 6 ans, il est **difficile de contrôler ses émotions**. L'enfant a **besoin d'aide pour comprendre ce qu'il ressent et savoir réagir de manière adaptée**.
- L'enfant a besoin que **son entourage**, notamment ses parents, **accueille et nomme ses émotions**.
- Les **écrans** sollicitent nos **émotions** de façon à ce qu'on les utilise longtemps et souvent. Ils ciblent particulièrement les émotions agréables des jeunes enfants.



La frustration



- La **frustration** apparaît quand on ne fait pas ou quand on n'obtient pas ce que l'on veut. Alors, on ressent de la **colère**, de la **tristesse**.
- **Devoir arrêter une activité agréable** est pénible pour tout le monde. Mais il est important de l'apprendre : ce sera **utile à l'enfant** toute sa vie.
- Pour limiter le débordement d'émotions à l'arrêt des écrans, l'enfant doit comprendre le moment où il devra s'arrêter.
- Utiliser **l'écran pour calmer un enfant** est possible, avec précaution car :
 - l'enfant peut **se sentir récompensé** pour son comportement "de crise",
 - l'enfant a **besoin de trouver ses propres manières de se calmer** sans toujours compter sur l'écran,
 - **l'écran stimule beaucoup le cerveau de l'enfant** et arrêter est généralement source de fortes frustrations.

Ireps Pays de la Loire, 2022

Ireps Pays de la Loire, 2022



La notion de temps

- La **notion de temps** est **difficile à saisir** pour le jeune enfant. C'est pourquoi il lui est **impossible d'évaluer la durée d'une activité ou d'une période d'attente**.
- De nombreuses situations nécessitent de patienter. **Savoir attendre** permet de développer l'acceptation des règles de groupe.
- Il est possible de proposer à l'enfant, dès son plus jeune âge, **différentes manières de gérer les temps d'attente** : comptines, puzzles, livres, discussions.
- **A partir de 4 ans**, l'enfant peut attendre une dizaine de minutes. En grandissant, il peut s'occuper seul un court instant.
- Certains moments peuvent amener à **utiliser un écran pour faciliter l'attente** dans des lieux nécessitant du calme. Cependant, l'enfant a aussi besoin de trouver des façons d'occuper ce temps sans écran.

Ecrans et gestion des émotions du jeune enfant

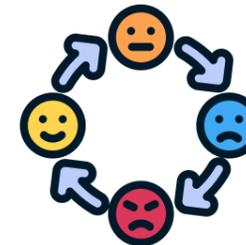


Le jeune enfant et ses émotions

Des outils pour parler des émotions :



La lecture
grâce aux émotions ressenties par les personnages



La roue des émotions
pour identifier et nommer ses émotions



Aider l'enfant à mettre des mots sur ce qu'il ressent.



Le jeu
en jouant, l'enfant reproduit des scénarios qu'il a vécus et ainsi, l'affect émotionnel diminue.



Des outils numériques
Lili, une application pour travailler la gestion des émotions
Petit Bambou, application de méditation
Livres interactifs



Vous, adulte, nommez vos émotions.

La frustration

Pour dépasser un moment difficile :



Calmer l'enfant

Danser Chanter Respirer

Des **ressources numériques** peuvent soutenir le parent dans ces activités :

- Les plus belles comptines d'Okoo - France Télévisions,
- Didier Jeunesse - Des comptines et des chansons,
- Editions Les Arènes - exercices de méditation pour les tout-petits, les enfants et même les parents !



Couper la lecture automatique des applications.



Prévenir l'arrêt des écrans par :

- un minuteur ou un sablier
- l'activité suivante (repas, balade...)
- le rythme de l'activité sur écran : à la fin de l'épisode, à la réussite du niveau,...



Reconnaître et accepter ce qui se passe pour l'enfant.

"Je vois que tu es fâché.e. Tu veux continuer à jouer mais ce n'est plus possible. Tu trouves ça difficile ?"

La notion de temps

Varié les activités pour attendre :



Se parler



Lire



Féliciter la capacité de l'enfant à attendre.



Jeux d'observation



Jeux verbaux
- Devinettes
- Ni oui, ni non



L'écran peut venir récompenser un bon comportement : après avoir patienté, par exemple.