COMPRENDRE ET ENCADRER LA CONSOMMATION NUMÉRIQUE DE *votre ado*

hélys 12-17 ans

Le numérique est vraisemblablement là pour rester. Il apparait alors nécessaire de remettre en question la façon d'accompagner votre ado. Le fait d'instaurer des règles claires d'utilisation des technologies favorise l'usage équilibré du numérique et le développement optimal de votre jeune.

Le temps qu'elle ou il passe derrière son écran est une information importante, mais n'est pas la seule pour comprendre les activités numériques de votre jeune et les encadrer de manière adéquate.

Voici quelques questions pour guider votre réflexion.

Quelles sont les caractéristiques de votre ado ?

Son âge, sa personnalité, sa maturité, etc.

Quelle part de temps est consacrée aux activités virtuelles ou en ligne ?

Fait-elle ou fait-il d''autres activités hors ligne ? (Ex.: musique, sport, nature, relations sociales en personne, etc.)

Que fait-elle ou que fait-il sur les écrans ?

Elle ou il discute avec des amies et amis, elle ou il effectue des travaux scolaires, elle ou il visionne du contenu adéquat/inadéquat, elle ou il joue en ligne, etc.

Quel est le contexte d'utilisation numérique ?

Où, quand, comment et avec qui.

©Tous droits réservés

boscoville

COMPRENDRE ET ENCADRER LA CONSOMMATION NUMÉRIQUE DE *votre ado*

hélys 12-17 ans

Les jeunes sont en quête d'autonomie et d'exploration, ce qui est normal. Toutefois, elles et ils demeurent vulnérables et en développement. Il apparaît donc nécessaire d'instaurer des balises claires d'utilisation du numérique, à l'intérieur desquelles elles et ils peuvent explorer.

Quelques pistes pour un encadrement réussi.

- Impliquer l'ado dans sa réflexion concernant l'établissement des règles et des limites d'utilisation des écrans.
- Instaurer un cadre qui évolue avec le temps, selon l'âge de la ou du jeune et ses caractéristiques.
- Aider son ado à équilibrer son temps entre les écrans et les autres activités qui lui font du bien (sport, loisirs, amitiés, etc.).
- Discuter avec elle ou lui du contenu numérique consommé, des risques potentiels en ligne et des bonnes pratiques pour se protéger.

Et vous ?



À quoi ressemble votre consommation numérique ?

Gardez en tête que vous êtes un modèle pour votre jeune!

boscoville

© Boscoville, 2023