

# Journal De Bord du Professeur (IEF)



Comment commencer ? .....	3
Leçon n° 1 : Commencer une Checklist de Nouvelle Année .....	4
Témoignage d'une Maman Enseignante IEF et FlyBaby .....	8
Leçon n° 2 : Vous ne pouvez pas organiser le désordre .....	9
Leçon n° 3 : Nettoyer la salle de classe.....	11
Leçon n° 4 : Les routines quotidiennes.....	12
Leçon n° 5 : Comment construire de bonnes habitudes de travail.....	18
Leçon n° 6 : Mettre en place notre Journal De Bord.....	22
Leçon n° 7 : Suggestions de calendrier & Liste de fin d'année.....	24
Comment construire votre Plan de Base Hebdomadaire pour la Maison et l'École..	36
Témoignage.....	37
Lundi à la Maison .....	38
Lundi à l'École .....	39
Mardi à la Maison .....	40
Mardi à l'École .....	41
Mercredi à la Maison .....	42
Mercredi à l'École .....	43
Jeudi à la Maison.....	44
Jeudi à l'École.....	45
Vendredi à la Maison.....	46
Vendredi à l'École.....	47
Samedi : Journée d'Amusement en Famille .....	48
Dimanche : Jour de Renouvellement Spirituel.....	49
Projets : Comment je tiens les choses à jour.....	50
Leçon n° 8 : Donnez des ailes à vos élèves .....	51

Cher Parent instructeur en famille,

Tout d'abord, je voudrais vous remercier du fond du cœur parce que vous avez choisi d'enseigner à vos enfants. Cela peut être un travail difficile et ingrat, et je veux m'assurer que vous savez combien je vous estime ! Ma chère belle-fille-d'amour est parent éducateur, ma mère était enseignante, et le père de mon fils est enseignant. J'ai vu leurs combats avec les horaires de classe, les problèmes administratifs, le manque d'argent, et le manque de temps dans une journée ! Tout ce qu'ils ont toujours voulu, c'était de faire une petite différence dans la vie d'un enfant.

C'est exactement ce que vous faites ! Vous donnez aux enfants sous votre responsabilité les fondations dont ils ont besoin pour réussir dans un monde vicieux. Ces enfants s'épanouissent dans un cadre et c'est exactement ce que vous leur donnez. Ils savent ce qui arrive ensuite. Et c'est tout ce que nous voulons, avoir le sentiment de maîtriser nos vies. Parfois, le fait de savoir suffit à nous calmer.

Vous instruisez vos enfants à la maison, et il est impératif que vous ayez votre maison en ordre, que vous soyez habillé jusqu'aux chaussures chaque matin et que votre classe commence à la même heure chaque jour. Si vous n'êtes pas prêt à faire ces choses, alors vous n'êtes pas prêt à enseigner à vos enfants. Enseigner est un métier que vous avez choisi, vous devez agir comme si vous le maîtrisiez. Ne venez pas gémir que leur éducation est la chose la plus importante. S'ils ne peuvent pas trouver une surface dégagée pour écrire, il y a un problème.

Votre salle de classe est aussi votre maison. Elle prend soin de vos enfants jour après jour avec le cadre plaisant de vos routines. Garder la maison et les fournitures scolaires en ordre prend soin de vos enfants et leur donne un endroit paisible pour apprendre. Vous leur donnez quelque chose dont ils peuvent dépendre.

Vous pouvez commencer maintenant à reprendre le contrôle de votre maison tout en faisant l'école à vos enfants. Mon objectif avec ce Journal De Bord du Parent enseignant est de vous aider à vous servir des routines FlyLady pour organiser votre maison et votre matériel scolaire.

Tous les enseignants que j'ai rencontrés ont été submergés par leurs matériels pédagogiques. Les placards de rangement ne peuvent pas tout contenir. Les fournitures prennent vie d'elles-mêmes. Nos maisons deviennent encombrées d'objets qui n'ont pas de place dans la salle de classe. Il est essentiel que vous désencombriez tous les jours.

Ça peut être juste un 27 Fling Boogie chaque jour. Il contiendra votre fouillis d'enseignement. Vous pouvez aider un nouveau parent IEF à construire ses collections en mettant en place une boîte à cadeaux à partager lors d'événements IEF.

Je n'ai pas de diplôme en éducation mais je sais enseigner. Nous sommes très créatifs ou nous n'aurions pas choisi d'aider les autres en partageant nos compétences avec eux. J'ai vu notre méthode fonctionner pour chaque profession et elle peut fonctionner

pour vous aussi ! Vous devez juste l'adapter pour vous et votre classe. Ceci est juste un manuel d'instructions pour vous aider à réfléchir à ce qui doit être fait et comment l'implémenter.

Je le dirai encore et encore. Les enfants s'épanouissent dans l'ordre. Vivre dans le CHAOS (Cas où l'Hôte n'Arrive pas à s'Organiser Sereinement) n'offre pas un environnement propice à l'apprentissage. Vous donnez le ton à votre maison. Ils vous regardent ! Ils sont à l'écoute de chacun de vos mots. C'est à vous de leur montrer au lieu de leur dire. De cette façon, ils comprennent ce que l'on attend d'eux.

Lorsque vous ne dépensez pas de précieuses minutes à chercher des choses, vous pouvez passer plus de temps à être créatif dans vos techniques d'enseignement. Vous pouvez le faire ! Vous tous ! Un Pas de Bébé à la fois ! Une habitude à la fois, et avec nos routines simples, nous pouvons transformer notre salle de classe en un lieu de paix. Et où il y a la paix, il y a l'apprentissage !

Vous pouvez tout faire en 15 minutes !

FlyLady

[www.flylady.net](http://www.flylady.net)

## Comment commencer ?

---

C'est la question à un million de dollars. Vous n'avez pas reçu de manuel d'instructions pour savoir comment gérer votre maison et votre salle de classe tout-en-un. Vous n'avez peut-être pas reçu l'enseignement de professeur professionnel sur la façon d'organiser votre salle de classe, comment stocker votre matériel pédagogique, ou comment organiser votre journée du début à la fin. Nous avons tendance à laisser le temps nous échapper. C'est pourquoi je pense que le plus important pour vous est d'avoir un minuteur dans votre maison. On peut être si facilement distrait et nos minuteurs nous gardent concentrés.

Chaque automne, nous commençons une nouvelle année scolaire. Cela s'accompagne de l'anxiété ainsi que de l'espoir d'un nouveau départ. Nous entrons dans l'année que l'on veut organisée et à la fin de l'année, nous nous retrouvons à nous battre pour juste traverser la journée. Ça ne sera pas comme ça, cette année !

Voici les outils dont vous aurez besoin pour construire votre Journal De Bord de l'Enseignant IEF

- Du papier – soyons créatifs et utilisons du papier de couleur et du blanc.
- Des protections de feuilles – je ne sais pas combien nous allons en utiliser.
- Une perforatrice.
- Un minuteur.
- Des marqueurs de couleur.
- Des marqueurs effaçables à sec.
- Des chemises ou dossiers de couleurs.
- Une boîte ou une caisse pour les dossiers.
- Une boîte en plastique par enfant pour y conserver les projets spéciaux.
- Un calendrier avec de grosses cases.
- Un classeur à anneaux.
- Un porte-documents à couverture zippée pour ranger dedans – Notre Bureau dans un Sac<sup>1</sup> fonctionne bien pour éviter de perdre nos affaires.
- Des intercalaires – Vous devrez peut-être les sortir des dossiers en raison des pochettes de protection qui sont plus larges que la plupart des intercalaires. Le magasin de fournitures de bureau peut avoir des intercalaires plus larges adaptés aux pochettes de protection<sup>2</sup>.

Voici votre liste Rassemblez vos affaires pour votre organisation du premier jour d'école !

Nous voulons être prêts !

---

<sup>1</sup> Ndlr : le Bureau dans un sac est un porte-documents à 3 anneaux zippé avec compartiments pour ranger les fournitures et poignées de transport, vendu sur le flyshop (format US non compatible avec le A4)

<sup>2</sup> Ndlr : Format A4+

# Leçon n° 1 : Commencer une Checklist de Nouvelle Année

---

Dès maintenant, je veux que vous réfléchissiez à ce que vous devez faire avant le premier jour d'école. Faites une liste approximative sans ordre particulier. Nous les réarrangerons plus tard pour votre Journal De Bord de l'Enseignant. Voici un exemple donné par Tami pour sa mise en place de Juillet/ Août.

## **Préparation en Juillet/Août**

- ❖ Décidez du calendrier pour l'année (la plupart d'entre nous avons 180 jours d'école par an).
  - Quand commencerez-vous ?
  - Combien de jours par semaine ferez-vous école ?
  - Quand planifierez-vous les vacances ?
  - Quand finirez-vous l'année scolaire ?
  - Créez un calendrier général avec ces jours. Commencez avec un papier et un crayon. Vous pourrez utiliser cette mise en place en ligne plus tard, si vous le souhaitez.
  
- ❖ Préparation de la salle de classe
  - Décidez si vous voulez faire une quelconque décoration pour votre coin école.
  - Ayez un système de rangement des matériels scolaires pour chaque enfant afin de les ranger lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
    - Certains utilisent des bacs en plastique.
    - Certains utilisent un placard avec des portes qui ferment.
    - Certains utilisent un chariot roulant avec des bacs de rangement amovibles.
  - Décidez où ranger les projets spéciaux que les enfants souhaitent conserver.
  - Assurez-vous que votre collection de livres rentre réellement dans votre bibliothèque.
    - Si vous utilisez beaucoup de boîtes et de bacs pour ranger vos livres, investissez dans des étagères pour retrouver plus facilement votre matériel.
    - Si vous avez trop de livres, vous avez besoin d'épurer.
  
