



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

10 juin 2020

Eltereschoul Doheem #9

Chers parents,

Les semaines de confinement ont laissé leurs traces. Entre les exigences de l'école, du patron, de la famille et du virus, vous avez essayé de faire de votre mieux pour gérer la situation. Souvent, après une telle situation de grand stress, on se sent épuisé et sans énergie.

Prévenir le burn-out parental ou comment prendre soin de soi

Cette situation peut conduire au burn-out parental, que les parents peuvent néanmoins prévenir en adoptant un mode de vie bienveillant vis-à-vis d'eux-mêmes :

- Après le home-schooling, il est très important de retrouver des activités avec les enfants qui font plaisir aux enfants et aux parents. Pour éviter le stress, le plaisir doit vraiment se retrouver des deux côtés !
- Les parents ont besoin de temps pour eux, de temps pour faire à leur guise, sans les enfants, les choses qui les intéressent et qui leur permettent de se ressourcer.
- Il est aussi important de planifier des activités en couple sans les enfants.
- Tout en respectant les mesures sanitaires en vigueur, la famille ou les amis peuvent à nouveau offrir leur soutien pour assurer occasionnellement la garde des enfants. Il ne faut surtout pas hésiter à profiter de cette aide !
- Pour beaucoup de parents, des discussions entre amis, qui savent écouter et évitent de juger, constituent des îles de détente précieuses.
- Les parents ont en général tendance à être trop sévères envers eux-mêmes au lieu d'être plus bienveillants et d'accepter les erreurs inévitables du quotidien.
- Un parent qui remarque que le stress, les angoisses ainsi que la fatigue, accumulés lors des dernières semaines, persistent, ne devra surtout pas hésiter à chercher de l'aide professionnelle.

L'Ecole des Parents organisera un **atelier en ligne** sur le „**burn-out parental**“, en date du **30 juin à 18h00**. Tania Hemmer, éducatrice graduée à l'Ecole des Parents, experte en prévention du burn-out parental, dirigera le séminaire.

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

L'équipe de l'Eltereschoul





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

10. Juni 2020

Eltereschoul Doheem #9

Léif Elteren,

Déi laang Zäit am Confinement hu bei jidderengem Spueren hannerlooss. Tëschent den Ufuerderunge vun der Schoul, dem Patron, der Famill an dem Corona-Virus, hutt Dir alleguer Äert Bescht ginn, fir d'Situatioun ze meeschteren. Et kënt vir, dass ee sech no sou enger Zäit, wou een alles ginn huet, ouni Energie, midd an um Enn vu senger Kraaft spiert.

De Burn-out parental verhënneren oder wéi kann ech elo no mir kucken

Dës Situatioun kann zu engem Burn-out parental féieren, deen d'Elteren awer evitéiere kënnen, wa se an hirem Alldag eng Rei Saache beuechten:

- No der Zäit vum Home-Schooling ass lo dat Allerwichtigst de Fokus erëm op Aktivitéite mat de Kanner ze leeën, déi den Elteren an de Kanner Spass maachen. Nëmme wa se deenen zwee Freed bréngen, si se wierklech erhuelsam!
- Eltere brauchen elo „Ech-Zäit“, Zäit wou se ouni d'Kanner dat maachen, ob dat si Loscht hunn a wat hinne Freed mécht.
- Et ass och wichtig, dass Partner erëm d'Méiglechkeet hunn, Zäit mateneen ze verbréngen.
- Am Respekt vun den néidege sanitäre Mesuren, kënnen elo och Famill oder Frënn erëm eng Ënnerstëtzung sinn, fir d'Kanner ze versueren. Onbedéngt op dës Hëllef zeréckgräifen!
- Gespréicher mat gudde Frënn, déi nolauschteren an net jugéieren, si wäertvoll an dëser Zäit.
- Virun allem sollten d'Elteren elo net ze streng, mee bienveillant vis-à-vis vu sech selwer sinn, grad wa si mengen, si hätten eppes net gutt genuch gemaach!
- Mierkt een als Elteren, dass een de Stress, d'Angscht an d'Middegkeet aus de leschte Wochen net eleng Meeschter gëtt, sollt ee sech onbedéngt professionell Hëllef sichen.

Een **Online-Seminar** zum Thema „**Burn-out parental**“ gëtt vun der Eltereschoul ugebueden, den **30. Juni um 18:00 Auer**. 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 iwuer Email: eltereschoul@kannerschlass.lu
Den Zougangscod fir deen Owend kritt Dir da geschéckt.

D'Equipe vun der Eltereschoul

