

Cycles maternelle et élémentaire
Année scolaire 2018-2019

Jounieh, le 18 décembre 2018
Réf. : Péd.244/18-19

Chers parents,

J'espère que vous n'êtes pas trop pris par le tourbillon et la frénésie des fêtes de Noël qui approche à grands pas et qui a perdu son âme d'enfant, en se noyant dans le matraquage commercial. Loin de tout ce climat industriel, j'espère que ces fêtes se dérouleront pour vous sous le signe de la réunification familiale, du partage et de la bonne humeur et que toutes vos santés se porteront bien tout au long de cette nouvelle année.

Ceci dit, j'aimerais partager avec vous quelques recommandations concernant les vacances de Noël, mais également et surtout celles de vos enfants, le mot d'ordre étant « on s'occupe ! » et mieux encore « on occupe les enfants ! » Pas de temps mort.

- ✓ Dans notre désir d'offrir à nos enfants, durant les vacances, ce qu'il y a de mieux, de leur permettre de faire toutes ces activités dont on a rêvé dans notre prime jeunesse, on les maintient dans l'activité perpétuelle, on les stimule à l'excès. De ce fait, on les empêche d'explorer, de créer, d'inventer et de simplement prendre le temps de vivre et d'être... des enfants !
- ✓ Sachez que le cerveau des enfants a besoin de pauses, afin de se régénérer et de se développer adéquatement, et que trop de stimulation entraîne de la fatigue et du stress, qui entraînent à leur tour de l'irritabilité, de l'agitation, des difficultés d'attention, un affaiblissement du système immunitaire, des perturbations du sommeil et parfois des dérèglements de l'appétit.

C'est la raison pour laquelle, outre les journées structurées que vous passerez avec vos enfants hors de la maison, il y aura des journées « maisons » durant lesquelles il faudra respecter leurs vacances, autrement dit « pas de devoirs », mais encore « pas de devoirs » ne signifie pas s'enfoncer dans un fauteuil devant un écran, en grignotant un sac de chips ou de bonbons. « Pas de devoirs » signifie apprendre à apprivoiser l'ennui, car, incroyable mais vrai : l'ennui a des vertus insoupçonnées.

- ✓ **L'ennui** est formateur. Il a même de nombreux bienfaits. En voici quatre :

1. **Il favorise la créativité** : l'ennui, c'est un plongeon dans l'imaginaire. C'est lorsqu'il n'a rien à faire que votre enfant doit stimuler son imagination et sa créativité pour créer, trouver

un jeu, inventer des histoires, etc. Le rêve et la créativité offrent à votre enfant une libération de son quotidien.

2. **Il rend votre enfant plus autonome** : un enfant capable de faire des choix et de se débrouiller tout seul prend confiance en lui. Il est mieux outillé pour prendre des décisions et sent aussi que ses parents ont confiance en lui. C'est important ! Le simple fait d'être capable de trouver une activité à faire lui fait prendre conscience qu'il est apte à prendre des initiatives. Et cette forme d'indépendance est valorisante !

3. **Il permet de découvrir les réelles passions** : quand il n'a rien à faire, votre enfant est obligé de se plier à un exercice intéressant, comme trouver ce qui lui ferait plaisir, ce qu'il aimerait faire et ce qui lui procurerait du plaisir. C'est un exercice de retrouver ses émotions, ses envies, ses désirs, etc. Au lieu d'être dirigé et suivre les autres, il a enfin la chance d'être son propre maître. Ne soyez pas négatifs devant la façon dont votre enfant occupe son temps libre et résistez à la tentation de lui dire quoi faire.

4. **Il permet d'appivoiser (et apprécier) la solitude momentanée** : savoir être bien avec soi-même est un art qui se perd dans un monde où tout le monde est constamment en contact avec les autres, notamment avec la technologie. Un enfant doit apprendre à jouer seul sans se sentir délaissé. Souvent, habitué d'être entouré et diverti, un enfant qui se retrouve seul peut trouver ce moment ennuyeux ou même angoissant. Montrez à votre enfant qu'il est agréable d'être seul et de prendre du temps pour soi. Soyez un exemple en vous accordant des moments en solo, même quand il est là. Au lieu de voir le « vide » comme un ennemi à combattre, apprenez à votre enfant à cultiver du bonheur dans ces moments où il se retrouve seul.



En somme, sans le laisser entièrement à lui-même, on peut toutefois alterner entre des activités avec son enfant et des moments où il doit s'occuper seul, sachant que les activités ne comprennent pas des devoirs (sauf au besoin et selon les recommandations des professeurs) et qu'**un enfant doit jouir de ses vacances au même titre que tout adulte.**

Sur ce, je vous souhaite un des plus joyeux Noël et une des plus heureuses années !