- ❖ Curriculum
  - Créez une liste distincte pour chaque enfant de votre école.
  - Dressez une liste des sujets que vous souhaitez couvrir avec chaque enfant.
  - Listez les livres que vous souhaitez utiliser pour chaque sujet.
  - Vérifiez vos étagères et ressources sur place avant d'acheter quoi que ce soit.
  - Examinez votre liste avec votre moitié et établissez un budget.
  - Commencez les achats scolaires. Souvenez-vous que de nombreux magasins font des offres spéciales rentrée sur les fournitures scolaires en août.

## ❖ Emploi du temps/Planning

- Examinez les livres que vous avez achetés et décidez de la quantité que vous devez couvrir dans chaque livre avant la fin de l'année scolaire.
  - Je fais habituellement un planning annuel que je divise ensuite par mois. Chaque semaine, je fais un programme hebdomadaire.
  - Vous pouvez utiliser des outils de suivi en ligne pour vous aider à planifier la quantité à couvrir chaque semaine pour terminer vos livres.
- Créez un emploi du temps général.
- Faites un plan d'enseignement pour chaque enfant.
  - Les planificateurs au papier et crayon peuvent bien fonctionner, mais si vous avez plusieurs étudiants, vous pouvez utiliser un planificateur en ligne, tel que Homeschool Manager (<http://homeschoolmanager.com>).
  - Ayez un planning pour vos bébés et périscolaires. Ils ont aussi besoin d'une routine et de votre temps.
  - Vérifiez vos exigences gouvernementales sur l'instruction en famille.
  - Planifiez quand vous effectuerez les tests standardisés ou une évaluation globale, si requis par votre gouvernement.
  - Listez tous les rendez-vous habituels ou thérapies sur votre calendrier général.
  - Ajoutez les activités complémentaires et les réunions de club sur votre calendrier général.
  - Planifiez les deux premières semaines. En incluant :
    1. Le temps de parler de la façon d'utiliser de nouveaux livres ou matériels.
    2. La mise en place ensemble des cahiers d'étudiants.
    3. Du temps pour tout examen qui pourrait être nécessaire.
    4. Vérifier les niveaux de lecture.
    5. Effectuer une évaluation de Mathématiques.
    6. Faire un pré-test d'orthographe.
    7. Planifier une sortie spéciale d'une journée dans les deux premières semaines d'école. Quelque chose de simple comme une réunion d'amis au parc.

## ❖ Listes du matériel nécessaire :

- Établissez un plan des sujets à couvrir dans l'année.
- Dressez une liste des livres complémentaires nécessaires.
- Dressez une liste des autres fournitures nécessaires, telles que les fournitures d'arts plastiques.
- Faites une liste des sorties éducatives que vous souhaitez effectuer et commencez à les planifier.
- Établissez des bulletins de notes pour chaque élève (soit sur papier, soit sur ordinateur).
- Commencez une liste de Livres Lus pour chaque enfant.
- Commencez une transcription si vous avez un élève du secondaire.

- ❖ Faites des étiquettes
  - Faites des étiquettes pour les chemises ou classeurs de chaque élève (décidez de leurs quantités pour chaque enfant selon les suggestions ci-dessous).
  - Dossier de travaux en cours.
  - Journal d'écriture.
  - Liste de Livres lus.
  - Sciences.
  - Sciences sociales / Histoire.
  - Feuilles d'exercices de mathématiques.
  
- ❖ Pour chaque enfant
  - Aidez votre enfant à lister ses Routines du Matin, de l'Après-midi et du Soir.
  - Fournissez à chaque enfant un Journal De Bord de l'Étudiant à personnaliser.
  - Revoyez avec eux comment ils sauront quels sont leurs devoirs (soit avec un cahier de texte, soit avec un planificateur de devoirs en ligne).
  - Montrez-leur où les fournitures scolaires de base sont rangées. Donnez les instructions pour les objets qui doivent être utilisés sous la surveillance d'un adulte. Donnez-leur la responsabilité de ranger chaque chose après utilisation.
  - Expliquez comment utiliser les classeurs si vous les avez mis en place.
  
- ❖ Placement des étudiants
  - Montrez à chaque enfant où sont rangés les livres scolaires. Ils ont la responsabilité de ranger leurs livres chaque jour.
  - Préparez des sacs-à-dos pour les coopérations ou classes additionnelles si besoin.
  
- ❖ Fournitures de l'étudiant
  - Classeurs ou cahiers que vous avez mis en place.
  - Journal d'écriture.
  - Journal de lecture.
  - Cahier de textes (ou planificateur de devoirs en ligne).
  - Crayons.
  - Stylos.
  - Manuel / Cahier de Mathématiques.
  - Lecture.
  - Grammaire.
  - Écriture.
  - Sciences.
  - Histoire.
  - Optionnels : Bible, art, langue étrangère, théâtre, etc.



- ❖ Organisez la bibliothèque.
  
- ❖ Etablissez un registre pour y noter officiellement les jours d'école, si requis par votre gouvernement.
  
- ❖ Consommables nécessaires selon les besoins.
  
- ❖ Fournitures d'arts plastiques nécessaires selon les besoins.

Prenez les listes de Tami et utilisez-les pour vous aider à vous souvenir de ce que vous avez à faire. Ensuite commencez à construire votre propre checklist ! Quelques minutes de planification vous épargneront tellement de temps sur le long terme. Vous avez votre checklist. Glissez-la dans une pochette de protection, vous réutiliserez cette liste chaque année. Vous n'aurez jamais plus à la recommencer. Cette liste correspondra à la façon dont vous enseignez. Vous pourrez avoir à ajouter au crayon de nouvelles choses qui vous viennent à l'esprit. Conservez donc ce document dans un classeur appelé Journal De Bord du Parent IEF. Puisque vous construisez chaque section et établissez des modèles pour les choses. Gardez-les ici pour ne pas réinventer la roue chaque année.

C'est à ça que sert un Journal De Bord : ne pas avoir à refaire les choses chaque jour, chaque semaine et chaque année. Cela vous fait gagner du temps et évite la frustration d'avoir à repenser et réécrire les choses simples. Votre temps est mieux employé à être créatif dans vos compétences pédagogiques que dans leur administration.

Maintenant que j'ai préparé le terrain en vous enseignant les principes de ce Journal De Bord, il est temps de le mettre en pratique. N'est-ce pas ce que vous faites à chaque heure de votre journée d'enseignement ? Vous présentez le sujet. Vous donnez des exemples. Vous discutez puis vous faites un devoir qui renforce les principes appris.

### ***Préparation du début d'année***

Je veux que vous régliez votre minuteur sur 15 minutes, que vous vous asseyiez et que vous écriviez sur papier ou saisissiez sur ordinateur pour correspondre à votre classe. Cela n'a pas à être parfait. Vous devez juste pouvoir vous relire. Ne laissez pas votre perfectionnisme vous arrêter à ce stade. Ce ne sera que pour vos yeux. Il peut être modifié par la suite. Un Journal De Bord, même avec des imperfections, fonctionnera très bien pour vous et vos élèves. Je ne m'attarderai pas sur l'écriture de votre Journal De Bord de l'enseignant IEF. Lâchez prise et laissez couler !

## Témoignage d'une Maman Enseignante IEF et FlyBaby

---

*FlyLady : Eh bien, je suis de retour, encore une fois ! C'est ma troisième, quatrième, ou énième fois que je tente de suivre votre méthode. J'ai peur d'être une dure à cuire. J'ai décidé de la suivre lentement cette fois et d'essayer de faire des changements d'habitudes en me concentrant sur les routines. Je vis dans un CHAOS permanent, FlyLady. Je déprime, mais quand je regarde autour de moi, je me décourage tant que je voudrais aller enfouir ma tête sous les couvertures ... En tout cas, j'ai commencé par m'assurer que ma routine et celles de mes enfants soient effectuées chaque matin et chaque soir. La routine du matin nous a vraiment changé la vie. Les enfants sont réticents (sûrement parce qu'ils n'en ont pas eu depuis longtemps !) mais avec quelques rappels, ils sont vraiment accrocheurs.*

*Même si la routine du matin m'a beaucoup aidée, la routine du soir a plus été un défi pour nous. Peut-être que j'en attends trop pour commencer. Je vais raccourcir les routines du soir, puis en ajouter progressivement à mesure que nous améliorerons nos habitudes ... Nous faisons l'école à la maison et nous sommes souvent sortis de la maison le soir et rentrons sur les rotules nous affaler dans le lit. Quoi qu'il en soit, je suis déterminée à changer les choses un petit peu à la fois. J'apprécie le soutien et le nettoyage de crise de quinze minutes a été une réelle bénédiction cette semaine. Sinon, j'aurais paniqué devant l'ampleur de la tâche et couru comme une poule sans tête... Cela m'a aidée à rester calme et concentrée. Donc, ici j'essaie de changer un petit peu à la fois... Merci et que Dieu vous bénisse tous ! Fly Nourrisson, Tina*

## Leçon n° 2 : Vous ne pouvez pas organiser le désordre

---

Chaque jour, nous perdons un temps précieux à chercher des choses que nous savons être devant nous, et nous ne les voyons pas à cause du fouillis avec lequel nous l'avons entouré. Vous donnez l'exemple à vos élèves, et c'est à vous d'agir en conséquence.

Vous ne pouvez pas organiser le désordre, vous pouvez seulement vous en débarrasser. Cela vaut pour vos placards de rangement, vos classeurs, vos tiroirs de bureau, votre bureau, votre table ou tout autre surface plane, ainsi que votre mallette ou sac fourre-tout. Débarrasser les espaces n'est pas une tâche limitée dans le temps ; cela se fait tout au long de l'année.

Pour désencombrer, vous utiliserez la même méthode que nous utilisons lorsque nous désencombrons nos maisons. Voici les outils dont vous aurez besoin.

- Un minuteur.
- Une boîte À Donner.
- Une boîte À Jeter avec beaucoup de sacs poubelles.
- Une boîte À Ranger.
- Une bouteille d'eau.
- Une étiqueteuse ou du scotch résistant et un morceau de papier cartonné
- Des stylos colorés.
- Un lecteur de CD avec de la musique plaisante.

