

November 2024

Rituale machen Kinder stark

Rituale sind in vielen Familien ein fester Bestandteil des Alltags. Sie bieten den Kindern Orientierung und Verlässlichkeit und vermitteln ihnen durch ihren wiederkehrenden Charakter Sicherheit. Regelmäßige Rituale machen den Tagesablauf für Kinder vorhersehbar, wodurch sie sich als selbstwirksam erleben können. Selbstwirksamkeitserfahrungen stärken das Vertrauen in sich selbst und in die eigenen Fähigkeiten.

Welchen positiven Effekt haben Rituale im Alltag?

Rituale sind für Kinder und ihre Entwicklung enorm wichtig. Durch tägliche Routinen wird der Alltag für Kinder verlässlich und die Erziehung kann durch deren Beständigkeit erleichtert werden. Rituale markieren Übergänge im Tagesablauf und erleichtern dem Kind das Einlassen auf neue Situationen. Das gemeinsame Abendessen z. B. signalisiert dem Kind, dass sich der Tag dem Ende neigt und es bald ins Bett gehen wird. Routinen helfen Ihrem Kind den Tag zu strukturieren und Eindrücke zu verarbeiten und sie bieten einen verlässlichen und vorhersehbaren Rahmen und lassen es Selbstwirksamkeit und Autonomie erfahren. Beispielsweise kann das abendliche Vorlesen einer Gute-Nacht-Geschichte das Kind darin unterstützen, zur Ruhe zu kommen. Regelmäßige Wiederholung der Alltagsroutinen fördern kindliche Lernprozesse, können Stress, Unsicherheiten und Ängste reduzieren und stärken zudem den Zusammenhalt und das Zugehörigkeitsgefühl. Außerdem können wohltuende Rituale, wie das gemeinsame Spielen vor dem Abendessen oder das gemeinsame Zubereiten der Mahlzeit helfen, Krisen und herausfordernde Zeiten zu meistern und Gefühle wie Angst, Wut und Trauer zu bewältigen. Rituale spenden Zuversicht, Sicherheit und (Selbst-)Vertrauen.

Wie können wir unsere Kinder unterstützen und gut durch diese Zeit begleiten?

Gelingt es Ihnen, gewisse Rituale oder Routinen des Alltags, beispielsweise das Kuscheln am Morgen im Bett vor dem Aufstehen, das gemeinsame Frühstück, den täglichen Spaziergang, die Gute-Nacht-Geschichte etc. beizubehalten und Altbekanntem Raum zu geben, so können Sie Ihrem Kind Orientierung und Halt bieten. Wiederkehrende Abläufe geben dem Alltag Struktur, machen ihn für alle Familienmitglieder vorhersehbar und sicher und besonders wichtig für Kinder. Aber auch neue, gemeinsame Rituale in der Familie können eingeführt werden, um dem Kind die Möglichkeit zu geben den Alltag vorhersehbar zu machen, ihn mitzugestalten und familiären Zusammenhalt zu erleben. Vor allem jetzt, in der Vorweihnachtszeit, kann es für die ganze Familie eine schöne Erfahrung sein, gemeinsame Rituale zu entwickeln und zu gestalten.

Neue und alte Familienrituale

Bereits bestehende familiäre Rituale können verändert und an die individuellen Bedürfnisse der Familie angepasst werden. Rituale dürfen mitwachsen, so wie auch die Familienmitglieder wachsen und sich weiterentwickeln. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welches neue Ritual zum Beispiel für die Adventzeit schön sein kann oder welches bestehende Ritual Sie und Ihr Kind besonders toll finden und beibehalten wollen. Sie können auch überlegen, ob es eine gewohnte Routine im Alltag gibt, die mit Stress verbunden ist und ob Sie diese gemeinsam mit Ihrer Familie verändern wollen. **WICHTIG** ist der Wohlfühlfaktor: Rituale müssen guttun! Sie sollen Freude machen und den Alltag erleichtern!

Adventritual – eine Bereicherung für die ganze Familie

Ein gemeinsames Adventritual kann nicht nur die Wartezeit auf Weihnachten verschönern, es vermittelt familiäre Geborgenheit, stärkt den Zusammenhalt und wirkt damit als innere Kraftquelle. Anbei ein paar Inspirationen, welche von Ihnen nach Belieben angepasst und erweitert werden können:

- Adventrituale können sehr vielseitig sein, dafür bieten sich viele gemeinsame Tätigkeiten an, wie Kekse backen, Weihnachtslieder singen, Christbaumschmuck basteln, gemeinsam die Wohnung dekorieren, ein Weihnachtsgedicht selbst dichten oder auswendig lernen, gemeinsam Fotoalben betrachten, ein Spiel spielen, Lieder im Kerzenschein singen, das gemeinsame Gestalten und Schreiben von Weihnachtspost oder ein gemeinsamer Spaziergang, bei dem Sie die Weihnachtsbeleuchtung bewundern.
- Eine Hilfestellung, um die Gedanken bewusst auf Positives im Alltag zu richten, könnte folgendes Ritual sein: sammeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind jeden Abend den schönsten Moment des Tages und schreiben Sie diesen auf einen Zettel den Sie in einem Glas sammeln. Am Heiligen Abend werden alle Zettel vorgelesen und die schönsten Augenblicke nochmals erlebt.