



1

Notre temps est précieux

Dans un monde évoluant à toute vitesse, nous ralentir et offrons à nos enfants ce dont ils ont le plus besoin, notre disponibilité.

Parfois, le vrai luxe consiste dans le fait de s'autoriser à renoncer aux nombreuses propositions d'activités et de distractions.

Essayons de profiter de notre temps libre pour échanger et renforcer le lien parent-enfant. Ce n'est pas forcément la durée qui compte, mais la qualité du moment passé ensemble.

Et si on n'avait rien de prévu ?

Le jeu libre est essentiel à l'épanouissement et au développement de l'enfant. A travers l'ennui, l'enfant cultive sa créativité et développe l'imaginaire. Chercher à s'occuper permet à l'enfant d'explorer son autonomie, de se connecter aux autres ainsi que de mieux connaître ses propres centres d'intérêts.

Évitons de surcharger le temps libre de nos enfants et osons l'art de ne « rien faire ».

2



3

Un moment privilégié

Le temps libre passé en famille peut avoir de nombreuses formes. Passer un bon moment en famille ne nécessite pas toujours que toute la famille soit réunie autour de la même activité.

Un parent peut passer un moment privilégié avec un seul enfant. Les enfants peuvent passer un moment entre eux, tout comme les adultes ont le droit de passer du temps ensemble ou en individuel.



4



Le pouvoir de la nature

Utilisons le pouvoir anti-stress et équilibrant de la nature.

De nombreuses études montrent qu'un environnement naturel aide à réduire le stress et à améliorer le sentiment de bonheur. En plus, passer du temps au parc, en forêt ou au bord de l'eau ne coûte rien.

Les souvenirs, c'est ce qui nous relie

Les moments passés ensemble créent des souvenirs précieux pour tous les membres de la famille.

Ces expériences partagées renforcent le lien familial et accompagnent chaque individu tout au long de sa vie et à travers les générations.



Les perles du quotidien

Faire un gâteau ensemble, dresser la table, jouer au fantôme en pliant les draps ou regarder les popcorns éclater dans la casserole... ce sont ces petits rituels, ces moments de chamailleries et de douceur qui construisent l'enfance de nos enfants et notre vie de parents.

Impliquer les enfants dans les tâches quotidiennes est un travail d'équipe et permet à l'enfant de développer une multitude de compétences : l'autonomie, la responsabilité, la motricité, l'organisation, l'égalité...

Permettre à l'enfant de nous aider lui procure un sentiment d'appartenance, renforce son estime de soi et crée des opportunités d'échange.

Rencontrons-nous

Venez partager vos inspirations, vos réflexions et vos expériences en tant que parents avec nous dans les forums parentaux de votre région.

Vous trouvez toutes les informations, activités et actualités autour de la parentalité sur notre site internet eltereforum.lu.

Les coordinateurs des forums parentaux se réjouissent de faire votre connaissance !



Eltereforum est un service du Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse. Il s'agit d'un lieu pour tous les parents autour de l'échange, de l'information et de l'accompagnement.



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


eltereforum.lu

 **Eltere
Forum**
UN LIEU POUR TOUS LES PARENTS