



Version française
Lëtzebuergesch Versioun
English version
Versão portuguesa



1

Unsere Zeit ist wertvoll

In einer zunehmend schnelllebigen Welt dürfen wir es wagen, einen Gang herunterzuschalten und unseren Kindern das zu bieten, was sie am meisten brauchen: unsere Zeit.

Weniger ist mehr: Manchmal besteht wahrer Luxus darin, den zahlreichen Aktivitäten und Freizeitangeboten abzusagen.

Nutzen wir unsere freie Zeit, um miteinander zu reden und die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken. Es zählt nicht zwingend die Dauer, sondern vielmehr die Qualität des gemeinsam verbrachten Augenblicks.

Und wenn man nichts geplant hätte?

Das freie Spielen ist für die Entfaltung und Weiterentwicklung des Kindes von wesentlicher Bedeutung.

Mittels Langeweile kultiviert das Kind seine Kreativität und baut seine Fantasie aus.

Die Suche nach einer Beschäftigung ermöglicht dem Kind an Selbständigkeit zu gewinnen, soziale Kontakte zu pflegen und seine Interessen besser kennen zu lernen.

Versuchen wir es zu vermeiden, die Freizeit unserer Kinder zu überladen. Stattdessen können wir gelegentlich auf die Kunst des „Nichtstuns“ setzen.

2



3

Ein besonderer Moment

Familienzeit kann auf vielfältige Art und Weise stattfinden.

Um eine schöne Zeit mit der Familie zu verbringen, ist es nicht immer nötig, dass die gesamte Familie für ein und dieselbe Aktivität zusammenkommt.

Ein Elternteil kann auch mit einem einzelnen Kind einen besonderen Augenblick erleben. Kinder sollten Zeit unter sich verbringen können, genauso wie Erwachsene das Recht haben Zeit zusammen oder allein zu genießen.



Die Kraft der Natur

Nutzen wir die entschleunigende und ausgleichende Kraft der Natur. Zahlreiche Studien belegen, dass die natürliche Umwelt zur Stressreduktion und Steigerung des Glücksgefühls beiträgt.

Zudem kostet die Zeit im Park, im Wald oder am Wasser nichts.

4



Erinnerungen verbinden uns

Gemeinsame Momente schaffen wertvolle Erinnerungen für alle Familienmitglieder.

Diese gemeinsamen Erlebnisse stärken die familiäre Bindung und begleiten jeden Einzelnen ein ganzes Leben lang und über Generationen hinweg.



Perlen des Alltags

Zusammen einen Kuchen backen, den Tisch decken, Gespenst spielen beim Zusammenlegen der Bettwäsche, dem Popcorn zuschauen, wenn es im Topf aufpoppt, ... diese kleinen Rituale, diese kleinen Kabbeleien und Verwönmomente machen die Kindheit unserer Kinder und unser Elternsein aus.

Durch das Einspannen der Kinder bei alltäglichen Aufgaben, ermöglichen wir ihnen, sich zahlreiche Kompetenzen anzueignen: Selbstständigkeit, Verantwortung, motorische Geschicklichkeit, Organisation, Gleichheit,... Dem Kind die Gelegenheit zu geben, uns zu helfen, verleiht ihm ein Zugehörigkeitsgefühl, stärkt sein Selbstwertgefühl und schafft Gesprächsmöglichkeiten.

Zeit für ein Treffen

Lassen Sie uns im Rahmen der Elternforen in Ihrer Region an Ihren Inspirationen, Überlegungen und Erfahrungen als Eltern teilhaben.

Alle Informationen, Aktivitäten und News rund um die Elternschaft finden Sie auf unserer Website eltereforeum.lu.

Die Koordinatoren der Elternforen freuen sich, Ihre Bekanntschaft zu machen!



Das Eltereforeum ist ein Dienst des Ministeriums für Bildung, Kinder und Jugend. Hierbei handelt es sich um einen Ort, wo sich alle Eltern beraten, informieren und unterstützen lassen können.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse


eltereforeum.lu

 **Eltere
Forum**
EIN ORT FÜR ALLE ELTERN