

## **Strukturen und Rituale – Sicherheit geben in chaotischen Zeiten**

Der Alltag, so wie ihn alle kennen, ist auf einmal weg und stellt uns vor die Herausforderung, einen ganz neuen Alltag und (Lebens-) Rhythmus zu finden. Vor allem für Kinder ist es schwer, mit dieser Situation zurechtzukommen. Sie erleben ihre Eltern ganz anders, sorgenvoller, gereizter, mit den Gedanken woanders. Die Tagesstruktur bricht weg, kein Kindergarten, keine Schule, kein Fußballtraining am Mittwoch, kein Sonntagsbesuch bei Oma und Opa und kein Treffen mit Freunden.

Auch wenn Sie sich als Familie auf einmal mit so vielen Veränderungen konfrontiert sehen, ist es wichtig, dass die Grundstrukturen und -rituale beibehalten werden. Strukturen und Rituale geben Sicherheit – besonders in unruhigen Zeiten - und bieten ein stabiles Gerüst, an dem sich Kinder sowie Eltern „entlanghangeln“ können. Sie stärken den Zusammenhalt der Familie und erleichtern das Zusammenleben nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Eltern. Wenn Kinder in gewissen Situationen wissen, dass diese nach einem Schema ablaufen, wissen sie auch, wann was wie gemacht wird, akzeptieren es leichter und Diskussionen bleiben erspart.

- ***Legen Sie eine feste Aufsteh- und Zubettgeh-Zeit fest***

Es findet zwar kein Unterricht in der Schule statt, das heißt aber nicht, dass Ihr Kind jeden Tag aufstehen sollte, wann es möchte. Lassen Sie sich nicht um den kleinen Finger wickeln, wenn der Nachwuchs rummeckert, weil er nicht später ins Bett gehen darf, obwohl er morgens nicht zur Schule muss. Spätestens wenn die Schule wieder losgeht, wird ihr Kind große Schwierigkeiten haben, sich wieder in den normalen Rhythmus einzufinden.

- ***Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen Lern- und Arbeitsplan für die Schulaufgaben***

Es sollte festgehalten werden, welche Aufgaben wann erledigt werden sollen und wie viel Zeit für die Bearbeitung veranschlagt wird. So weiß das Kind, was es zu tun hat und es muss nicht jeden Tag aufs Neue diskutiert und ausgehandelt werden, wann an den Schulaufgaben gearbeitet wird.

- ***Die Mahlzeiten sollten auch weiterhin zur selben Zeit stattfinden und am besten gemeinsam eingenommen werden***

Ein gemeinsames Frühstück und Mittagessen fällt bei vielen Familien oft „flach“, weil morgens nicht mehr genug Zeit da ist oder das Kind mittags in der Schule isst. Ohne Zeitdruck gemeinsam zu essen und sich unterhalten zu können, ist nun leichter möglich und stärkt das familiäre Wir-Gefühl. Darüber hinaus begünstigt das Einnehmen gemeinsamer Mahlzeiten auch das Wiederholen und Erlernen von Regeln: **Hände waschen vor dem Essen, einander**

**aussprechen lassen, kein Handy am Esstisch und der Fernseher bleibt beim Essen ausgeschaltet.**

- ***Ausnahmen bestätigen, wie immer, die Regel***

In den Ferien und am Wochenende ist es natürlich gestattet, die Strukturen ein bisschen aufzuweichen und das Kind z.B. morgens ausschlafen zu lassen.

## Rituale, die den Alltag erleichtern

Jetzt, da Sie mehr Zeit mit Ihrem Kind verbringen, ist es eine gute Gelegenheit alte Rituale wieder aus der Kiste zu holen und/oder neue Rituale einzuführen. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Z.B. könnten Sie Ihr Kind, wenn es ansonsten nur schlecht aus dem Bett kommt, mit seinem aktuellen Lieblingslied wecken oder den Tag mit einer Kitzel-/Kuschelrunde beginnen. So fällt Ihrem Kind das Aufstehen bestimmt leichter.

Sollte Ihr Kind eventuell schon morgens früh fit und munter sein, dann beziehen Sie es ruhig in die Frühstücksvorbereitungen mit ein, sodass jeder eine feste Aufgabe hat. Durch das Mithelfen, zum Beispiel beim Tischdecken, fühlen Kinder sich integriert und nützlich.

Auch in die Lernzeit können Rituale eingebaut werden. Spielen Sie z. B. mit Ihrem Kind vor Beginn der Lernzeit ein kurzes Spiel (nicht länger als 10 Minuten), fällt es ihm vielleicht leichter in die Lernphase zu kommen.

Gemeinsame Rituale eignen sich besonders, um den Tag positiv abzuschließen. Wenn es keine Gute-Nacht-Geschichte mehr sein soll, sprechen Sie mit Ihrem Kind z.B. darüber, wie es den Tag erlebt hat. Was war der beste Moment des Tages? Worüber hat es sich geärgert? So schaffen Sie eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre und finden heraus, was Ihr Kind im Moment beschäftigt, worüber es sich sorgt und was ihm Freude bereitet.

## Vergessen Sie sich selbst nicht !

Bei aller Liebe für Kind, vergessen Sie sich selbst nicht! Auch Sie sollten sich Zeit für gemeinsame Rituale mit dem Partner oder nur für sich allein schaffen. Rituale helfen Ihnen, Stress abzubauen und zu entspannen. Setzen Sie sich doch mit der gesamten Familie gemütlich zusammen und sammeln Sie gemeinsam Ideen für Rituale. Oder Sie recherchieren im Internet, dort finden Sie auch unzählige Anregungen für kleine und große Rituale.