Eltere Forum

ENG PLAZ FIR ALL ELTEREN

7 IWWERLEEUNGEN zu eise Routinen an der Famill

Deutsche Fassung
Version française
English version
Versão portuguesa

1

Wousst Dir schonn?

Routinnen, Gewunnechten a Ritualer am Familljenalldag sinn esouwuel fir Kanner ewéi och fir Eltere wäertvoll Momenter, well si bréngen eng Abberzuel Virdeeler mat sech. Etüden hunn erginn, datt si:

- esouwuel fir d'Kanner ewéi och fir d'Elteren e Kader schafen, dee Sécherheet vermëttelt;
- d'Gefill derzouzegehéiere vun alle Familljemembere stäerken;
- d'Organisatioun an der Famill erliichteren an dofir suergen, datt ee plange kann;
- eis hëllefen, Konflikter ze vermeiden oder ze léisen, an d'Kommunikatioun vereinfachen;
- eis hëllefen, schwiereg Situatiounen an Transitioune besser ze meeschteren;
- positiv Auswierkungen op déi sproochlech, kognitiv a sozial-emotional Entwécklung vum Kand hunn.

Zesummen iessen

- Ob zu zwee, zu véier oder zu zwanzeg... wa mir an der Famill zesummen iessen, komme mir eis méi no, kënnen een deem aneren nolauschteren an Zäit zesumme verbréngen.
- Andeem et seng Elteren imitéiert, entdeckt d'Kand verschidde Goûten a léiert Dëschmanéieren.
- Zesumme kachen, den Dësch decken oder spullen, dat sinn alles Aktivitéiten, bei deenen ee vill praktesch Saache léiere kann. D'Iessen ass eng flott Geleeënheet fir jiddereen, fir sech aktiv um Familljeliewen ze bedeelegen, als Ekipp zesummenzeschaffen a Spaass ze hunn!
- Ouni Ecranen ass et méi einfach, op säin Honger ze lauschteren, d'Iessen ze genéissen a sech auszetauschen.

2

Owesroutinnen

Schlof ass e liewenswichtege Besoin, deen dacks ënnerschat gëtt. Als Elteren si mir op eng gewëssen Aart a Weis fir de Schlof vun eise Kanner verantwortlech. Hei e puer Rotschléi fir Kanner an Erwuessener:

- Op Unzeeche vu Middegkeet Uecht ginn an d'Ecranen eng bis zwou Stonne virun der normaler Schlofenszäit ausschalten.
- Ubidden, fir owes en Tour spadséieren ze goen, a Rou eppes ze molen, eng Geschicht ze lauschteren, eng Massage ze maachen, sech an der Buedbidden ze entspanen, berouegend Musek ze lauschteren...asw.
- Deem aneren nolauschteren a sech Zäit huelen, fir sech géigesäiteg vu sengem Dag ze erzielen.
- Kuschelen a Komplimenter maachen an dat Positiivt vum Dag ervirhiewen.

3

Moiesmarathon vun den Elteren?

Maach virun! Wou ass däi Schoulsak? Dajee, mir kommen ze spéit! Wie kennt dës stresseg Moienter net? Eng Moiesroutine kann eis hëllefen, den Dag méi entspaant unzefänken:

- D'Virbereedung den Owend virdru mécht Villes moies méi einfach.
- Sech Moie soen an sech kuerz an den Aarm huelen, fir den Dag unzefänken, deet jiddwerengem gutt.
- D'Kanner aktiv an d'Gestaltung vum Moiesritual mat abezéien, fërdert hir Selbstännegkeet an hiert Selbstwäertgefill, an erspuert eis Zäit.

E puer Geheimnisser fir eng positiv Routine

- Bestännegkeet: Eng Routine ass effektiv, wann se widderholl gëtt a wann déi Erwuessen openeen ofgestëmmt handelen.
- Flexibilitéit: Eng gutt Routine passt sech der Entwécklung vum Kand an de Besoine vun der Famill un.
- Virbild: D'Kand léiert, andeem et déi Erwuesse ronderëm sech imitéiert.
- Bedeelegung: Eng Routine gëtt éischter ugeholl, wann se zesummen erstallt gëtt.
- Humor: Gestalt Är Routinne witzeg, einfach an onbeschwéiert!

Wat mer entscheede bäizebehalen...

Vun Zäit zu Zäit ass et interessant, e bësse Recul ze huelen an eisen Alldag op de Leescht ze huelen. Eng Routine mécht Sënn, wann se eis d'Liewe méi liicht mécht. Si ka geännert ginn, wann se net méi passt oder eis zousätzlechen Drock mécht.

Schwätzt roueg an de regionalen Elterefore mat aneren Elteren, fir ze wëssen, wéi si et maachen, oder frot eis Coordinateuren do ëm Rot!

A wéi eng gutt Gewunnechte ginn et bei Iech an der Famill?

„Eng hallef Stonn fir mech, ier d'Kanner opstinn, ass fir mech wäertvoll Zäit."

„Mir gi reegelméisseg, als Koppel, zesummen eraus."

„Mäi Meedchen an ech schneide witzeg Grimassen, wa mir d'Zänn wäschen."

Den Eltereforum ass e Service vum Ministère fir Educatioun, Kanner Jugend.
Et handelt sech heibäi em eng Plaz wou sech all Eltere beroden, informéieren an ënnerstëtze kënne loossen.

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

eltereforum.lu

Eltere Forum
ENG PLAZ FIR ALL ELTEREN