

危険信号:

寝る前にテレビやタブレットを見たがる。

家族や友達が訪問してもテレビやタブレットから離れられない。

成績が下がる。

体を動かしたり運動をしなくなる。

悩みや苦しみを抱えてる子供達にスマホやタブレット依存になりやすい傾向がある。彼らと問題に立ち向かおう。

年齢問わず、ルールを決めよう:

- テレビやスマートフォン、タブレットなしで一緒に夕食を取りましょう。それに寄って家族の交流を深めたり、社会的教育や、学業成績がよくなると報告されています。
- テレビ番組よりDVDを見せましょう。メリットは決まった番組を決まった時間でなん度も繰り返し見れる事で。
- 一人よりスクリーンをシェアして見る事を薦めましょう。例えばルールを決めて週一回子供と

一緒に映画を見ましょう。一人で遊ぶテレビゲームより何人かてできるゲームを薦めましょう。

- デジタル機器、テレビゲームやタブレット個人の所有物では無く皆んなで使う物だと伝えましょう。もし兄妹がいればしっかり順番を決めて遊ぶ事覚えさせましょう。
- 食事の際は、全員のスマートフォンを触れない場所に置くようにしましょう。得に中高生は夜の一定の時間になれば電話を触らないルールを作りましょう。

Pour en savoir plus :

Serge Tisseron
3-6-9-12 - Apprivoiser les écrans et grandir
Éditions érès - NOUVELLE ÉDITION, 160 pages, 10 €

Serge Tisseron
Les dangers de la télé pour les bébés
Éditions érès - NOUVELLE ÉDITION ACTUALISÉE, 150 pages, 10 €

Serge Tisseron
Manuel à l'usage des accros aux écrans, ou Comment garder à la fois mon ordi et mes parents
2015, Paris, Nathan



スクリーンと上手く付き合って成長する

3 - 6 - 9 - 12



3歳未満

子供と一緒に感性と好みを育てましょう。



3から6歳

子供は自分の能力、感性を信じ自分らしく生きていける力を貯えていきます。



6から9歳

子供はルールのある遊びの中で、競い合う楽しさを感じる。



9から12歳

子供は人との関わりの中で協同で活動する楽しさや充実感を覚える。



12歳から

親と子供との距離の取り方が難しくなる頃。

遊んで、会話して、テレビをやって

スクリーンを控えて、見るなら一緒に、家族で会話をする

タブレットを使って何かを制作する、インターネットの説明をする

個人情報を守る大切さを教える

子供は親を必要として。成長を見守りましょう

“ 2008年に“3-6-9-12”ルールを思い付き、このルールに従って親や教育者の質問にお答えします。 ”

3-6-9-12. スクリーンと上手く付き合って成長する, Ed. érès

3-6-9-12, 各年齢に合ったデジタル機器

3歳未満

一緒に遊ぶ事によって子供の継続性ある望ましい発達期待されます。

本を読んでもらったり一緒にゲームをして遊ぶのが好き、テレビを付けっ放しは本人が見ていなくても子供にとって悪影響。

子供の部屋にテレビは厳禁。

寝室にテレビを置かない

デジタル機器の使用条件は親と一緒に楽しむ。

3から6歳

スクリーンの視聴時間をしっかりと決める。

指定年齢に合った番組を見る。

タブレット、テレビ、パソコンはの使用はリビングのみ。

食事中と寝る前はデジタル機器の使用禁止。子供を落ちつかせる為に使用するのも厳禁。

一人で遊ぶより大勢で遊ぼう。

6から9歳

スクリーンの視聴時間をしっかりと決めて、何をして何を見てるのかを問う。

タブレット、テレビ、パソコンはの使用はリビングのみ。

テレビゲームを管理する。

写真、動画の使用の権限と個人情報、を説明する。インターネットの3つの重要素:

- 1) 投稿する内容は誰もが閲覧できる。
- 2) 投稿内容はネット上消えない。
- 3) インターネット上で見た事は全て信じてはいけない。

9から12歳

子供と一緒に携帯電話を何歳から所持するかを決める。

インターネットを単独か一緒に使用するかを決める。

子供と一緒にデジタル機器の使用時間を決める。

子供と一緒に何を見てるのか何をしてるのかを話す。

インターネットの3つの重要素に付いて話す。

12歳から

子供が一人でネットサーフィンをする時のルールと時間を一緒に決める。

子供と一緒に違法ダウンロード、盗作、ポルノやわいせつに付いて話す。

夜はWIFIとスマホ、タブレットの電源を切る。

子供とSNS系のアプリで友達にならない。

子供は変われます!

依存症が無いと自分達には関係ないし変わる必要がないと子供が主張してきても大丈夫です。決めた年齢と共にルールを正しく変えていく、それに慣れていく事が大事です。

年齢関係なく一緒に番組、視聴する時間を決めて何を見てたのかを話し合しましょう。子供の成長を応援しましょう。

みんなでスクリーンとの接し方を変えていきましょう。
詳しい情報は <http://3-6-9-12.org>