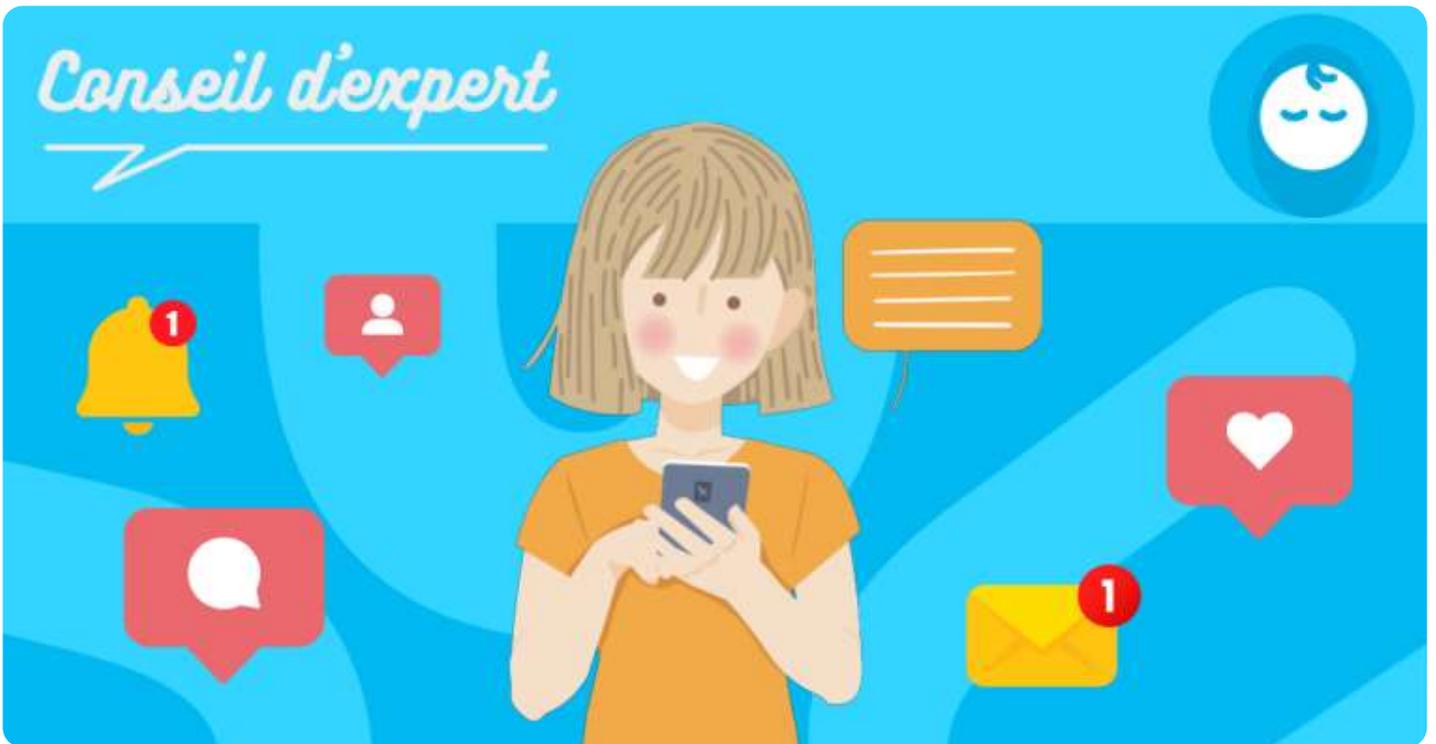




Mon ado et le téléphone portable



De nombreux parents offrent à leur enfant son premier téléphone portable lors de l'entrée au collège. Ce cadeau de rentrée doit s'accompagner cependant d'une surveillance indispensable et de la mise en place de règles d'usage. Il faut en effet éviter que le téléphone ne devienne envahissant, nuise aux bonnes relations familiales et génère des risques pour la santé physique et mentale de l'enfant.

Une fois que vous aurez mis en place le **contrôle parental** (<https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/contrôle-parental-suivez-le-guide/>) et **limité l'accès à internet** via un forfait bloqué, vous pouvez instaurer des règles d'usage que votre enfant s'engagera à respecter :

Le téléphone portable est autorisé uniquement après les devoirs ou le week-end et les vacances.

On laisse de côté son téléphone portable durant les repas : c'est aussi aux adultes de montrer l'exemple !

Le téléphone portable, même éteint, n'a pas sa place dans la chambre pour la nuit. On le coupe au moins 1h30 avant l'heure d'aller se coucher.



