



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

8 juillet 2020

Eltereschoul Doheem #11

Chers parents,

Avant les congés, « Eltereschoul Doheem » se penche sur les *émotions*. Ces derniers mois, nous avons traversé une véritable montagne russe émotive, mais en jonglant entre travail à domicile, Home schooling et gestes barrières, nous avons su faire preuve d'une adaptabilité extraordinaire. Aujourd'hui, nous sommes en phase de déconfinement, qui, à part de nombreuses questions, permet aussi de l'espoir pour un retour à la normalité.

Comment gérer nos émotions et celles de nos enfants de manière positive ?

- Dans notre monde idéal(isé), il y a peu de place pour les émotions négatives comme la colère ou la tristesse. Beaucoup de familles aspirent à vivre en harmonie complète en voulant ignorer les émotions négatives. Cependant, les émotions désagréables font partie intégrante de notre quotidien et surtout du développement de nos enfants. Ainsi p.ex. les accès de colères constituent une étape importante dans la construction de leur personnalité.
- Les parents doivent accepter les agressions ou émotions négatives des enfants sans qualifier leur comportement de „méchant“ ou „mauvais“. Plutôt faire face avec de la patience, du calme et de l'empathie !
- Il s'agit d'observer, d'écouter et de comprendre ce que l'enfant veut exprimer à travers son comportement. La colère est ainsi souvent un appel à l'aide, la tristesse un besoin de présence.
- Le monde affectif des enfants met beaucoup de temps à se développer. Pendant longtemps ils ont des problèmes à donner un nom à leurs émotions et ce n'est que quand ils peuvent les nommer précisément, qu'ils apprennent à mieux les gérer.
- Une émotion est volatile : accordons-lui le droit de circuler et de s'exprimer, puis elle peut disparaître.
- Si nous, les parents, faisons confiance à nos propres émotions, si nous les vivons et osons les nommer, les enfants pourront prendre modèle sur nous. Ils apprennent ainsi à reconnaître et intégrer les différentes émotions et peuvent développer de l'empathie et leurs compétences sociales.

Bonnes vacances !

L'atelier en ligne sur le „Burn-out parental“, avec Tania Hemmer, éducatrice graduée à l'Ecole des Parents, experte en prévention du burn-out parental, sera répété le 4 août 2020 (LU) et le 21 septembre (FR) de 18.00 hrs à 20.00 hrs.

L'inscription au séminaire se fait par email : eltereschoul@kannerschlass.lu
Un code d'accès vous sera envoyé après l'inscription

L'Equipe de l'Ecole des Parents





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

8. Juli 2020

Eltereschoul Doheem #11

Léif Elteren,

Virun der Vakanz beschäftegt sech "Eltereschoul Doheem" mam Thema *Emotiounen*. Mir hunn eng Achterbunn vu Gefiller hannert eis. Tëschent Home office, Schoul doheem an de Gestes barrières, hu mir eng aussergewöhnlech Upassungsfäegkeet bewisen. Haut si mer an der Phase vum Deconfinement an och dat bréngt nach vill Froe mat sech, awer och eng bestëmmten Erliichterung, déi Hoffnung op eng gewëssen Normalitéit bréngt.

Wéi kënnen mir mat eisen eegenen Emotiounen an den Emotiounen vun eise Kanner positiv ëmgoen?

- Negativ Gefiller wéi z.B. Roserei hunn an eiser Idealwelt oft keng Plaz. Vill Famillje striewen no harmoneschem Zesummeliewen a wëllen negativ Gefiller ignoréieren. Dobäi gehéieren och déi onangeneem Gefiller zu eisem Alldag a virun allem zur Entwécklung vum Kand. Sou ass zum Beispill d'Trotzphas bei de Kanner eng wichteg Etapp an der Entwécklung vun hirer Perséinlechkeet.
- D'Eltere mussen Aggressiounen oder negativ Gefiller vun hire Kanner zouloossen, ouni hiert Verhalen als "béis" oder "schlecht" ze bewäerten. Gedold, Rou an Empathie si ganz hëllefträich am Ëmgang mat dese staarke Gefiller!
- Et sollt een observéieren, nolauschteren a verstoe wat d'Kand mat sengem Behuelen ausdrécke wëll. Roserei ass oft een Hëllefsschrei an Trauregkeet en Appell fir Präsenz.
- D'Entwécklung vun der Gefillswelt vun de Kanner brauch vill Zäit. Ganz laang ass et fir si schwéier hir Gefiller richteg ze benennen. Et ass awer eréischt wa si de Gefiller e Numm kënnen ginn, dass se léieren, besser domadder ëmzegoen.
- Eng Emotioun ass awer och flüchtig: erlabe mir hir ze zirkuléieren, da ka se verschwannen.
- Wa mir als Elteren eisen eegene Gefiller trauen a se ausliewen, da kënnen d'Kanner eis als Beispill huelen. Esou léieren si déi verschidde Gefiller besser kennen an integréieren, a si kënnen Empathie a sozial Kompetenzen entwéckelen.

Schéi Vakanz!

Am Kader vun eisen **Online Aktivitéite** gëtt de Seminaire „**Burn-out parental**“, de 4. August 2020 (LU) an den 21. September 2020 (FR) vun 18:00 – 20:00 Auer widderrholt. D'Aktivitéit gëtt geleet vum Tania Hemmer, Mataarbechterin an der Eltereschoul, Trainerin an der Präventioun vum Burn-out parental.

D'Umeldung fir de Seminar geet iwwer Email: eltereschoul@kannerschlass.lu
Den Zougangscod fir deen Owend kritt Dir da geschéckt.

D'Equipe vun der Eltereschoul

