



Praxis-Newsletter Oktober 2024



Emotionale Stabilität durch Routinen: Wie Rituale Ihrem Kind Sicherheit geben.

Liebe Eltern,

in einer Welt, die ständig im Wandel ist, suchen wir alle nach einem Gefühl der Sicherheit und Beständigkeit – und für Kinder ist dies besonders wichtig. Routinen und Rituale spielen dabei eine zentrale Rolle, um emotionale Stabilität zu schaffen. Sie bieten Orientierung, Halt und Geborgenheit, besonders in unsicheren Zeiten.

In diesem Newsletter möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie durch einfache, aber wirkungsvolle Rituale den Alltag Ihres Kindes bereichern können und warum Routinen so wertvoll für das emotionale Wohlbefinden sind. Darüber hinaus habe ich ein paar praktische Tipps, wie Sie Rituale in den Alltag integrieren können, um Ihrem Kind Sicherheit und innere Ruhe zu schenken.

1. Warum sind Routinen so wichtig?

Routinen und Rituale sind feste Strukturen im Alltag, die den Tag in berechenbare Abschnitte gliedern und Orientierung geben. Für Kinder ist diese Verlässlichkeit besonders wichtig, da sie in einer Phase der kontinuierlichen Entwicklung stehen. Der regelmäßige Ablauf von bekannten Ritualen hilft ihnen, die Welt besser zu verstehen und ihre Emotionen zu regulieren.

Studien haben gezeigt, dass feste Routinen nicht nur den Alltag erleichtern, sondern auch die psychische Gesundheit von Kindern positiv beeinflussen. Kinder, die in einem strukturierten Umfeld aufwachsen, zeigen weniger Ängste und Verhaltensprobleme und haben ein stärkeres Gefühl von Sicherheit und emotionalem Wohlbefinden (Fiese, 2007).

Tipp: Etablieren Sie einfache, alltägliche Rituale wie gemeinsame Mahlzeiten, feste Schlafenszeiten oder wiederkehrende Aktivitäten nach der Schule. Diese schaffen nicht nur eine verlässliche Struktur, sondern stärken auch die emotionale Bindung innerhalb der Familie.

2. Wie Rituale die emotionale Sicherheit fördern

Rituale sind mehr als nur wiederkehrende Handlungen – sie bieten emotionale Sicherheit und schaffen einen Raum, in dem Kinder sich geborgen fühlen. Diese kleinen, alltäglichen Rituale geben dem Tag eine Struktur und signalisieren dem Kind, dass es sich auf bestimmte Dinge verlassen kann. Gerade in Zeiten von Unsicherheit oder Stress bieten Rituale ein Gefühl von Kontrolle und Vorhersehbarkeit, was Kindern hilft, ihre Gefühle besser zu verarbeiten.

Eine Studie von Fiese et al. (2002) zeigte, dass Familienrituale, wie das gemeinsame Abendessen oder regelmäßige Geschichten zur Schlafenszeit, mit einem höheren emotionalen Wohlbefinden von Kindern und einer stärkeren familiären Bindung einhergehen. Diese Rituale fördern die Fähigkeit von Kindern, Stress zu bewältigen und stärken ihre Resilienz.

Tipp: Ein abendliches Ritual, wie das Vorlesen einer Geschichte oder das Erzählen von „Tageshöhepunkten“, gibt Kindern die Möglichkeit, ihre Emotionen zu reflektieren und sich auf den nächsten Tag vorzubereiten. Es signalisiert: Jetzt ist Zeit, sich zu entspannen und in die Geborgenheit der Familie einzutauchen.

3. Routinen schaffen Stabilität in unsicheren Zeiten

Gerade in Zeiten von Veränderungen – sei es der Wechsel in eine neue Schule, die Geburt eines Geschwisters oder der Umzug in eine neue Stadt – bieten Routinen einen stabilen Rahmen. Diese Rituale bleiben auch dann bestehen, wenn sich äußere Umstände ändern, und geben Kindern das Gefühl, dass nicht alles neu und unsicher ist.

Tipp: Wenn Ihr Kind vor einer Veränderung steht, halten Sie an vertrauten Ritualen fest, auch wenn sich der Alltag wandelt. Zum Beispiel könnte ein gemeinsames Frühstück oder eine feste „Kuschelzeit“ am Abend helfen, dass sich Ihr Kind auch in einer neuen Umgebung schnell sicher fühlt.

4. Beispiele für wirkungsvolle Rituale im Alltag

a) Morgenrituale für einen guten Start

Der Morgen legt oft den Grundstein für den gesamten Tag. Ein festes Morgenritual gibt Kindern die Möglichkeit, ruhig und gestärkt in den Tag zu starten. Dies kann ein gemeinsames Frühstück sein oder eine kurze „Guten-Morgen-Runde“, bei der die Familie ihre Pläne für den Tag teilt.