Mireille DIB FARHAT
Responsable pédagogique

Kindergarten und Grundschule
Schuljahr 2018/2019

Jounieh, den 19. Dezember 2018
Ref.: Péd.244/18-19

Liebe Eltern,

hoffentlich sind Sie nicht zu sehr im Weihnachtsstress und können das Fest im Kreise der Familie genießen. Für das neue Jahr wünschen wir Ihnen Glück und Gesundheit.

Im Folgenden erhalten Sie einige Empfehlungen für die Weihnachtsferien. Wir würden uns freuen, wenn Sie die Zeit mit Ihren Kindern interessant und kindgerecht gestalten.

- ✓ Es ist schön Kindern Beschäftigung und Aktivitäten zu bieten. Allerdings wird es Kindern auch schnell zu viel und sie haben nicht mehr die Möglichkeit Dinge frei zu kreieren, zu entdecken und zu erfinden. Meist ist es am besten Kinder einfach Kinder sein zu lassen!
- ✓ Kinder benötigen Pausen, damit das Gehirn das Erlebte verarbeiten kann. Eine Reizüberflutung löst Stress und Müdigkeit bei Kindern aus. Dies wiederum führt zu Reizbarkeit, Unruhe, Konzentrationsverlust, Schwächung des Immunsystems, Schlafstörungen und teilweise Appetitstörungen.

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Kinder nicht nur Tage außerhalb von zu Hause haben, sondern auch strukturierte „Ferientage“ zu Hause, in denen sie sich frei beschäftigen können. Das heißt nicht, dass sie die ganze Zeit vorm Bildschirm verbringen und Chips und Süßigkeiten essen, sondern aus der Langeweile heraus eine kreative Beschäftigung finden sollen.

- ✓ **Langeweile** macht kreativ und hat **viele positive Aspekte:**

1. **Sie fördert die Kreativität:** Wenn Kinder sich langweilen, beginnen Sie kreativ zu werden. Um der Langeweile zu entkommen, müssen sie ihre Phantasie spielen lassen, sich Geschichten ausdenken oder Spiele finden. Träume und Kreativität ermöglichen Ihren Kindern ein Entkommen aus dem Alltag.

2. **Sie fördert die Selbstständigkeit:** Kinder, die selbst über ihre Freizeitgestaltung entscheiden können, gewinnen Selbstvertrauen, können besser Entscheidungen treffen und spüren, dass ihre Eltern Vertrauen in sie haben. Es ist wichtig, dass Kinder sich daran gewöhnen, selbst Aktivitäten zu finden und Initiative zu ergreifen. Diese Art der Unabhängigkeit ist sehr wichtig!

3. Sie fördert das Finden von Interessen: Wenn Kinder nichts zu tun haben, überlegen sie sich, was ihnen Spaß macht und woran sie Freude finden. Auf diese Weise entdecken sie ihre Emotionen, Interessen und Wünsche. Anstatt den Anweisungen anderer zu folgen, ergreifen Kinder selbst Initiative. Behalten Sie eine positive Einstellung gegenüber den freien Aktivitäten Ihrer Kinder und versuchen Sie nicht zu bestimmen, was sie spielen sollen.

4. Sie fördert die Improvisation und die Wertschätzung von Momenten des Alleinseins: Im technologischen Zeitalter wird es zunehmend schwerer mit sich selbst etwas anzufangen, weil man immer häufiger in Kontakt mit anderen ist. Kinder müssen auch wissen, wie man alleine spielt und mit sich selbst zurechtkommt. Sie empfinden Alleinsein oft als langweilig und unangenehm. Zeigen Sie Ihren Kindern, dass es schön sein kann auch mal einen Moment für sich zu haben. Gehen auch Sie als Eltern mit gutem Beispiel voran und gönnen Sie sich Momente allein, auch wenn Ihre Kinder dabei sind. Zeigen Sie Ihren Kindern wie man diese Momente sinnvoll gestalten kann.



Kinder müssen also nicht immer beschäftigt werden, sondern können auch hin und wieder alleine zurechtkommen, ohne dass man sie dabei völlig sich selbst überlässt. Aktivitäten müssen ebenso wenig als Lernen oder Hausaufgaben verstanden werden. Kinder sollen ihre Ferien genießen können, ebenso wie die Eltern.

Frohe Weihnachten und ein gesundes Neues Jahr!

Mireille Dib Farhat
Pädagogische Leiterin