Le minuteur, c'est pour rester concentré. La bouteille d'eau pour vous garder dynamisé. Gardez une chose à l'esprit lorsque vous désencombrez votre salle de classe. **Celui qui a le plus de fournitures scolaires ne gagne pas de concours.** C'est la façon dont nous utilisons ce que nous avons qui fait la différence. Une fois que vous aurez désencombré votre matériel scolaire, il y aura une place pour chaque chose et chaque chose aura sa place.

Réglez votre minuteur sur 15 minutes et commencez dans un coin. Une façon amusante de le faire est de se tenir à la porte puis de faire le tour de la pièce dans le sens des aiguilles d'une montre. D'abord, nous allons commencer avec votre bureau. Une fois le bureau désencombré, vous pouvez commencer à la porte d'entrée. ***VOTRE BUREAU EST L'ÉVIER BRILLANT DE VOTRE PIÈCE !***

Avec vos boîtes à côté de vous, démarrez sur le côté gauche de votre bureau examinez une pile à la fois. Éliminez les choses que vous n'utilisez pas, n'aimez pas, ou qui sont bons à jeter. Si quelque chose mérite d'être conservé mais n'appartient pas à votre bureau, placez-le dans la boîte À Ranger. A la fin, vous obtiendrez une boîte pleine de choses à ranger ailleurs et vous devrez prendre plusieurs décisions et faire des étiquettes. Lorsque cette boîte sera pleine, et avec un peu de chance, vous aurez dégagé un espace de rangement.

La mise en place d'un plan de rangement est facile si vous réfléchissez à l'année scolaire et aux thèmes pour chaque mois. Vous pouvez utiliser des boîtes à archives étiquetées par mois. Vous savez ce dont vous avez besoin et quand vous en avez besoin.

Garder les choses confinées vous évite de vider tout le placard pour trouver ce que vous cherchez. Il existe des méthodes pour les systèmes de rangement. Demandez l'aide d'un ami Né Organisé pour qu'il vous explique ce qui fonctionne le mieux pour lui. Ils adorent partager leur bon sens avec les autres. Tout ce que vous avez à faire, c'est de demander ! Nous avons juste besoin un exemple pour nous aider. C'est pourquoi je veux remercier Tami Fox pour tous ses exemples qu'elle m'a donnés pour m'aider à vous aider.

Maintenant, voici le but. Je ne veux pas que vous vous brûliez les ailes alors que vous avez tant de choses à faire pour vous préparer au premier jour d'école. Nous allons suivre des Pas de Bébé et nous apaiser tout le long de ce processus. C'est une autre raison pour laquelle je veux que vous utilisiez votre minuteur.

## Leçon n° 3 : Nettoyer la salle de classe

---

Avez-vous déjà dû vous préparer à recevoir votre mère en visite ? Vous passez des jours à nettoyer et lorsqu'elle arrive, vous êtes épuisé. Je vous veux heureux et reposé pour le premier jour d'école. Nous utilisons une petite technique simple pour nous empêcher de nous brûler les ailes. Dans le même temps, elle nous garde frais et enthousiaste sur ce que nous faisons.

Nous allons faire ce que j'appelle un nettoyage de crise pour la salle de classe.

Le but du nettoyage de crise est de maintenir notre niveau d'énergie sans nous lasser de ce que nous faisons. Dans nos maisons, nous passons 15 minutes dans notre cuisine, 15 minutes dans notre salon, et 15 minutes dans notre salle de bains.

Les 15 dernières minutes de chaque heure sont passées avec nos pieds relevés à penser à ce que nous allons faire ensuite, nous reposer et boire de l'eau.

A présent, si vous souhaitez diviser votre salle de classe en zones, ce serait un bon moment pour le faire.

Zone 1 - Le devant de la pièce.

Zone 2- Votre bureau et l'endroit où vos élèves travaillent.

Zone 3 - Le mur sur lequel se trouve la porte.

Zone 4 - Le mur du fond (ou le mur latéral, si votre porte est à l'opposé de votre mur du fond).

Zone 5 - Le mur en face de la porte.

Ça, c'était facile !

Vous pouvez utiliser le nettoyage de crise avec ces zones ou vous pouvez inclure de travailler le désencombrement et le nettoyage selon les modèles de votre Journal De Bord. C'est votre pièce et vous pouvez y jouer comme vous le souhaitez.

N'oubliez pas de prendre des pauses chaque heure. Je ne veux pas que vous vous brûliez les ailes ! Trouvez votre rythme et amusez-vous. Travaillez avec un ami. Mettez de la musique un peu énergique et VOLEZ !

## Leçon n° 4 : Les routines quotidiennes

---

Les routines sont la base de mon enseignement Une routine est un ensemble d'habitudes reliées ensemble dans un ordre chronologique. C'est comme apprendre un pas de danse. Puisque les habitudes deviennent une partie de nous et de nos élèves, nous savons tous ce qui vient ensuite sans même demander ou le dire. Vos élèves adoreront les routines.

Voici un témoignage d'une maman IEF pour vous donner un exemple :

*J'ai quatre enfants, et nous pratiquons l'IEF (école d'aventure - nous sortons et FAISONS plutôt que de nous asseoir en regardant des livres). Quoi qu'il en soit, une partie de leur formation est la gestion du ménage. Je veux qu'ils quittent le nid en sachant comment tenir leur maison propre et en étant autorisés à le faire à la façon FlyLady ! Donc ils font la routine du matin avec moi, après le petit déjeuner et avant notre promenade du matin (pour leur inculquer aussi l'habitude de l'exercice). Ça peut être compliqué d'empêcher quatre enfants de courir dans des directions différentes quand ils savent qu'il est temps de nettoyer alors nous faisons en sorte que ce soit amusant ! ils ont pensé à trois variations, et je voudrais vous les partager au cas où cela aiderait d'autres familles à rendre le ménage amusant.*

*Variante 1 : Nous ne faisons que trois pièces à chaque étage (je vous dirai pourquoi dans une minute). Nous réglons notre minuteur sur deux minutes et nous nous attaquons à la première pièce. Nous tourbillonnons dans la pièce et distribuons le fouillis : tout ce qui appartient à cette pièce se met à sa place. Tout ce qui appartient à un autre étage se met en face de l'escalier. Tout ce qui appartient à une pièce différente est placé devant la porte de cette pièce. Cela semble confus, mais si vous réfléchissez, vous venez d'organiser les éléments pour le prochain sauvetage de pièce. Au bout de deux minutes nous nous arrêtons. Nous choisissons une autre pièce et démarrons le minuteur. Alors que nous commençons l'autre pièce, nous raflons le petit tas de choses qui étaient préparé devant sa porte. La partie que les enfants préfèrent, c'est la chaîne dans l'escalier. Vous rappelez-vous la petite pile au bas de l'escalier ? Les enfants prennent les objets dans les escaliers et me les passent en haut (ou en bas). Ils me les donnent et moi, je me précipite et je les mets devant leur porte. Les enfants adorent me voir virer ma Franny. Ensuite, ils montent et nous faisons trois pièces. Pourquoi trois pièces à chaque étage ? Trois pièces à coup de deux minutes par pièce, ça fait six minutes à chaque étage. En gardant quelques minutes pour la chaîne dans l'escalier, nous faisons un sauvetage de la maison en 15 minutes. Ils sont toujours étonnés de la différence que seulement 15 minutes peuvent faire dans toute la maison. Dernièrement les enfants ont fait comme s'ils étaient des abeilles bourdonnant dans le fouillis de leur ruche, pendant que nous attaquions chaque pièce. Peu importe ce qui fonctionne - ils sont créatifs et font du ménage AMUSANT, nous*

*bougeons nos corps et faisons de l'exercice – et nous passons du temps en famille. (Qu'arrive-t-il aux petits tas dans les pièces que nous n'avons pas choisies ? Je les range tout simplement, il n'y en a généralement pas beaucoup. Ou alors, je peux les mettre dans un panier à l'entrée de la pièce pour que nous nous en occupions un autre jour.)*

*Variante 2 : Nous traversons la maison en révisant nos tables de multiplication. Tous les 10 numéros, le meneur passe en dernier et le deuxième ouvre la marche. Le chef nous guide dans la maison aussi vite ou lentement qu'il/elle le veut. En cours de route, nous prenons tout objet qui n'est pas à sa place et nous courons le ranger s'il va dans cette pièce (avant que le chef nous emmène hors de la pièce), ou nous portons et le déposons au plus près possible de sa pièce selon où nous emmène notre ligne. Nous comptons puis nous décomptons. Nous pouvons danser, courir, ou faire les fous dans notre rang. Quand je les guide je peux jouer le vampire ou le mannequin, ou agir comme Dory de Nemo ("qui sont ces gens qui me suivent ??"). C'est comme suivre le chef pendant que nous nettoions. Quand notre trois ans mène la ligne, il fait comme si nous le poursuivions et il court avec nous qui courons derrière lui, en attrapant l'encombrement et en le rangeant. C'est rapide et amusant et c'est ainsi que nous apprenons les mathématiques. C'est bon d'incorporer le corps dans l'apprentissage des mathématiques - il internalise mieux la mémoire que le fait de s'asseoir et regarder une table de multiplication.*

*Variante 3 : Sans minuteur, les enfants choisissent une pièce. Un enfant joue du tambour (un tama<sup>3</sup> fait maison) tandis que les autres nettoient. Quand le batteur s'arrête, ils se figent. Ils se relaient à tour de rôle.*

*Comme vous pouvez le voir, il y a toujours des variations. J'aime autant qu'ils en fassent et en plus de l'amusement en famille, cela renforce le fait qu'ils n'ont pas besoin d'Un Parfait moyen de nettoyer. Et ils n'ont pas à Nettoyer Parfaitement à chaque fois – comme vous le dites, le ménage effectué imparfaitement prend quand même soin de la famille. La dernière chose que je veuille faire, c'est de transmettre le perfectionnisme ou une peur du ménage, donc je fais de mon mieux pour le rendre aussi amusant que possible.*

*Shannon en Californie*

---

<sup>3</sup> Ndlr : un tama est un instrument de percussion, originaire d'Afrique de l'Ouest, en forme de sablier, que le joueur place sous son aisselle. On l'appelle aussi le "tambour parlant".