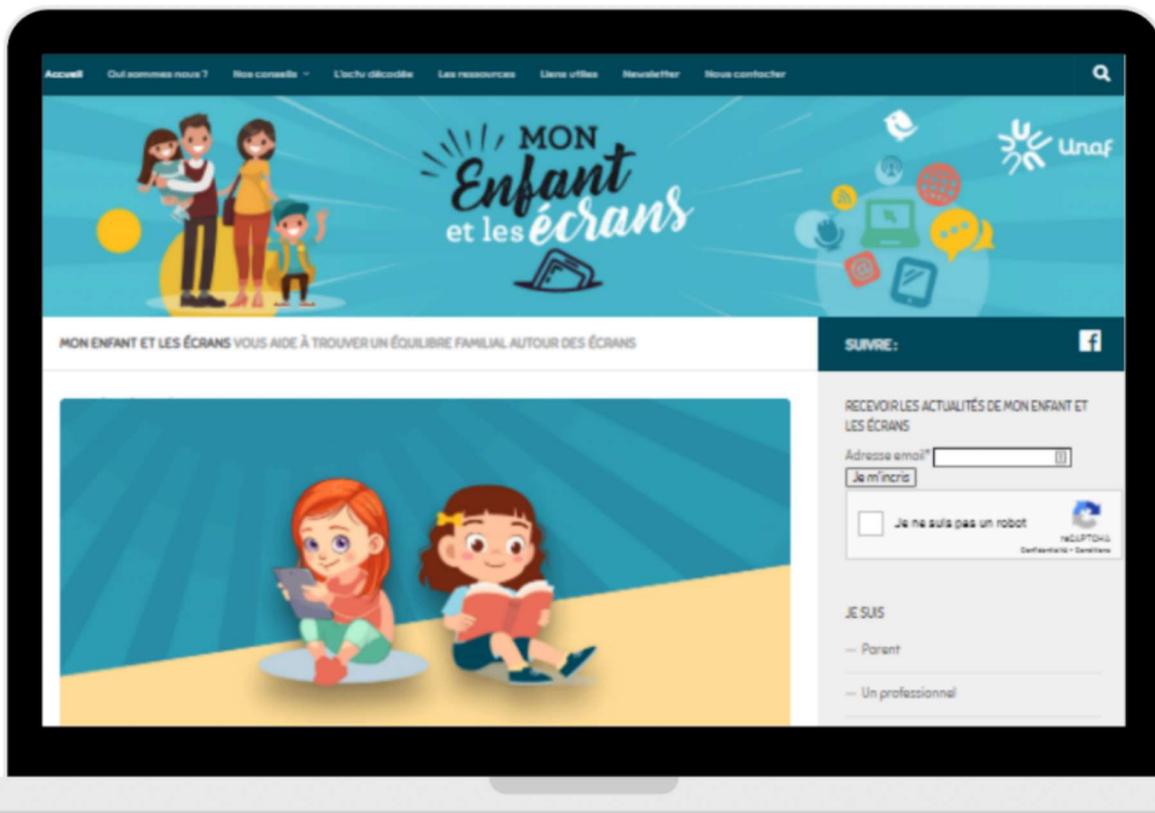
Pour aller plus loin

A lire sur « Mon enfant et les écrans »

**Les règles d'or du bon usage de son téléphone
(<https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/les-regles-dor-du-bon-usage-de-son-telephone/>)**

**Gérer la question du téléphone portable avec votre enfant
(<https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/comment-gerer-la-question-du-telephone-portable-avec-votre-enfant/>)**

Contrôle parental, suivez le guide ! (<https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/contrôle-parental-suivez-le-guide/>)



« Mon enfant et les écrans »

Un site créé par l'Unaf, pour accompagner les parents et les guider dans leurs pratiques numériques familiales, sans les culpabiliser.

Voir le site (<https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/>)

Voir aussi

Tous les conseils (<https://www.pourlesfamilles.fr/les-conseils-pour-les-familles/>)

Multiplication des écrans : comment préserver ses yeux (<https://www.pourlesfamilles.fr/etre-parent/les-conseils-parentalite/multiplication-des-ecrans-comment-preserver-ses-yeux/>)

>

ENFANCE ET SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

Les troubles somatiques et psychologiques des ados (<https://www.pourlesfamilles.fr/etre-parent/les-conseils-parentalite/les-troubles-somatiques-et-psychologiques-des-ados/>)

>

CONSOMMATION ET BUDGET FAMILIAL

Pour éviter les cambriolages, quelles sont les informations à ne pas divulguer sur le web ? (<https://www.pourlesfamilles.fr/question-budget/les-conseils-budget-et-consommation/eviter-les-cambriolages-informations-a-ne-pas-divulguer-sur-le-web/>)

>

CONSOMMATION ET BUDGET FAMILIAL

Bloctel, la liste d'opposition au démarchage téléphonique (<https://www.pourlesfamilles.fr/question-budget/les-conseils-budget-et-consommation/bloctel-opposition-au-demarchage-telephonique/>)

>