



Eltereschoul J. Korczak  
Fondation Kannerschlass  
Tél. 59 59 59-59  
[eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)  
[www.kannerschlass.lu](http://www.kannerschlass.lu)

20 mai 2020

## Eltereschoul Doheem #8

Chers parents,

La phase de déconfinement, accompagnée de maintes incertitudes face à la reprise du quotidien, engendre bon nombre de décisions à prendre en famille. Ceci a incité l'Ecole des Parents à s'intéresser à la « *Communication positive* » en famille.

### « Comment communiquer de façon positive ? »

Les éléments suivants caractérisent la communication positive en famille :

- Les enfants, tout comme les adultes, ont besoin de messages clairs et précis pour comprendre ce qui est attendu d'eux. Préférer « *Range tes voitures dans la caisse !* » à « *Range ta chambre !* »
- Une critique bien formulée ne blesse pas et ne provoque pas de réactions de défense chez l'autre. Les généralisations, comme « toujours » et « jamais », sont à éviter, tout comme il est important de se tenir à des faits concrets.
- Les « messages-je » sont plus authentiques et expriment le ressenti du locuteur au lieu des « messages-tu » plus agressifs et accusateurs. Préférer « *je me sens dépassée par le ménage* » à « *tu ne fais jamais rien à la maison !* »
- Parler de ses émotions facilite la communication, surtout lors de thèmes de discussion conflictuels.
- La communication non-verbale, comme les gestes, la mimique mais aussi le ton de la voix jouent un rôle important. Beaucoup d'informations se transmettent par la posture.
- Ecouter activement, s'intéresser à l'autre et redemander lorsqu'on n'a pas tout compris, sont à la base d'une bonne communication. Les questions « Qui ? », « Quoi ? » et « Pourquoi ? » permettent de clarifier les arguments d'une discussion.

Bien que la communication soit influencée par l'humeur et la forme quotidienne de chacun, ces techniques constituent une aide précieuse pour s'entraîner à mieux communiquer en famille.

### L'équipe de l'Eltereschoul

Si vous avez des questions supplémentaires, n'hésitez pas à nous contacter par e-mail: [eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto: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](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)  
[www.kannerschlass.lu](http://www.kannerschlass.lu)

20. Mee 2020

## Eltereschoul Doheem #8

Léif Elteren,

An der Phas vum Deconfinement, wou den Alldag lues awer sécher an d'Familljen zréck kënt, musse vill Decisiounen zesumme geholl ginn. Eng Geleeënheet fir d'Eltereschoul, sech méi genee mam Thema „*positiv Kommunikatioun*“ an der Famill ze beschäftegen.

### Wéi kann ech positiv kommunizéieren?

Hei e puer Elementer déi zu enger positiver Kommunikatioun bäidroen:

- Kanner, awer och Erwuessener, brauche kloer a präzis Aussoen, wat ee vun hinne wëll. „*Maach deng Autoen an d'Këscht!*“ ass vill méi präzis a verständlech wéi „*Raum däin Zëmmer op!*“
- Richtig formuléiert Kritik blesséiert net. Verallgemengerungen, wéi „ëmmer“ oder „ni“, soll ee vermeiden a sech ganz konkret un d'Situatioun halen.
- Mat „Ech“-Botschafte bleiwen Elteren an och Partner authentesch a méi glafwierdeg. „Du“-Aussoe sinn dogéint ukloend an aggressiv. Besser „*Ech fille mech aleng mat der ganzer Aarbecht!*“ amplaz vun „*Du hëllef ni hei heem!*“
- An der Kommunikatioun ass et wichteg seng Gefiller matzedeelen. Da geléngt e Gespréich besser, besonnesch wann et ëm heikel Theme geet.
- Nonverbal Kommunikatioun, wéi Mimik, Gestik an awer och den Tounfall, spillen eng grouss Roll. Vill Informatiounen ginn iwwer Kierperhaltung matgedeelt an net iwwer Wieder.
- Aktiv Nolauschteren, sech fir den Aneren interesséieren, him seng Opmierksamkeet schenken an awer och nofroen, wann een net alles verstanen huet, sinn d'Basis fir eng gutt Kommunikatioun. „Wen?“ „Wat?“ a „Firwat“ si Froen, déi hëllef en ee gutt Gespréich ze féieren.

Wéi ee matenee schwätzt hänkt vill vun der Laun a vun der Dagesform of, mee dës Technike sinn eng wichteg Hëllef fir d'Kommunikatioun an der Famill ze verbesseren.

### D'Equipe vun der Eltereschoul

Wann Dir zousätzlech Froen hutt, zéckt net eis ze kontaktéieren iwwer  
Email: [eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)  
Hannerloosst Äre Numm an Äre Telefonsnummer, een aus der Equipe mell  
sech da bei äech zréck