## Consultez votre FLY liste scolaire du matin

1. Avez-vous prévu vos vêtements d'exercice, votre bouteille d'eau, votre déjeuner et votre collation ?
2. Avez-vous vérifié vos points chauds et éteint les incendies ?
3. Remplissez votre tasse de café et votre bouteille d'eau.
4. Avez-vous préparé votre nécessaire d'enseignant ?
5. Avez-vous déjeuné ?
6. Réalisez votre liste de tâches avant le début des cours.
7. Avez-vous pris une pause ce matin ? Avez-vous bu de l'eau ?

## Consultez votre FLY liste scolaire de l'après-midi

1. Avez-vous déjeuné / bu ?
2. Avez-vous fait de l'exercice aujourd'hui ?
3. Allez faire un sauvetage de bureau / placard pendant 5 minutes !
4. Avez-vous pris une pause cet après-midi pour simplement vous asseoir et prendre soin de vous ?
5. Vous êtes-vous informé sur le classement / l'archivage ?
6. Faites des copies / leçons pour demain, y compris les fournitures nécessaires.

## Consultez votre FLY liste scolaire du soir

1. Préparez vos leçons pour demain. Les copies sont-elles faites ?
2. Votre BUREAU est-il PROPRE ?
3. Allez ranger vos hotspots !
4. Terminez avant le dîner.
5. Faites de l'EXERCICE après le dîner, si vous ne l'avez pas déjà fait.



## Commencez votre Routine du Soir dès la fin du dîner

Nous avons besoin d'un repos réparateur aussi bien pour nos corps que pour nos esprits.

1. Préparez les vêtements de sport et une bouteille d'eau.
2. Préparez vos vêtements pour demain, y compris les chaussures.
3. Mettez vos affaires sur la rampe de lancement si vous avez quelque chose sur le calendrier le lendemain.
4. Passez en revue le planning des menus pour le jour suivant. Sortez les ingrédients du congélateur si nécessaire.
5. Faites une liste de choses à faire. (Soyez bref !)
6. Allez au lit avant 10h00.

Vous pouvez utiliser les zones FlyLady dans votre salle de classe. Chaque semaine désencombrez et nettoyez en détail chaque zone (mais les enfants portent le poids de la responsabilité ici - ne jamais faire pour un enfant ce qu'il peut faire lui-même !). Cependant, votre bureau doit toujours être propre chaque jour avant de dîner. Cinq minutes au début de la journée, vérifiez que la zone d'apprentissage est bien rangée et fonctionnelle. Vous pouvez utiliser les tâches répertoriées ci-dessous pour les enfants. Vos plantes ne mourront jamais, les livres de la bibliothèque ne seront jamais rendus en retard, les présences seront faites, la salle de classe sera toujours en ordre, et le Journaliste et le Météorologue aideront à se rappeler de faire le calendrier et le temps, et ils s'en chargent à votre place. Vous pourrez commencer à enseigner à 9h00 précises au lieu de 9h30 - Avec une classe propre.

**Le Bibliothécaire** : retourne tous les livres de la bibliothèque dans la caisse à livres, remet les livres en ordre, arrange les coussins dans le coin de lecture

**Le Gardien** : garde le sol propre, lave les tables, s'assure que les bureaux sont bien organisés.

**Le Secrétaire** : remplit les fiches de travail dans le dossier de chaque étudiant, note les présences.

**Le Botaniste** : arrose, fertilise et taille les plantes.

**Le Météorologue** : garde la trace des cartes météorologiques sur le tableau d'affichage, consulte le temps et la température, donne le bulletin météo du matin.

**Le Reporter** : assure le suivi et effectue les tâches du calendrier.

Ajoutez-en d'autres si besoin. Je dois ajouter un vétérinaire pour le soin des animaux le matin. J'espère que ces conseils aideront d'autres enseignants et que certains conseils aideront les personnes salariées. La meilleure façon d'apprendre, c'est d'enseigner, et écrire ce témoignage me rappelle des choses que je fais bien.

Merci du fond du cœur !

Je m'enseigne moi-même en enseignant à mes enfants à VOLer !

*Que devez-vous avoir fait avant de commencer l'école chaque jour ? C'est une partie de votre routine d'Avant l'école. Je ne veux pas que cela pèse sur vous quand vous êtes prêt à commencer votre matinée. Faites-le pour que vous puissiez vous amuser. Ce sont vos devoirs. Les documents de notation, les plans de cours et les bulletins de notes. C'est la routine la plus importante de la journée.*

## Routine d'Avant l'école

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

*Faites une liste des choses que vous devez faire chaque jour avant que vos enfants ne soient prêts à commencer l'école. Ceci est votre liste de contrôle. C'est comme vous habiller jusqu'aux chaussures pour commencer votre journée. N'oubliez pas les choses dont vous avez besoin pour prendre soin de vous, de l'eau.*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

## Routine de la Classe pour la Journée

1<sup>ère</sup> heure : \_\_\_\_\_

2<sup>e</sup> heure : \_\_\_\_\_

3<sup>e</sup> heure : \_\_\_\_\_

4<sup>e</sup> heure : \_\_\_\_\_

5<sup>e</sup> heure : \_\_\_\_\_

6<sup>e</sup> heure : \_\_\_\_\_

*Plus loin dans ce Journal De Bord, j'ai énuméré quelques exemples d'horaires. C'est une suggestion de plannings pour vous aider à organiser votre journée. Collez-y autant que possible. Vous pouvez ne pas avoir besoin de tant d'heures pour les jeunes enfants scolarisés à la maison, mais vos élèves du secondaire auront besoin de beaucoup de temps chaque jour pour terminer leur travail scolaire. Avec des enfants plus jeunes, vous pouvez utiliser 30 minutes de chaque heure pour l'instruction et le temps d'apprentissage, et les 30 autres minutes de l'heure pour des tâches ménagères rapides, le temps de mouvement, et les pauses d'eau. Les jeunes enfants sont plus productifs dans des heures de cours réduites, et ils ont besoin de bouger pour assimiler ce qu'ils viennent d'apprendre.*

## Leçon n° 5 : Comment construire de bonnes habitudes de travail

---

N'est-il pas étrange que nous essayions d'enseigner à nos étudiants à décomposer les choses en Pas de Bébé mais que nous ne suivions pas nos propres instructions ? Nous sommes si fiers de nous de bien travailler sous pression. Mais la vérité, c'est nous ne travaillons pas si bien en situation de stress et nous ne sommes pas non plus en mesure d'effectuer plusieurs tâches en même temps. On commence tout et on ne finit rien.

Nous avons aussi tendance à laisser nos maisons tomber en lambeaux lorsque notre travail commence. Il faut trouver un compromis et ça commence par faire briller votre évier et établir des habitudes à la maison ainsi que des habitudes à l'école.

Vous n'avez pas à passer votre samedi à nettoyer et votre dimanche à rattraper. Vous pouvez y arriver, mais vous devez vous calmer, cesser de procrastiner sous prétexte que vous n'avez pas le temps et régler votre minuteur. Lorsque nous nous précipitons, tout s'effondre.

Voici ce qui arrive lorsque nous remettons à plus tard. Nous avons étudié nos comportements procrastinateurs et les raisons pour lesquelles nous sommes si doués pour remettre les choses à plus tard. La principale raison pour laquelle nous ne faisons pas une chose tout de suite, c'est que nous pensons que cela nous prendra trop de temps et que, tout de suite, nous n'avons pas le temps ou pas l'envie de le faire. Regardez comment cette façon de penser provoque un véritable effet boule-de-neige et avant de s'en rendre compte, nous suffoquons sous une lourde charge de culpabilité et nous sommes paralysés par nos inactions.

Pour la plupart d'entre nous, nous sommes un groupe de personnes spontanées, vivaces et joyeuses. Nous aimons nous amuser dans tout ce que nous faisons. Lorsqu'il s'agit de travaux ménagers ou d'autres choses que nous pourrions avoir besoin de faire, nous pouvons trouver toutes les excuses du monde pour ne pas les faire. L'excuse principale que nous utilisons est : "Je n'ai pas le temps !" En vrai, c'est que nous ne voulons vraiment pas le faire parce que ça ne va pas être amusant ou que nous n'en avons pas envie. Nous n'aimons pas faire les choses qui sont les aspects ennuyeux et banals de la vie. C'est l'une des raisons pour lesquelles nos routines FlyLady se débarrassent de ces choses afin que nous puissions enchaîner sur la partie la plus agréable de notre journée.

Les gens me demandent tout le temps si je passe ma journée à nettoyer. La vérité c'est que tant que je fais ma simple routine (15 minutes) le matin et une routine le soir (10 minutes chrono), notre maison est toujours prête à recevoir. Cela fonctionnera pour n'importe quelle taille de maison. Aussi, je dois ramasser derrière moi et surveiller mes points chauds. Cela ne me prend que deux minutes au maximum.

Voici ce qui se passe lorsque nous remettons quelque chose à plus tard. Commençons par nos routines du soir.

