

actualites>vacances-5-astuces-pour-decoller-votre-ado-de-ses-ecrans

Publié sur Orthomalin (<https://www.orthomalin.com>)

URL source: <https://www.orthomalin.com/actualites/actualite-professionnelle/vacances-5-astuces-pour-decoller-votre-ado-de-ses-ecrans>

5 astuces pour décoller votre ado de ses écrans
L'été est la période idéale pour que votre ado se détache de ses écrans et profite pleinement de la nature. Cependant, il est souvent difficile de les convaincre de quitter leur téléphone ou leur ordinateur. Voici 5 astuces pour les aider à se reconnecter avec le monde réel.
1. **Créer des moments sans écran** : Établissez des règles claires, comme "pas de téléphone à table" ou "pas d'écrans une heure avant de dormir".
2. **Proposer des activités alternatives** : Organisez des sorties en famille, des randonnées, ou des ateliers créatifs (peinture, cuisine).
3. **Limiter l'accès aux écrans** : Utilisez des applications de contrôle parental pour limiter le temps passé sur les écrans.
4. **Encourager les hobbies** : Encouragez votre ado à poursuivre ses passions hors ligne, comme le sport, la lecture ou le jardinage.
5. **Être un bon exemple** : Réduisez votre propre utilisation des écrans et privilégiez les interactions en face à face.
En appliquant ces astuces, vous pouvez aider votre ado à profiter pleinement de ses vacances et à développer de nouvelles compétences.