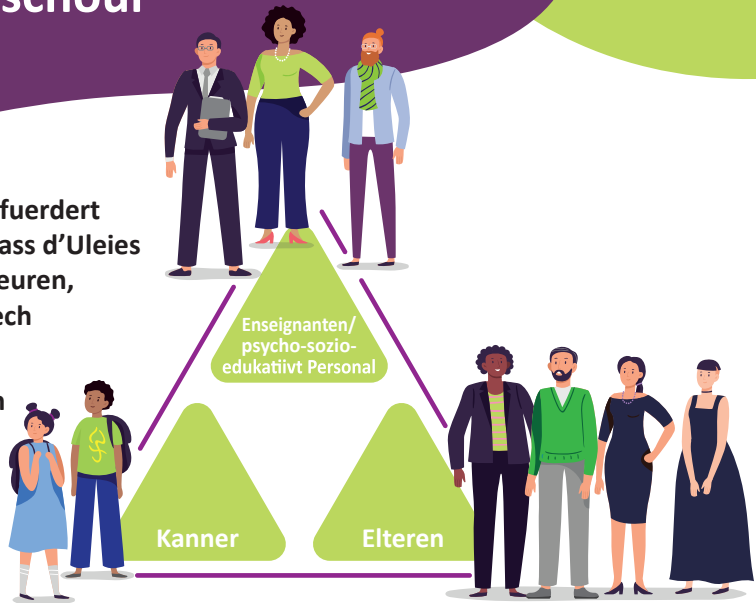


Guide fir d'Eltere vu Kanner an der Grondschooul

Déi aktuell Pandemie erfuerdert eng Rei Upassungen. Et ass d'Uleies vun allen Elteren an Tuteuren, hir Kanner beschtméiglech ze begleeden.

Vun engem Dag op deem anere war hir Welt op eemol eng aner.



Fir e perfekten Dräieck ze bilden, muss jiddweree seng Verantwortung iwuerhuelen. Déi vun den Elteren ass grundleeënd, well et ass doheem, wou d'Kanner déi néideg Ressourcen hierhuelen, fir d'Erausfuerderunge vun hirem Alldag ze bewältegen. Zu deem gehéieren den Ament ëmmer nees Changementer, Homeschooling, manner sozial Kontakter, Angscht viru Krankheet an/oder schoulesche Mësserfolleg. Den Enseignant/ d'Enseignante bleibt dofir verantwortlech, den Unterrecht ze leeden, hien/si ass deem éischten Usprichtpartner vum Kand a vun den Elteren. Dat psycho-sozio-edukatiivt Personal ënnerstëtzt jiddwereen a senger jeeweileger Roll.



Homeschooling: All Eterendeel mécht säi Bescht

Fir doheem ze léieren a sech doheem ze entwéckelen, brauchen eis Kanner éischer Begleitung an Ënnerstëtzung ewéi Iwwerwaachung.



Loosst eis dofir op folgend Saachen oppassen:

- ▶ éierlechen **Interessi** fir de Kanner hir Aktivitéiten an Aufgabe weisen;
- ▶ hinnen dobäi hëllefen, hir **Zäit anzedeele**: d'Dauer vun den Hausaufgaben, d'Integratioun vu Pausen (erausgoen, sech beweegen, spillen), zu engem verständnegem Zäitpunkt mat der Aarbecht fir d'Schoul ophalen;
- ▶ opmierksam fir de Kanner hir **Limite** bleiwen a mam **Enseignant**/mat der **Enseignante** schwätzen, wa gréisser Schwiereregkeeten opdauchen;
- ▶ d'Kanner opfuerderen, **sozial Kontakt** mat hire Schoukmeroden ze ënnerhalen;
- ▶ se encouragéieren, hir Gefiller an hir Besoinen **auszedrécken**;
- ▶ **Ritualer fleegen** (fix Auerzäite fir bestëmmt Aktivitéiten, Zäit, fir ze liesen asw.);
- ▶ op eng **gesond Ernährung**, **genuch Schlof** a **Momenter fir Fräizäit** oppassen;
- ▶ Zäit fir **deconnectéiert Gespréicher**, also ouni Smartphone asw., virgesinn (zesummen iessen, iwwer eventuell Schwiereregkeete schwätzen).