1. Nous allons au lit à 1h00 ou 2h00 puis nous devons nous lever à 7h00. Nous avons procrastiné en n'allant pas au lit à une heure décente. Ensuite, nous n'arrivons pas nous lever à l'heure.
2. Après avoir appuyé sur le bouton de répétition (snooze) à plusieurs reprises, il est déjà 7h30 et les enfants doivent se lever et commencer leur journée. Il vous reste 15 minutes pour vous habiller mais vous n'avez pas de vêtement propre et vous ne savez pas où sont vos chaussures.
3. Non seulement vous vous êtes couché tard, mais vous n'avez pas préparé vos vêtements pour demain. Donc, là encore, vous avez procrastiné et vous vous dépêchez.
4. Maintenant vous ressentez à nouveau le manque de temps et la pression d'être encore en retard. Puis, la culpabilité commence à s'accumuler.
5. Avec la culpabilité vient les reproches aux autres sans admettre notre responsabilité dans notre perpétuel retard. Après, viennent les martyrs et les voix hurlantes qui viennent s'ajouter au stress et à la culpabilité.
6. A présent, nous sommes à moitié habillés, et nous ne prêtons pas attention à ce que nous faisons. Sans oublier que vous avez sauté le petit déjeuner et que vous avez encore les enfants à nourrir.
7. Nous avons perdu du temps à nous mettre en colère parce que nous avons procrastiné et ne sommes pas allés nous coucher à une heure décente pour nous lever et commencer notre journée du bon pied plutôt qu'en retard.

Ecrire juste ceci me donne la nausée. Je ne veux plus vivre de cette façon. L'afflux constant d'adrénaline est néfaste pour nos corps. Nous devons trouver un moyen de soulager le stress que notre procrastination provoque dans nos vies. Est-ce que vous m'entendez ?! La procrastination peut nous tuer et mutiler nos enfants. Il peut s'agir d'une mort lente et douloureuse de notre corps qui se retourne contre nous à cause du déferlement constant d'adrénaline avec un dysfonctionnement immunitaire ou d'un mort rapide avec un accident de voiture. Vous avez le choix d'arrêter ça maintenant !

Si seulement je pouvais vous faire ressentir la paix qui vient par quelques routines simples dans votre vie, vous n'aurez plus jamais à vivre de cette façon.

Voici ce que vous devez faire !

1. Définissez vos priorités ! Je sais que vous entendez ça tout le temps, alors je vais vous le dire très clairement ! Est-ce que parler au téléphone ou sur l'ordinateur est plus important que la vie de vos enfants ou que votre vie ? Est-ce que regarder ce film est plus important pour vous qu'une bonne nuit de sommeil ?
2. Préparez vos vêtements pour le lendemain. Utilisez votre créativité pour accessoriser vos vêtements. Nous aimons faire cela mais nous n'avons jamais le temps quand nous sommes si pressés. Vérifiez votre calendrier et voyez ce que vous devez faire demain. Cela vous aidera à choisir vos vêtements. Placez vos chaussures près de votre tenue.
3. Allez au lit à une heure décente. Nous pouvons avoir du temps pour nous le matin si nous ne courons pas comme une poule sans tête
4. Mettez le réveil de l'autre côté de la chambre pour ne pas être tenté d'appuyer sur le bouton de répétition. C'est une habitude inefficace que vous avez. Lorsque vous commencez à dormir 7 à 8 heures par nuit, vous n'avez plus besoin de ce bouton. Vous devrez poser les pieds au sol pour éteindre l'alarme.
5. Mettez du carburant dans votre voiture avant que le réservoir ne soit vide. Trouvez les moments où vous n'êtes pas pressé pour vous arrêter et faire le plein avant de rouler sur la réserve. Cela ne vous coûtera pas plus d'argent si vous ne mettez que la moitié du réservoir. On ne sait jamais quand on pourrait avoir besoin d'essence pour aller aux urgences au milieu de la nuit.
6. Dans le cadre de votre routine du soir, rassemblez tout ce que vous devez emporter avec vous demain près de la porte d'entrée ou dans la voiture. Cela vous évitera d'avoir à chercher des trucs demain matin et d'oublier ce papier important que vous devez présenter.
7. Commencez votre journée sans le chaos de la télévision, en écoutant de la belle musique. La télévision est remplie de mauvaises nouvelles pour lesquelles nous ne pouvons rien faire. Ouvrez votre cœur à un nouveau matin avec votre musique préférée ou le silence.
8. Levez-vous 15 minutes avant le reste de la famille afin d'être habillé jusqu'aux chaussures avant que leurs petits pieds frappent le sol. Vous aurez le contrôle ! Mettez vos chaussures. Tout ceci est fait parce que vous avez préparé votre tenue complète la veille : des bijoux aux chaussures et chaussettes. Vous avez vérifié votre calendrier et vous savez quoi porter.

9. Sans toute cette précipitation, vous pouvez vous asseoir et profiter d'un petit-déjeuner digne de l'altesse royale que vous êtes ! Il se peut qu'il s'agisse simplement d'un smoothie au yahourt, mais vous remplirez votre réservoir personnel de carburant avec une bonne alimentation nutritive, et non de la nourriture en route. Vous pourriez également avoir moins de problèmes digestifs si vous ralentissez votre prise de repas.
  
10. A présent, vous n'êtes plus en train de courir après vos enfants pour qu'ils fassent leurs routines et commencent l'école parce que vous êtes prêts pour votre journée avant leur lever.

Chaque chose que nous remettons à plus tard peut être mise dans ce scénario boule-de-neige. Arrêtez-vous et réfléchissez lorsque vous vous entendez dire "je n'ai pas le temps" ou "je n'ai pas envie de le faire maintenant". Nous n'avons jamais envie de frotter les toilettes mais c'est certain que c'est plus sympa lorsque l'on agrippe cette pièce de porcelaine pendant une série de grippe intestinale. Il n'y a pas besoin d'avoir envie de faire une chose pour nous dégager de nos Frannys et de la faire ! Avec cette attitude, nous la mettons à l'écart et ainsi nous pouvons aller nous amuser et profiter de notre journée sans le stress et la culpabilité provoqués par la procrastination.

Si vous commencez juste avec un petit morceau de cet essai, vous ralentirez les effets boule-de-neige. Bientôt, vous commencerez à ressentir la paix que j'ai le matin et avant d'aller au lit. Si vous goûtez juste un petit peu de cette paix, vous ne voudrez jamais plus vivre dans le chaos de la procrastination.

Êtes-vous prêt à VOLer en faisant de petites choses simples dans la vie qui rendent la vie plus facile : les routines ?

## Leçon n° 6 : Mettre en place notre Journal De Bord

Voici quelques idées sur la façon dont vous pouvez combiner votre Journal de Bord IEF et votre Journal de Bord habituel. Vous n'êtes pas obligé de le faire, mais vous devez vous promettre que vous ne laisserez pas vos maisons de se désintégrer une fois que l'école commence.

### Routines d'Après-midi

#### ❖ **Lundi**

- Préparer les leçons de demain – vérifier les photocopies.
- Avoir des devoirs imprimés ou sur l'ordinateur.
- Corriger les devoirs du matin et reporter les notes.
- Éteindre les Hot Spots sur le comptoir et le bureau.
- Vérifier la liste des fournitures et la liste des livres de bibliothèque pour les articles nécessaires.
- Commencer la préparation du dîner et vérifier la lessive.

#### ❖ **Mardi**

- Préparer les leçons de demain – vérifier les photocopies.
- Avoir des devoirs imprimés ou sur l'ordinateur.
- Corriger les devoirs du matin et reporter les notes.
- Éteindre les Hot Spots sur le comptoir et le bureau.
- Vérifier les rendez-vous sur le calendrier pour le reste de la semaine.
- Commencer la préparation du dîner et vérifier la lessive.

#### ❖ **Mercredi**

- Préparer les leçons de demain – vérifier les photocopies.
- Avoir des devoirs imprimés ou sur l'ordinateur.
- Corriger les devoirs du matin et reporter les notes.
- Classer les papiers à conserver
- Éteindre les Hot Spots sur le comptoir et le bureau.
- Revoir les plans de cours pour la semaine prochaine. Lister les éléments nécessaires.
- Commencer la préparation du dîner et vérifier la lessive.

#### ❖ **Jeudi**

- Préparer les leçons de demain – vérifier les photocopies.
- Avoir des devoirs imprimés ou sur l'ordinateur.
- Corriger les devoirs du matin et reporter les notes.



- Classer les papiers et ranger matériel/fournitures d'apprentissage utilisés cette semaine.
- Éteindre les Hot Spots sur le comptoir et le bureau.
- Mettre à jour les fiches de présence, si nécessaire.
- Commencer la préparation du dîner et vérifier la lessive.

#### ❖ **Vendredi**

- Préparer les leçons pour lundi – vérifier les photocopies.
- Avoir des devoirs imprimés ou sur l'ordinateur.
- Corriger les devoirs du matin et reporter les notes.
- Éteindre les Hot Spots sur le comptoir et le bureau.
- Varier les tâches des enfants pour la semaine prochaine
- Aller à la bibliothèque et faire les autres courses.
- Commencer la préparation du dîner et vérifier la lessive.

Voici quelques idées d'intercalaires dans votre Journal De Bord.

Noms des intercalaires :

- 🌸 **Calendriers** (comprenant les plannings, les calendriers mensuels et les plans).
- 🌸 **Liste des sujets pour l'année.**
- 🌸 **Aide informatique** (incluant les mots de passe pour divers programmes, les manuels et photocopiés de divers programmes).
- 🌸 **Fiche de tâches.**
- 🌸 **Planning des spécialistes** (comprenant les horaires/informations sur les étudiants pour les services de rééducation, séances d'ergothérapie, soutien à l'apprentissage et élocution).
- 🌸 **Checklists** : Préparation en Juillet/Août, Vérification de fin d'année.
- 🌸 **Dossier permanent** (présence, scores aux tests standards, dossier de vaccination, etc. selon la loi de l'état).
- 🌸 **Listes de livres** (livres à portée de main et livres que vous aimeriez acheter ou emprunter).
- 🌸 **Carnet de contacts** (tout numéro/adresse mail pertinent pour l'instruction en famille).
- 🌸 **Dossier d'encouragement** (articles utiles ou encourageants).

## Leçon n° 7 : Suggestions de calendrier & Liste de fin d'année

---

Voici quelques suggestions de programmes en exemple pour vous aider dans votre planification.

