

# Soirées Zen



5 points essentiels  
à mettre en place  
avec vos enfants  
après l'école



Virginie Blanc

# Sommaire

Chapitre 1:Etablir une routine structurée

Chapitre 2:Encourager la communication ouverte

Chapitre 3:Favoriser les activités ludiques et créatives

Chapitre 4:Soutenir les devoirs et l'apprentissage

Chapitre 5:Prévoir du temps de qualité en famille

Conclusion

Tu veux être un parent éduquant tout en étant aimant ?

Contacte -moi pour une séance de **coaching offert**:

<https://urlz.fr/oxKK>

virginie@scolaritezen.com



Stress, manque de temps, énervements, cris...

Pas facile de garder son calme parfois.

On est tellement content de se retrouver mais les soirées ne se passent pas toujours comme on l'avait espéré.

J'ai créé cet ebook pour vous aider à créer un environnement favorable et vivre de bons moments avec vos enfants après l'école.

En espérant qu'il vous apportera des solutions utiles dans votre quotidien.

Avec toute mon affection, Virginie

Tu veux être un parent éduquant tout en étant aimant ?

Contacte -moi pour une séance de **coaching offert**:

<https://urlz.fr/oxKK>

[virginie@scolaritezen.com](mailto:virginie@scolaritezen.com)



# Chapitre 1 : Établir une Routine Structurée

Il est essentiel de créer routine quotidienne pour vos enfants.

Une routine bien définie après l'école peut créer un sentiment de stabilité et de sécurité.

Vous devez établir un emploi du temps après l'école qui inclut le temps attribué aux devoirs, aux activités ludiques, et au repos.

Les avantages d'une routine équilibrée est indispensable pour le bien-être global de l'enfant.

Tu veux être un parent éduquant tout en étant aimant ?  
Contacte -moi pour une séance de **coaching offert**:  
<https://urlz.fr/oxKK>  
virginie@scolaritezen.com



Définissez une routine réaliste qui tient compte des besoins individuels de votre enfant, en réservant du temps pour les devoirs, les activités ludiques, le temps en famille et le sommeil.

Par exemple :

Consacrez les 30 premières minutes après l'école aux collations et à la discussion sur la journée, puis planifiez une heure ( ou un temps moins long en fonction de l'âge de votre enfant) pour les devoirs.

Ensuite, accordez du temps pour des activités ludiques ou sportives, et assurez-vous que l'heure du coucher est cohérente.

Tu veux être un parent éduquant tout en étant aimant ?

Contacte -moi pour une séance de **coaching offert**:

<https://urlz.fr/oxKK>

virginie@scolaritezen.com



## Témoignage de Lucie et Pierre:

"Depuis que nous avons mis en place cette routine, notre fils semble plus calme et plus heureux. Il sait à quoi s'attendre chaque jour, ce qui a considérablement réduit le stress lié aux devoirs et aux activités extrascolaires."

Vous pourriez créer un tableau de routine visuel avec des images pour les plus jeunes enfants.

Impliquez-les dans le processus en les laissant choisir certaines activités.

Tu veux être un parent éduquant tout en étant aimant ?

Contacte -moi pour une séance de **coaching offert**:

<https://urlz.fr/oxKK>

virginie@scolaritezen.com



## Chapitre 2 : Encourager la Communication Ouverte

Le dialogue avec vos enfants est primordial.

Créez un espace de discussion ouvert et sans jugement.

Posez lui des questions spécifiques pour en savoir plus sur sa journée .

Un espace de discussion ouvert et sans jugement peut favoriser une communication plus fluide entre vous et vos enfants.

Proposez des questions spécifiques pour en savoir plus sur la journée de votre enfant et partagez également vos expériences pour renforcer les liens familiaux.

Tu veux être un parent éduquant tout en étant aimant ?

Contacte -moi pour une séance de **coaching offert**:

<https://urlz.fr/oxKK>

virginie@scolaritezen.com



Créez un espace dédié à la discussion, comme un coin confortable dans la maison, où vos enfants se sentiront à l'aise pour partager leurs expériences.

"Au lieu de poser des questions générales comme 'Comment s'est passée ta journée ?', demandez des choses plus spécifiques comme 'Qu'as-tu aimé le plus aujourd'hui ?' ou 'Y a-t-il quelque chose qui t'a surprise(e) ?'"

Tu veux être un parent éduquant tout en étant aimant ?

Contacte -moi pour une séance de **coaching offert**:

<https://urlz.fr/oxKK>

virginie@scolaritezen.com





## Témoignage de Marie et Luc:

"Notre fille a commencé à partager plus d'aspects de sa vie quotidienne depuis que nous avons instauré une discussion régulière après l'école. Elle se sent écoutée et soutenue."

Vous pouvez Créer un "journal de discussion" que vous partagez avec votre enfant.

Chacun peut écrire quelque chose de spécial qui s'est passé dans sa journée.

Tu veux être un parent éduquant tout en étant aimant ?

Contacte -moi pour une séance de **coaching offert**:

<https://urlz.fr/oxKK>

virginie@scolaritezen.com



## Chapitre 3 : Favoriser les Activités Ludiques et Créatives

Les activités ludiques et créatives sont essentielles pour le développement des enfants.

Encourager vos enfants à s'engager dans des activités créatives.

Équilibrer le temps d'écran avec des activités physiques et manuelles.

Intégrez ces activités dans la routine quotidienne après l'école qui stimulent la créativité, l'imagination et le développement physique, tout en trouvant un équilibre entre le temps d'écran et les activités manuelles.