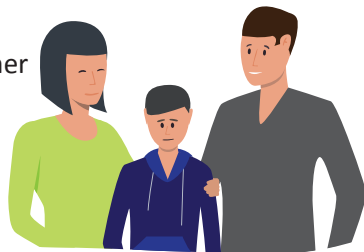


A soss, wéi geet et?

Et ass wichtig, déi mental Gesondheet vun eise Kanner am A ze behalen. Virun allem dann, wa se ufänken, sech physesch ze veränneren oder sech anescht ze behuelen.

Hei e puer Unzeechen, op déi mer sollten oppassen:

- ▶ d'Kand zitt sech zeréck oder isoléiert sech op eemol;
- ▶ et verléiert den Interessi u Saachen, déi et soss ëmmer begehert hunn, an et ass méi midd ewéi soss;
- ▶ d'Kand huet keng Loscht méi op d'Schoul a wëll Situatiounen ewéi Tester vermeiden;
- ▶ et ass gereizt, gëtt séier rosen oder kräischt.



Als Elteren oder Tuteure musse mir awer och un eist eegent Wuelbefannen denken an:

- ▶ op eis Limitten oppassen;
- ▶ Zäit fir eis eleng oder an der Koppel aplangen;
- ▶ mat eise Léifsten a Kontakt bleiwen.

Wann d'Eltere sech gutt fillen an zouversichtlech sinn, da wierkt dat sech positiv op de Kanner hiert Wuelbefannen aus.



Fir jiddwerengem säi Wuelbefannen ass et och wichtig, Aktivitéiten dobaussen an als Famill virzugesinn.



Et gëtt Léisungen:

- › am Fall vum Teletravail dorop oppassen, d'Aarbechtszäit kloer vun der Zäit mat der Famill ze trennen;
- › e Stonneplang fir d'Kand an/oder d'Famill opstellen;
- › den Dialog sichen an Erliefnesser a Gefiller deelen, esouwuel d'Ängschten ewéi och d'Erfolleger;
- › net zécken, fir den Enseignant/d'Enseignante ze kontaktéieren, falls eng schoulesch oder soss eng Hëllef néideg wier;
- › wann et Unzeechen dofir gëtt, datt et dem Kand net gutt geet, sech u spezialiséiert Servicer riichten.

Nätzlech Kontakter:

D'**Helpline 8002-9393** regroupéiert d'Servicer vum Office national de l'Enfance (ONE) a vum Centre psycho-social et d'accompagnement scolaires (CePAS) a bitt Kanner, Jugendlechen, Elteren a Famillje psychologesch Ënnerstëtzung a schenkt hinnen en oppent Ouer a Situatiounen vu Stress, Konflikter oder Iwwerforderung. Se ass all Dag tëschent 8 an 18 Auer ze erreechen.

De **Kanner-Jugend Telefon 116 111** proposéiert en oppent Ouer an eng anonym a vertraulich Hëllef an ass och owes, um Weekend an iwwer Chat disponibel – **www.kjt.lu**. D'Eltere kënnen um **Elterentelefon 26 64 05 55** uruffen a sech do berode loossen.

D'**Ënnerstëtzungshotline 8002 9090** fir Är Froen **am Zesammenhang mat der Schoul**. Dës Hotline gëtt generell Informatiounen iwwer d'Mesuren, déi am Beräich vun der Educatioun geholl ginn. Se ass vun 9 bis 12 a vun 13 bis 16 Auer ze erreechen.

Dir kënnt Är Froen och iwwer de Formulaire op **<https://schouldoheem.lu>** eraschécken.