### Mémo routine quotidiennes

(pour des élèves de primaire avec des enfants d'âge préscolaire et/ou des bébés) :

#### **Temps ensemble avec le Parent (à la table de la cuisine ou sur le canapé) :**

- ❖ Lecture matinale à haute voix, chant, histoire biblique, leçon de sciences ou d'histoire (cela dépend de ce que vous voulez faire avec eux, ceci convient à tous les âges.)
- ❖ Moment Calendrier et Bulletin météo de l'hebdomadaire par le météorologue de la semaine (alternez ce travail chaque semaine, de sorte que chaque enfant puisse être météorologue).
- ❖ Revoir les devoirs de la journée avec chaque enfant et les faire commencer un travail individuel (arts du langage et mathématiques).
- ❖ Pendant que les enfants plus âgés travaillent de façon indépendante, jouez avec les enfants d'âge préscolaire et/ou bébés.
- ❖ Démarrer la mijoteuse pour le dîner.
- ❖ Démarrer une brassée de linge. Passez à une nouvelle étape si vous en avez lancé une au réveil.

#### **Orthographe/temps phonétique :**

- ❖ Passer 15 minutes sur l'orthographe ou la phonétique avec chaque enfant ; les leçons courtes sont très efficaces.

#### **Revue du Travail individuel :**

- ❖ Revoir les devoirs de mathématiques et d'écriture. Cocher dans votre carnet de projets au fur et à mesure

#### **Mouvement d'amour :**

- ❖ Passer 15 minutes avec les enfants qui font quelques mouvements à l'intérieur ou à l'extérieur.
- ❖ Demandez aux enfants de faire un sauvetage de 15 minutes pendant que vous passez à une nouvelle étape de blanchisserie.

#### **DÉJEUNER :**

- ❖ Inclure les enfants dans les préparations pour le déjeuner. Asseyez-vous et déjeunez avec eux

#### **Temps calme/temps de sieste :**

- ❖ Mettre les bébés et/ou les enfants d'âge préscolaire à la sieste.

- ❖ Donner aux enfants plus âgés du temps calme avec un peu de lecture ou un projet tranquille.
- ❖ Le Parent peut faire une sieste ou travailler sur ses routines de l'après-midi.

Après la sieste et le temps calme, les enfants devraient travailler leur routine d'après-midi. Le parent utilise ce temps pour finir sa routine d'après-midi, la lessive, et travaille sur les préparatifs du dîner.

## Mémo routines quotidiennes

(pour des élèves de primaire et/ou du collège) :

### **Temps avec le Parent (à la table de la cuisine ou sur le canapé) :**

- ❖ Revoir les devoirs de la journée. Expliquez les nouveaux concepts.
- ❖ Moment Calendrier et Bulletin météo de l'hebdomadaire par le météorologue de la semaine (demandez aux élèves du secondaire des explications plus précises sur l'évolution du temps).
- ❖ Temps d'enseignement qui implique tous les enfants (j'enseigne les mêmes leçons d'histoire et de sciences à tous mes enfants jusqu'à la Quatrième).
- ❖ Pendant que les enfants font leur travail individuel, passez du temps face-à-face avec chacun d'eux pour répondre aux questions ou expliquer les nouveaux concepts.
- ❖ Démarrer la mijoteuse pour le dîner.
- ❖ Démarrer une brassée de linge. Passez à une nouvelle étape si vous en avez lancé une au réveil.

### **Orthographe/Grammaire/Arts du langage :**

- ❖ Passer du temps avec chaque enfant sur les arts du langage. Rendre les devoirs notés.

### **Mathématiques :**

- ❖ Revoir les exercices de mathématiques. Reporter les notes des devoirs dans votre planning annuel au fur et à mesure.

### **Mouvement d'amour :**

- ❖ Passer 15 minutes avec les enfants qui font quelques mouvements à l'intérieur ou à l'extérieur.
- ❖ Demandez aux enfants de faire un sauvetage de 15 minutes pendant que vous passez à une nouvelle étape de blanchisserie.

### **DÉJEUNER :**

- ❖ Inclure les enfants dans les préparations pour le déjeuner. Asseyez-vous et déjeunez avec eux

### **Temps de Projet :**

- ❖ Temps ininterrompu pour travailler sur des projets de lecture, de recherche ou d'écriture.

- ❖ Temps pour travailler sur des choix, tels que l'art, la musique ou les langues étrangères.

Après le Temps de projet, les enfants devraient travailler sur leurs routines d'après-midi. Le parent utilise ce temps pour terminer sa routine de l'après-midi, la lessive, et travaille sur les préparatifs du dîner.

## Mémo routines quotidiennes

(collège et/ou du lycée) :

### **Temps avec le Parent (à la table de la cuisine ou sur le canapé) :**

- ❖ Revoir les devoirs de la journée et relire les nouveaux concepts.
- ❖ Moment Calendrier et Bulletin météo de l'hebdomadaire par le météorologue de la semaine (avec les plus jeunes enfants, les élèves plus âgés peuvent suivre le temps de façon plus complète).
- ❖ Début du travail individuel des étudiants.
- ❖ Démarrer la mijoteuse pour le dîner.
- ❖ Démarrer une brassée de linge. Passez à une nouvelle étape si vous en avez lancé une au réveil.

### **Arts du langage :**

- ❖ Revoir les exercices du jour et enregistrer les notes si besoin.

### **Mathématiques :**

- ❖ Revoir les exercices de mathématiques et expliquer les concepts non assimilés. Reporter les notes aux devoirs dans votre planning annuel au fur et à mesure.

### **Mouvement d'amour :**

- ❖ Faites quelque chose d'actif avec vos enfants.
- ❖ Demandez aux enfants de faire un sauvetage de 15 minutes pendant que vous passez à une nouvelle étape de blanchisserie.

### **DÉJEUNER :**

- ❖ Inclure les enfants dans les préparations pour le déjeuner. Asseyez-vous et appréciez le repas avec eux

### **Histoire :**

- ❖ Revoir les devoirs d'histoire. Reporter les notes des devoirs dans votre planning annuel au fur et à mesure.

### **Sciences :**

- ❖ Revoir les devoirs de sciences et faites des expériences. Reporter les notes.

### **Temps de Projet :**

- ❖ Temps ininterrompu pour travailler sur des projets de lecture, de recherche ou d'écriture.

- ❖ Temps pour travailler sur des choix, tels que l'art, la musique ou les langues étrangères.

Après le Temps de projet, les enfants devraient travailler sur leurs routines d'après-midi. Le parent utilise ce temps pour terminer sa routine de l'après-midi, la lessive, et travaille sur les préparatifs du dîner.

## Checklist de fermeture d'école

### **Fermeture de fin d'année**

Activités de l'étudiant :

- ❖ Prendre le test standardisé, si demandé par la loi.
- ❖ Ecrire une lettre (ou un paragraphe) sur ce qu'ils ont appris cette année et ce qu'a été leur activité la plus divertissante.

Rassembler les fournitures des étudiants :

- ❖ Trier les boîtes de stylos et jeter les articles cassés.
- ❖ Mathématiques.
- ❖ Lecture/Grammaire/Orthographe/Arts du langage.
- ❖ Histoire.
- ❖ Sciences.

Trier les livres de la bibliothèque :

- ❖ Organiser la bibliothèque.
- ❖ Vendre ou donner les livres dont vous n'avez plus besoin.
- ❖ Commencer une liste de livres à commander pour l'année scolaire prochaine.

Fournitures d'arts plastiques

- ❖ Trier et organiser les fournitures d'arts plastiques.
- ❖ Jeter ce qui doit l'être. On ne peut pas tout garder.
- ❖ Classer les projets spéciaux dans les corbeilles d'archivage de chaque élève.
- ❖ Commencer une liste de matériel à commander pour l'année scolaire prochaine.

Photocopies (cf. checklist de juillet/août)

- ❖ Mettre en place les dossiers pour la nouvelle année scolaire.
- ❖ Imprimer la feuille de présence.
- ❖ Commencer une liste de livres pour chaque matière pour chaque élève pour la nouvelle année.
- ❖ Commencer une liste de lectures d'été pour chaque enfant ; rejoindre le programme de lecture de l'été de la bibliothèque.
- ❖ Faire une liste des excursions d'été et des activités que vous voulez faire.
- ❖ Imprimer des fiches de mathématiques pour chaque enfant à faire deux ou trois fois par semaine.

Calendrier/Planning

- ❖ Nettoyer le Journal De Bord
- ❖ Imprimer une copie permanente du bulletin scolaire de chaque enfant pour l'année.
- ❖ Commencez à regarder votre calendrier pour planifier quand vous commencerez l'école, en Août ou en septembre.
- ❖ Rechercher et acheter des livres et du matériel nécessaires pour la nouvelle année scolaire.
- ❖ Envoyer les documents nécessaires à votre état, si requis par la loi.

❖ Transcription intégrale, si vous avez un élève du secondaire.

Nettoyer soigneusement la zone de stockage d'affaires scolaires ou les boîtes en plastique.

Classer tous les documents de travail que vous souhaitez conserver.

Dégager le dessus du bureau.

*La section suivante est un Journal De Bord Maison/École vierge à compléter et utiliser.*

## Routine du Soir

(Elle commence juste après le diner)

1. Faire briller l'évier.
2. Préparer les vêtements pour le lendemain.
3. Ranger le linge propre.
4. Passer les appels téléphoniques.
5. Mettre les verres dans le lave-vaisselle.
6. Se détendre dans un bain moussant, nettoyer le visage, brosser les dents, hydrater la peau.
7. Dégager les hotspots : table basse, comptoir de cuisine, chaise...
8. Vérifier sur le calendrier les activités de la famille le lendemain.
9. Éteindre l'ordinateur à 22h.
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. **ALLER AU LIT A UNE HEURE DÉCENTE !!  
J'AI BESOIN DE REPOS !!**

Cette page se place à gauche du classeur, au verso d'une pochette transparente perforée. Ces deux pages se font face.