Tu veux être un parent éduquant tout en étant aimant ?

Contacte -moi pour une séance de **coaching offert**:

<https://urlz.fr/oxKK>

virginie@scolaritezen.com



"Intégrez des activités variées, comme la peinture, la lecture, les jeux de société ou les sorties en plein air, pour stimuler différentes facettes du développement de votre enfant.

"Une fois par semaine, organisez une 'soirée créative' où toute la famille participe à un projet artistique.

Cela favorise le travail d'équipe et la créativité."

### Témoignage d'Anne et Marc :

"Nos enfants ont découvert un amour pour la peinture et le dessin grâce à ces soirées créatives. Cela a également amélioré leur concentration et leur expression artistique."

Créez une boîte d'idées créatives avec des suggestions d'activités que les enfants peuvent choisir.

Tu veux être un parent éduquant tout en étant aimant ?  
Contacte -moi pour une séance de **coaching offert**:  
<https://urlz.fr/oxKK>  
virginie@scolaritezen.com



## Chapitre 4 : Soutenir les Devoirs et l'Apprentissage

Créez un espace de travail propice à l'étude.

Comment aider sans faire les devoirs à la place de l'enfant?

Pour créer un environnement de travail propice à l'étude, établissez une routine spécifique pour les devoirs, en mettant l'accent sur la responsabilité individuelle de votre enfant.

Vous pouvez soutenir votre enfant sans faire les devoirs à sa place, en favorisant l'autonomie et la résolution de problèmes.

Tu veux être un parent éduquant tout en étant aimant ?

Contacte -moi pour une séance de **coaching offert**:

<https://urlz.fr/oxKK>

virginie@scolaritézen.com



Établissez un espace de travail calme et bien éclairé.

Limitez les distractions en éteignant les appareils électroniques pendant les heures d'étude.

Créez un 'rituel de devoirs' en commençant chaque séance avec une pause de cinq minutes pour détendre l'esprit, puis encouragez une discussion sur ce qui sera accompli.

### Témoignage d'Aurélie et Bastien:

"Depuis que nous avons instauré une routine de devoirs, notre fils prend plus d'initiative dans son apprentissage. Il se sent responsable de son travail."

Impliquez-vous en posant des questions sur les devoirs, mais encouragez également l'enfant à demander de l'aide s'il en a besoin.

Tu veux être un parent éduquant tout en étant aimant ?  
Contacte -moi pour une séance de **coaching offert**:  
<https://urlz.fr/oxKK>  
virginie@scolaritezen.com



## Chapitre 5 : Prévoir du Temps de Qualité en Famille

Vous trouverez de multiples avantages à planifier des activités familiales régulières pour renforcer les liens familiaux.

Proposez des idées d'activités adaptées à différents âges et intérêts.

Vous allez ainsi créer des souvenirs positifs en partageant des moments de qualité avec vos enfants.

Tu veux être un parent éduquant tout en étant aimant ?  
Contacte -moi pour une séance de **coaching offert**:  
<https://urlz.fr/oxKK>  
[virginie@scolaritezen.com](mailto:virginie@scolaritezen.com)



Planifiez des activités en famille qui sont adaptées à l'âge de chaque enfant.

Cela pourrait être une sortie au parc, un jeu de société ou même une soirée cinéma à la maison.

"Instaurez une 'soirée sans écrans' une fois par semaine où la famille se réunit pour jouer à des jeux de société, cuisiner ensemble ou simplement discuter."

Témoignage de Laurence et Patrick: "Les moments passés en famille sont devenus les souvenirs les plus précieux pour nous.

Nos enfants attendent avec impatience ces soirées spéciales."

Organisez un calendrier familial où chacun peut suggérer une activité pour le week-end.

Cela donne à chaque membre de la famille quelque chose à anticiper.

Tu veux être un parent éduquant tout en étant aimant ?

Contacte -moi pour une séance de **coaching offert**:

<https://urlz.fr/oxKK>

[virginie@scolaritezen.com](mailto:virginie@scolaritezen.com)



## Conclusion

En mettant en place les conseils donnés et en les adaptant aux besoins de la famille, je suis persuadée que vous vivrez de bons moments à la sortie de l'école.

N'oubliez pas que vous faites de votre mieux et que vous devez adapter ces conseils en fonction de tous vos paramètres familiaux.

Tu veux être un parent éduquant tout en étant aimant ?  
Contacte -moi pour une séance de **coaching offert**:  
<https://urlz.fr/oxKK>  
[virginie@scolaritezen.com](mailto:virginie@scolaritezen.com)





Virginie Blanc, enseignante et directrice d'école depuis plus de 30 ans, maman de 3 enfants dont je suis extrêmement fière, je suis devenue formatrice car j'adore transmettre.

Tout comme les enfants que je continue à aider, j'axe maintenant mon travail sur les parents auxquels je veux apporter mon soutien pour qu'ils vivent la scolarité de leur enfant de manière efficace et sereine.

J'ai créé une formation individualisée qui t'offre la possibilité d'utiliser une véritable méthode efficace durant toute la scolarité de tes enfants.

Révélatrice du potentiel des parents pour accompagner au mieux la scolarité de leur enfant, suis moi sur mon groupe Facebook:

Ensemble! Vivre sereinement la scolarité de son enfant

<https://urlz.fr/n6fl>

Tu veux être un parent éduquant tout en étant aimant ?

Contacte -moi pour une séance de **coaching offert**:

<https://urlz.fr/oxKK>

[virginie@scolaritezen.com](mailto:virginie@scolaritezen.com)



