Eltereschoul J. Korczak
Fondation Kannerschlass
Tél. 59 59 59 59
elterechoul@kannerschlass.lu
www.kannerschlass.lu

22 avril 2020

Eltereschoul Doheem #4

Chers parents,

Après les vacances de Pâques, l'Ecole des Parents est de retour avec une nouvelle édition de « Eltereschoul Doheem »**,** la lettre pour les parents de l'Ecole des Parents. Nous abordons dans ce numéro le thème du repas en famille.

Repas en famille – Bonheur familial pendant le confinement ?

Prendre un repas ensemble, c'est plus que manger à sa faim! Pendant le confinement, ces moments en commun donnent aux enfants une structure et un rythme dans leur journée.

- Les enfants aiment bien manger ce qu'ils ont cuisiné. Même les plus petits peuvent aider à faire la cuisine et, selon leur âge, prendre en charge de petites tâches. Cuisiner ensemble est une activité stimulante où les enfants apprennent beaucoup.
- Manger ensemble en famille favorise l'adoption de bonnes habitudes alimentaires et contribue à ce que les tout-petits imitent les adultes et osent goûter davantage.
- Le déjeuner ou le dîner ne constitue pas le bon moment pour éduquer vos enfants ou pour gérer des conflits. Ce temps passé en commun devrait se dérouler dans une atmosphère positive pour toute la famille. Ecouter et s'échanger sur comment chacun a vécu sa journée fournit à l'enfant un soutien émotionnel important.
- Les parents sont des modèles pour leurs enfants. Ainsi les médias, tels que la télé, la musique et le portable, n'ont pas leur place à la table commune.
- Lors de disputes entre frères et sœurs pendant les repas, adoptez une attitude compréhensive. Evitez de prendre position pour l'un ou l'autre et intervenez le moins possible.

En préparant leur plat préféré et avec beaucoup de patience les parents peuvent inciter les adolescents à réintégrer la table familiale et ainsi leur montrer qu'ils ont toujours une place importante dans la famille.

L'équipe de l'Eltereschoul

Si vous avez des questions supplémentaires, n'hésitez pas à nous *contacter par e-mail:* eltereschoul@kannerschlass.lu

Laissez votre nom et votre numéro de téléphone, un membre de l'équipe vous contactera dès que possible.

Eltereschoul J. Korczak
Fondation Kannerschlass
Tél. 59 59 59 59
eltereschoul@kannerschlass.lu
www.kannerschlass.lu

22. Abrëll 2020

Eltereschoul Doheem #4

Léif Elteren,

Elo, no der Ouschtervakanz, mëllt sech d'Eltereschoul bei Iech zeréck mat enger neier Editioun vun **« Eltereschoul Doheem »**, de Bréif fir d'Elteren vun der Eltereschoul. Et geet des Kéier ëm d'gemeinsamt Iessen an der Famill.

Familljendësch – Familljegléck zu Coronazaïten?

Zesummen iessen un engem Dësch ass méi ewéi nëmmen en Iessen zou sech huelen! An dëser Zaït ginn déi gemeinsam Moolzechten de Kanner eng Struktur an ee Rhythmus am Dag.

- De Kanner schmaacht dat wat se selwer gekacht hunn meeschtens am bëschten! Schonn déi Kleng hëllefe gär mat beim Kachen a kënnen dem Alter no och kleng Responsabilitéiten an der Kichen iwwerhuelen. Zesumme kachen ass eng flott Beschäftegung wou d'Kanner vill léieren.
- Als Famill zesummen iessen ënnerstëtzt gesond Iessgewunnechte bei de Kanner a féiert och derzou, dass déi Kleng mol eppes Neies ausprobéieren.
- De Mëttes- oder Owesdësch ass net déi richteg Plaz fir d'Kanner ze erzéien oder Konflikter auszedroen. Des gemeinsam Zäit sollt fir déi ganz Famill an enger positiver Atmosphär stattfannen. Nolauschteren, matenee schwätze wéi jidderee säin Dag verbréngt oder verbruecht huet..., gëtt de Kanner en emotionalen Halt.
- Eltere si Virbiller fir hir Kanner. Esou hu Medien, wéi Fernsee, Musek an Handy keng Plaz um gemeinsamen Dësch.
- Wann et bei de Moolzechten tëschent de Geschwëster Sträit gëtt, hëlleft eng zeréckhalend Haltung. Et soll ee sech net bei all Konflikt vun de Kanner amëschen a vermeiden eng Positioun fir deen een oder deen aneren ze ergräifen.

Mat hirem Liblingsmenu a vill Gedold kënnen d'Elteren och deenen Jugendlechen, déi scho gewinnt waren hir eege Weeër ze goen, weisen, dass si nach ëmmer eng wichteg Plaz an der Famill hunn.

D'Equipe vun der Eltereschoul

Wann Dir zousätzlech Froen hutt, zéckt net eis ze kontaktéieren iwwer Email: eltereschoul@kannerschlass.lu

Hannerloosst Äre Numm an Är Telefonsnummer, een aus der Equipe wäert sech dann esou séier wéi méiglech bei Iech zeréckmellen.