## Routine du Soir École

1. Rassembler tout le nécessaire pour le lendemain matin sur la rampe de lancement devant la porte d'entrée ou sur le bureau.
2. Vérifier les éventuels rendez-vous sur le calendrier.
3. S'assurer que les vêtements préparés sont appropriés pour le programme du lendemain.
4. Noter ce dont il faut se souvenir le lendemain au bas de cette page avec un marqueur effaçable.
5. Régler le réveil.

### NOTES POUR DEMAIN

---

---

---

---

---

---

Cette page se place à droite du classeur dans pochette transparente perforée.

## Routine du Matin Maison

1. Se lever et faire immédiatement le lit.
2. Se doucher, s'habiller jusqu'aux chaussures, visage et cheveux.
3. Tant qu'à être dans la salle de bains, faire un Swish & Swipe. Ramasser derrière soi.
4. Prendre un petit-déjeuner et ses vitamines.
5. Démarrer une brassée de linge.
6. Vider le lave-vaisselle.
7. Prendre soin de son cœur avec quelques mouvements. Nous détestons le mot en "E".
8. \_\_\_\_\_

**Ajoutez vos nouvelles routines lorsque vous en avez besoin. Ne vous surchargez pas avec une routine trop élaborée.**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Routine du Matin École

*Vous devez réfléchir à votre journée et à ce qui doit être fait en premier.*

*Les choses qui doivent être effectuées chaque matin.*

*Utilisez un crayon à papier pour commencer. Votre routine du matin va évoluer.*

1. Vérifier la liste des choses à se rappeler écrite la veille. Vos NOTES.

2. Boire de l'eau et prendre une collation saine.

3. Vérifier vos rendez-vous sur le calendrier.

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

**(Servez-vous des suggestions de programmes pour vous aider à élaborer le vôtre.)**

## Routine d'Après la Classe Maison

1. Avez-vous déjeuné ?
2. Boire de l'eau et prendre une collation saine.
3. Relancer la lessive.
4. Commencer la préparation du dîner, même dans la tête.
5. Éteindre les Hotspots.
6. Swiffer le sol.
7. Passer le plumeau.

**Adaptez pour que cela corresponde à votre maison et votre famille.**

---

---

---

---

---

---

## Routine d'Après la Classe École

1. Dégager le hotspot sur votre bureau.
2. Déjeuner et boire de l'eau.
3. Écouter les messages téléphoniques.
4. Traiter les appels.
5. Répondre aux emails.

*A présent, réfléchissez à votre quotidien, les choses que vous devez faire chaque après-midi (cf. leçon n° 6 pour des idées de routines d'après-midi).*

6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. Dégager le bureau et s'assurer que tout le matériel scolaire est rangé (demandez aux enfants de ranger leur matériel).

### NOTES POUR DEMAIN

---

---

---

---

---

## Comment construire votre Plan de Base Hebdomadaire pour la Maison et l'École

---

Notre Plan de Base Hebdomadaire est ce qui nous permet de faire les choses. Utilisez-le pour vous rappeler les choses à faire. Ce n'est pas compliqué donc ne vous laissez pas submerger.

Je décomposerai mon heure de Bénédiction Hebdomadaire du Foyer (Blessing) sur plusieurs jours. Tami fait l'heure de blessing avec ses enfants le lundi avant de commencer l'école. Vous pouvez le faire aussi. Adaptez pour correspondre à votre maison et votre école.

A présent, je veux que vous listiez les choses qui doivent être faites à la maison et à l'école durant la semaine. Ensuite, prenez la liste et répartissez-la sur les différents jours.

<b>Maison</b>	<b>École</b>
Epicerie	_____
Aspirateur	_____
Poussières	_____
Se débarrasser des magazines	_____
Balai & Serpillière	_____
Changer les draps	_____
Vider les poubelles	_____
Miroirs, fenêtres et portes	_____
Nettoyer la voiture	_____
Payer les factures	_____
Nettoyer le sac à main	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## Témoignage

---

Cher FlyLady,

Je suis cette liste depuis 1 semaine et je l'adore. Je vous remercie du fond du cœur pour les soins et les rappels constants. Je voulais attendre et ne vous envoyer cet e-mail que demain matin, mais je viens de finir de regarder un film (ce que je n'avais jamais pu faire auparavant), et je ne peux pas attendre plus longtemps. Je suis maintenant capable de faire mon école à la maison sans crainte que quelqu'un entre et voie ma maison encombrée. Comme vous au début, tout dans ma maison est propre "en surface".

Mon mari veut que je vous remercie pour votre liste, il a dit : "C'est bon d'avoir la maison en ordre (il ne sait pas qu'on en est loin) et de retrouver sa séduisante femme."

J'en suis arrivée au point que je ne m'habillais pas avant l'après-midi et ne me maquillais plus parce que je ne voyais pas l'intérêt de le gaspiller puisque personne ne se souciait (surtout moi) de mon apparence. Maintenant je me lève et je suis même habillée jusqu'aux chaussures (cela en soi est un miracle vu que je déteste porter des chaussures), maquillée (j'essaie encore de surmonter ce blocage) et coiffée.

Pour ma dernière réflexion ce soir, je voudrais partager avec vous un petit morceau de la prière de ma fille aînée. Elle et moi disons toujours une prière ensemble et faisons l'habituel Que Dieu bénisse Maman, Papa, tous les grands-parents, tantes et oncles. Mais ce soir, elle a ajouté quelque chose qui m'a profondément touchée, elle a dit : "Merci mon Dieu d'avoir permis à maman de trouver le groupe de FlyLady." Quand je lui ai demandé ce qu'elle voulait dire par là, elle a dit que sa maman était redevenue normale. Je ne m'étais pas rendue compte que j'étais tombée si profondément dans le gouffre de l'impureté de la maison et de mon esprit.

Merci beaucoup pour tout ce que vous avez fait pour moi et pour tous les autres participants de cette liste.

Que Dieu vous bénisse, vous et les vôtres,  
Une FlyBaby qui fait l'école à la maison.

## Lundi à la Maison

---

1. Faire ma Routine du Matin avant tout.

2. Vider les poubelles.

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_



## Lundi à l'École

---

1. Faire ma Routine du Matin à l'École avant tout et

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

## Mardi à la Maison

---

1. Faire ma Routine du Matin avant tout.

2. Aspirateur ou Balayage humide.

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

## Mardi à l'École

---

1. Faire ma Routine du Matin à l'École avant tout et

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

## Mercredi à la Maison

---

1. Faire ma Routine du Matin avant tout.
2. Planifier les menus et établir la liste de courses.
3. Nettoyer le réfrigérateur.
4. Se débarrasser des magazines.
5. Regarder le programme de la semaine suivante.
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

## Mercredi à l'École

---

1. Faire ma Routine du Matin à l'École avant tout et

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

## Jeudi à la Maison

---

1. Faire ma Routine du Matin avant tout.

2. Changer les draps.

3. Faire les courses.

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

## Jeudi à l'École

---

1. Faire ma Routine du Matin à l'École avant tout et

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

## Vendredi à la Maison

---

1. Faire ma Routine du Matin avant tout.
2. Nettoyer la voiture.
3. Nettoyer le sac à main.
4. Balayer et passer la serpillère dans la salle de bains.
5. Soirée en amoureux.
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_



## Vendredi à l'École

---

1. Faire ma Routine du Matin à l'École avant tout et

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

## Samedi : Journée d'Amusement en Famille

---

1. Faire ma Routine du Matin et s'amuser en famille.

## Dimanche : Jour de Renouveau Spirituel

---

1. Faire ma Routine du Matin puis s'amuser en famille et remplir mon âme avec de l'amour !

## Projets : Comment je tiens les choses à jour

---

Nous avons tellement de choses à faire en même temps et plusieurs personnes qui travaillent dessus. La première chose que j'ai faite c'était un échange d'idées sur tout ce sur quoi nous travaillions. Ensuite, j'ai pris chaque projet et l'ai placé seul sur page.

J'ai deux jours par semaine où je prends 15 minutes pour passer ma liste de projets en revue et ajouter une petite note sur là où nous nous en sommes arrêtés. Croyez-le ou non, nous commençons à voir le bout de certains de ces projets. Nous sommes tellement fiers de ce progrès.

Ces feuilles de projet m'aident à ne pas garder toutes les informations dans ma tête.

Maintenant, prenez quelques minutes pour réfléchir à tous les projets avec lesquels vous jonglez. Ensuite, créez une page pour chacun d'eux.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Leçon n° 8 : Donnez des ailes à vos élèves

---

Nos enfants prendront ce qu'ils apprennent, et cela deviendra une autre brique dans leurs fondations de la vie. Vous avez le privilège de leur apprendre comment utiliser les routines et à profiter de chaque instant libre pour avancer.

Chaque jour était prévisible. Ils ont toujours su la structure de leurs journées scolaires parce que c'étaient les mêmes chaque semaine. Ils apprendront de vous comment trouver les réponses à leurs questions par la lecture et la recherche. Vous pouvez leur apprendre à aimer apprendre. Vous leur apprendrez comment faire avancer les choses avant une date limite. Ne leur apprenez pas par l'exemple de la procrastination.

Les routines sont la clé pour donner des ailes à vos élèves. Vous pouvez enflammer dans leur cœur un amour d'apprendre qui les portera toute la vie.

Il faut de l'engagement pour donner à l'enfant un environnement propice à l'apprentissage. Voici un essai que j'ai écrit pour un magazine que vous pouvez utiliser pour aider vos enfants à rendre cette année scolaire productive.

Chers parents,

En cette période de l'année, tout le monde écrit des articles sur comment préparer les enfants à retourner à l'école. Je sais que c'est un sujet important pour vous mais nous avons omis la personne principale qui doit préparer les enfants pour le premier jour d'école : VOUS !

