



Eltereschoul J. Korczak  
Fondation Kannerschlass  
Tél. 59 59 59 59  
[eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)  
[www.kannerschlass.lu](http://www.kannerschlass.lu)

25 novembre 2020

## Eltereschoul Doheem #14

Chers parents,

L'adolescence constitue un défi considérable pour les jeunes et leurs parents. Pour les jeunes, qui veulent devenir de plus en plus autonomes et indépendants, ces derniers mois, pleins de restrictions, étaient particulièrement durs. Quel rôle les parents ont-ils à jouer dans cette phase importante de la vie des adolescents ?

### La puberté - quand les parents deviennent difficiles à supporter !

- La puberté entraîne non seulement de nombreux développements physiques mais aussi des changements significatifs au niveau psycho-émotionnel. D'après les experts, le cerveau du jeune se trouve en chantier permanent ! Cette situation est aussi difficile à gérer par votre enfant.
- Les amis jouent un rôle de plus en plus important. L'adolescent se laisse toujours plus guider par les règles et valeurs de son « peer group ». Il s'agit d'une étape très importante de sa vie qui l'aide à développer sa propre personnalité.
- Plus que jamais, l'engagement des parents est demandé ! Les jeunes ont maintenant besoin de sentir qu'ils peuvent faire confiance à leurs parents et trouver chez eux le soutien nécessaire à leur épanouissement.
- Certains parents attendent avec impatience la fin d'un quotidien avec règles, limites et conséquences. Or, les jeunes se structurent en percevant les limites fermes et chaleureuses de leurs parents. Ils ont besoin d'un cadre structuré, mais adapté à leurs besoins.
- Selon la devise „lâcher prise sans laisser tomber“, il est important que les parents acceptent les changements sans perdre le contact avec leur jeune. Si les parents sont prêts à chercher la discussion et à s'intéresser à la vie du jeune, tout en lui mettant des limites claires et adaptées, parents et adolescents peuvent naviguer ensemble à travers les turbulences de la puberté.

Pour soutenir les parents, l'Ecole des Parents propose 2 activités liées à ce sujet :

- 10.12.20 à 18h00 : **Online-Workshop D'Pubertéit, wat een Abenteuer** avec Nancy Holtgen, Educatrice graduée (LU, support visuel en FR)
- 23.01.21 **Teen Triple P cours pour parents** (3 unités) (LU) avec Maryse Greivelding, Educatrice, Triple P Trainerin

Inscription pour les 2 activités: [eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)

L'équipe de l'Ecole des Parents





Eltereschoul J. Korczak  
Fondation Kannerschlass  
Tél. 59 59 59 59  
[eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)  
[www.kannerschlass.lu](http://www.kannerschlass.lu)

25. November 2020

## Eltereschoul Doheem #14

Léif Elteren,

De Jugendalter stellt déi Jonk an hir Elteren virun eng besonnesch Erausforderung. Déi lescht Méint mat Restriktioune ware besonnesch schwéier ze erdroen fir déi Jugendlech, déi jo ëmmer méi autonom an onofhängeg wëlle ginn. Wéi wichteg ass d'Roll vun den Elteren an dëser Phas?

### Pubertéit ass, wann Elteren ufänke schwierereg ze ginn!

- An der Pubertéit kënn et niewent ville kierperleche Verännerungen och um Niveau vum Gehir a vun der psycho-emotionaler Entwécklung zu riisege Changementer. Experte soen : D'Gehir vun engem Jugendlechen ass ee permanente Chantier! Dëst ass och fir déi Jonk selwer, schwéier ze erdroen.
- Fir de Jugendlechen gi seng Frënn ëmmer méi wichteg. Hie leeft säin Alldag no de Reegelen an de Wäerter vu senger Peergrupp. Dëst ënnerstëtzt hien fir seng eege Perséinlechkeet ze entwéckelen.
- D'Eltere si méi gefuedert wéi je! Déi Jugendlech mussen elo spieren, dass si hiren Eltere vertraue kënnen a bei hinnen deen néidegen Halt fannen.
- Vill Elteren denken, lo wär et endlech eriwwer mat Reegelen, Grenzen a Konsequenzen. Mee, grad déi Jugendlech, besonnesch well si ëmmer erëm probéieren wéi wäit si goe kënnen, brauchen ee kloer Kader, deen awer un hir Besoinen ugepasst muss sinn.
- Nom Motto „lassloossen ouni falen ze loossen“, ass et wichteg, dass Elteren d'Veännerungen akzeptéieren an awer am Kontakt mat hirem Jugendleche bleiwen. Dëst geschitt andeems een am Gespréich bleift, sech fir d'Liewe vun deem Jonken interesséiert an awer och kloer Grenze setzt. Esou kënn een zesummen duerch des turbulent Zäit.

Fir d'Elteren ze ënnerstëtzen, bitt d'Eltereschoul 2 Aktivitéiten zum Thema un:

- 10.12.20 um 18:00 Auer: **Online-Workshop: D'Pubertéit, wat een Abenteuer** mam Nancy Holtgen, Sozialpädagogin (LU, support visuel en FR)
- 23.01.21 **Teen Triple P Elterecours** (3 Deeler) (LU) mam Maryse Greivelding, Erzéierin, Triple P Trainerin

**Abschreiwung fir déi 2 Aktivitéiten op [eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)**

**D'Equipe vun der Eltereschoul**

