

LE GUIDE FAMILIAL POUR UNE SUPER SEMAINE SANS ÉCRANS

Essayez de faire participer tous les membres de votre famille à la Semaine sans écrans. Si les adultes sont pleinement engagés, les enfants ont le sentiment que tout le monde partage l'expérience et la prend au sérieux.

Décidez ce que «sans écrans» signifie pour votre famille. Est-ce que cela inclut le courrier électronique et la messagerie textuelle? Allez-vous utiliser Skype avec les membres de votre famille qui sont dans un autre pays? Il n'y a pas de «bonne» façon de faire cela, mais assurez-vous d'être tout à fait clair sur votre engagement.

Faites des projets ensemble pour la semaine. Commencez à planifier au début d'avril (ou plus tôt) afin que tout soit en place et prêt à fonctionner lorsque la Semaine sans écrans arrive. Assurez-vous que tout le monde (qui le peut) a une responsabilité spécifique et un vote égal dans les décisions importantes.

Établissez un calendrier d'activités et d'événements pour la semaine. Un des objectifs de la Semaine sans écrans est de donner aux enfants un temps non structuré pour leur permettre de développer leurs propres jeux et activités sans écrans. Toutefois, si c'est votre première participation en famille, assurez-vous de ne pas rester sans rien faire. Il est très important de planifier des activités en famille dès le début de la semaine pour que tout le monde puisse s'adapter à l'absence d'écrans. Si vous avez besoin d'aide et de suggestions, consultez notre liste «101 Activités sans écrans.»

Rétablissez le repas familial comme un moment de discussion et/ou de partage d'histoires. Planifiez vos repas et, autant que possible, essayez d'inclure toute la famille dans leur préparation et présentation. Soyez créatif en pliant les serviettes. Voulez-vous utiliser des bougies un soir pour rendre ce dîner spécial? Pensez à différentes façons de pimenter la soirée... peut-être discuter un livre que tous les membres de la famille ont accepté de lire?

Incluez des amis, des parents et des voisins dans vos activités, même si c'est juste une journée ou une soirée. Rencontrez d'autres familles dans un parc pour faire des jeux organisés ou tout simplement passer du temps ensemble!

À la fin de la semaine, parlez de vos sentiments, de ce que vous avez tous accompli et des aspects de la semaine que vous souhaitez continuer. Est-ce que cela vaut la peine de planifier une soirée sans écrans chaque semaine, avec des repas pris ensemble et un jeu après dîner? Est-ce que ce serait une bonne idée de se réunir une fois par semaine avec sa famille élargie ou des amis et faire quelque chose de différent? L'objectif est de savoir comment chacun se sent, et de partager les avantages et les inconvénients –aussi bien pour déterminer comment améliorer la Semaine sans écrans l'année prochaine que pour réduire votre dépendance aux écrans tout au long de l'année.



screenfreeweek.org