Vous êtes celui qui doit se lever et faire bouger la famille chaque matin. C'est votre responsabilité de vous assurer qu'ils vont se coucher avoir le repos dont ils ont besoin pour passer une journée productive. Votre été a été rempli d'un esprit insouciant. Personne n'avait vraiment d'heure de coucher ou de réveil réglé pour le matin.

Puis, quand venait l'heure du repas, chacun mangeait ce qu'il pouvait trouver quand ils avaient faim. Qu'est-il arrivé à la structure de nos journées ? Qu'est-il arrivé à nos routines ?

Si nous nous attendons à ce que nos enfants sautent sur le train de la routine alors nous ferions mieux d'être là pour montrer le chemin. Pas juste aboyer des ordres.

Nous enseignons le mieux par notre exemple. Pas seulement avec un simple "fais comme je fais", mais un exemple qui est donné dans l'amour et qui vient du cœur. Si vous ne prenez pas soin de vous, vous ne serez pas en mesure de prendre soin de votre famille et de leur montrer la valeur des routines.

La majeure partie de nos vies, nous avons couru éteindre des feux pour au moins garder la tête hors de l'eau des tâches ménagères, des factures, du

travail et des responsabilités parentales. Si vous êtes une personne née-organisée ces choses ne vous coûtent rien ; mais si vous avez tendance à vous laisser distraire, vous savez ce que c'est que d'éteindre ces feux. Une personne née-organisée fait juste les choses et les gens autour ne savent même pas que cela a été fait. Si vous avez été élevé par une personne né-organisée, vous avez expérimenté cela lorsque vous avez pris votre indépendance. N'était-ce pas un choc quand les toilettes ont commencé à faire pousser des choses ? Qui savait qu'il fallait nettoyer régulièrement la base ?

Si vous êtes cette personne organisée, je ne vous rabaisse pas. Tout ce que je dis, c'est que vos enfants ne savent pas ce qui se passe. Quand vous leur dites d'aller nettoyer la salle de bains ou leur chambre, ils n'ont aucune idée de ce que vous attendez. Principalement parce que c'était juste plus facile pour vous de le faire vous-même que de leur montrer qu'il y a effectivement une routine pour le ménage et pour la plupart des choses dans la vie. Pour les autres 80% d'entre nous qui ne sommes pas nés organisés il y a de l'espoir ! Nous pouvons apprendre à être organisé. Imaginez ça ! Prendre les méthodes qu'une personne née-organisée fait naturellement et les utiliser pour nous aider à prendre le contrôle de nos maisons et nos vies et, enfin, donner à nos enfants les outils pour avancer dans le monde par leurs propres moyens. Les personnes nées-organisées ne peuvent même pas nous apprendre ce qu'elles font parce qu'elles n'ont jamais eu à comprendre. Elles le font, tout simplement.

J'ai regardé les gens autour de moi qui sont nés organisés et ce que j'ai remarqué, c'est qu'ils ont tendance à faire la même chose dans le même ordre chaque matin. Au début, je pensais que ça doit être terriblement ennuyeux et puis j'ai réalisé que c'était génial. Le génie c'est que les choses banales de la vie soient prises en charge afin que vous puissiez vous amuser. N'est-ce pas ce que tous nous désirons vraiment : avoir du plaisir. Nous aimons nous amuser et la plupart du temps nous nous amusons. Sauf quand on se bat parce que les enfants sont en retard à l'école, parce que l'on a trop dormi.

Il est temps pour nous de faire l'école avec vos enfants et d'apprendre quelque chose qui vous aidera à profiter de la vie sans la culpabilité que nous nous imposons. Je vais l'appeler l'École de VOL. Nous allons commencer notre première leçon avec notre routine du Soir.

Sans la routine du soir, vous courez en panique dans la maison le matin. C'est là que nous oublions des choses. Votre routine du soir vous aide à commencer votre journée d'un pas calme.

1. Préparez vos vêtements pour demain. Même si vous devez d'abord lancer une lessive pour le faire. C'est mieux que d'avoir à le faire le matin alors que tout le monde court. Lorsque vous préparez vos vêtements, vos enfants vous voient faire. Maintenant, voici la partie amusante et nous aimons rendre les choses amusantes. Réglez votre minuteur et faites-en un jeu.

2. Pensez à ce que vous devez emporter lorsque vous passez la porte le matin. Définissez une rampe de lancement près de votre porte d'entrée. Cela peut être aussi simple qu'un porte-manteau ou une table. Si vous avez plusieurs enfants, une dame a mis une vieille commode dans son entrée et chaque enfant avait un tiroir pour mettre ses affaires pour le lendemain. Utilisez cet espace pour y mettre les sacs à dos, les cartables, ou tout ce dont vous avez besoin pour ne pas avoir à revenir en courant à la maison récupérer l'instrument de musique oublié. Si vous montrez cet exemple, vos enfants vont l'utiliseront aussi, avec une petite suggestion de votre part.
3. Allez au lit à une heure décente. C'est la partie la plus importante de la routine du soir. Commencez à y penser longtemps avant votre heure de coucher réel. La mienne commence juste après le dîner avec un bain. Déterminez une heure de coucher pour tout le monde dans la maison, vous compris. Vous n'avez peut-être pas besoin d'autant de repos que vos enfants mais je devine que vous n'en avez pas assez. Nous avons tendance à vouloir nous amuser jusqu'aux petites heures du matin, puis nous tentons de nous traîner hors du lit avec seulement quelques heures de sommeil. Cela doit cesser. Vous êtes comme un petit enfant qui confond le jour et la nuit et vous avancez sans sommeil. Cette habitude inefficace vous tue et inculque à vos enfants que c'est bien de ne pas prendre soin de soi-même. Vous devez aller au lit pour donner l'exemple à vos enfants. Quand vous commencez à avoir le sommeil que vous méritez, vous trouverez plus facile de se lever le matin. Voici la récompense pour vous et vos enfants : un parent qui n'est pas grincheux le matin. Cela arrivera si vous arrêtez de trouver des excuses pour rester debout tard. Ce n'est pas le seul moment où vous pouvez être seul.

C'est une routine simple en trois étapes qui fera que votre matinée roulera tranquillement. Vous allez adorer la paix que cela apporte à votre matinée. Lorsque ces choses deviennent une habitude, vous pouvez ajouter une nouvelle habitude, mais n'en empilez pas trop en même temps. Avancez à Pas de Bébé.

A présent, réfléchissons à notre matinée. Ne pensons pas à ce que c'était avant. Utilisons une routine matinale simple pour avancer sans mauvaise humeur.

1. Votre premier pas le matin est de vous lever 15 minutes avant le reste de la famille. Vous êtes le directeur de cette routine. Vous devez être habillé jusqu'aux chaussures avant que la famille se lève. Je sais que cela semble difficile parce que vous avez besoin de café pour démarrer et être d'attaque. Mais restez avec moi. Il est important que vous soyez entièrement préparé pour que, lorsque le plan B arrive, vous ne soyez pas là, en pyjama, à attendre pour commencer votre journée que vos enfants se lèvent. Habillez-vous et débarrassez-vous de ça en premier. Ceci dynamisera votre journée. Vos vêtements sont déjà préparés. Hop !

sous la douche, coiffez vos cheveux, maquillez-vous et enfiler vos vêtements. Vous allez adorer vous sentir bien. Le supplément de sommeil va aider. Je vous le promets.



2. Lorsque vos enfants se lèvent, demandez-leur de s'habiller en premier.

Plus ils restent longtemps dans leur pyjama, plus il est difficile de le leur faire enlever. Un parent avait une règle : Vous ne pouvez pas prendre le petit déjeuner tant que vous n'êtes pas vêtu jusqu'aux chaussures. Ne vous inquiétez pas pour le petit déjeuner sur leurs vêtements, c'est à ça que servent les serviettes. Aucune pleurnicherie n'est autorisée.

3. Dites à toute la famille à quelle heure commencera la journée scolaire. Prévoyez une période de transition.

Ensuite, dans vos routines, ce qui vous aidera à avoir plus de temps pour vous, c'est votre routine d'après la classe. Les enfants ne vont pas apprécier, mais vous êtes le directeur et c'est une leçon importante pour tout le monde.

Déterminez une heure de fin d'école. Ne laissez pas votre temps d'école s'éterniser jusqu'à l'heure du dîner. Les enfants doivent apprendre à respecter une date limite. S'ils traînent pour faire leur travail scolaire, trouvez des incitations positives pour les aider à finir en temps opportun. Tami a entraîné ses enfants à faire leurs routines du matin, d'école et d'après-midi en leur donnant plus de temps dehors pour jouer ou aller s'amuser au parc l'après-midi. Les élèves du secondaire ont besoin de plus de temps pour faire leur travail scolaire, mais ils devraient avoir fini pendant leur journée d'école avant l'heure du dîner chaque jour. Le charme de l'école à la maison est que vos enfants n'ont pas à faire de devoirs. Utilisez votre matinée et votre début d'après-midi productivement, et vous aurez tous du temps libre l'après-midi.

Un minuteur est un outil précieux pour nous garder concentrés. Nous n'avons jamais été paresseux. Nous voulons juste nous amuser. L'utilisation d'un minuteur nous permet de nous concentrer sur ce que nous devons faire et de célébrer quand il sonne avec un peu d'amusement. Le meilleur des deux mondes.

Les routines ne sont pas les camisoles que nous avons toujours pensé qu'elles étaient. Elles nous libèrent pour nous amuser et empêcher le chaos de nous faire souffrir, ainsi que nos enfants. Utilisez-les et vous apprendrez à être organisé. Avancez à Pas de Bébé pour établir vos routines et laissez votre minuteur vous garder, vous et vos enfants, concentrés sur les choses amusantes de la vie.

Pour plus d'aide avec vos routines, pour aider vos enfants, consultez mon site Web. Mes services sont gratuits.

FlyLady [www.flylady.net](http://www.flylady.net)