Tipp: Ermutigen Sie Ihr Kind, jeden Morgen eine positive Affirmation zu sagen, wie zum Beispiel: „Heute wird ein guter Tag“ oder „Ich schaffe das“. Solche Affirmationen stärken das Selbstvertrauen und fördern eine positive Einstellung.

b) Schlafrituale für Entspannung und Geborgenheit

Ein festes Einschlafritual hilft nicht nur beim Abschalten, sondern gibt Kindern auch ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Studien belegen, dass Kinder, die feste Schlafrituale haben, schneller einschlafen und insgesamt besser schlafen (Mindell et al., 2009).

Tipp: Schaffen Sie ein angenehmes Schlafritual, wie das Vorlesen einer Gute-Nacht-Geschichte, eine kurze Atemübung oder das Singen eines beruhigenden Liedes. Solche Rituale helfen Kindern, zur Ruhe zu kommen und den Tag in friedlicher Atmosphäre abzuschließen.

c) Nachmittagsrituale für Entspannung und Fokus

Nach einem langen Schultag benötigen Kinder eine Pause, um ihre Energien wieder aufzuladen und sich emotional zu stabilisieren. Ein kurzes Nachmittagsritual – sei es ein gemeinsames Spiel, ein Spaziergang oder eine kreative Tätigkeit – gibt dem Tag eine Struktur und hilft dabei, den Übergang zwischen Schule und Freizeit zu erleichtern.

Tipp: Ermutigen Sie Ihr Kind, nach der Schule bewusst eine Pause einzulegen, bevor es mit Hausaufgaben beginnt. Dies kann ein kurzes Gespräch über den Schultag sein oder ein entspannendes Getränk wie Tee oder Kakao.

5. Rituale für emotionale Bindung und Kommunikation

Rituale bieten nicht nur Stabilität, sondern stärken auch die emotionale Bindung zwischen Eltern und Kind. Gerade regelmäßige Gespräche oder „Familienzeiten“ fördern die Kommunikation und helfen Kindern, ihre Gefühle besser zu verarbeiten. Diese Momente der Gemeinsamkeit bieten eine wertvolle Gelegenheit, offen über Ängste, Sorgen oder Freuden zu sprechen.

Tipp: Etablieren Sie ein wöchentliches „Familientreffen“, bei dem jedes Familienmitglied die Möglichkeit hat, über seine Woche zu sprechen. Dieses Ritual stärkt nicht nur die Bindung, sondern fördert auch das gegenseitige Verständnis und die emotionale Offenheit.

„Sich Zeit zu nehmen, bedeutet, anderen Aufmerksamkeit zu schenken.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Rituale sind in ihrer Essenz eine Form der Aufmerksamkeit und Fürsorge – für sich selbst und füreinander.



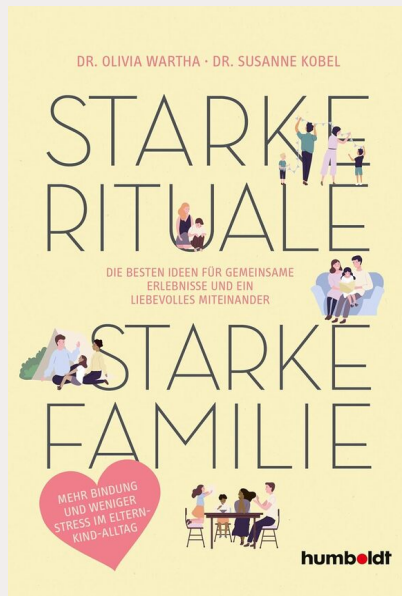
Routinen und Rituale sind weit mehr als bloße Alltagsgewohnheiten. Sie sind eine unsichtbare Stütze, die Kinder durch ihren Tag und ihr Leben trägt. Indem wir Rituale schaffen, geben wir unseren Kindern nicht nur eine verlässliche Struktur, sondern auch emotionale Sicherheit, Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern.

In einer Welt voller Veränderungen sind es oft die kleinen, alltäglichen Rituale, die uns allen Halt geben. Sie schaffen eine Atmosphäre des Vertrauens, in der sich Kinder sicher, geliebt und geborgen fühlen können.

Ich ermutige Sie, gemeinsam mit Ihrem Kind Rituale zu entwickeln, die in Ihrem Alltag Platz finden und zu einer Quelle der emotionalen Stabilität werden.

Meine Buchempfehlung des Monats:

"Starke Rituale – starke Familie: Die besten Ideen für gemeinsame Erlebnisse und ein liebevolles Miteinander."
Mehr Bindung und weniger Stress im Eltern-Kind-Alltag



Rituale vermindern nachweislich Konflikte im Familienalltag und stärken die Bindung zwischen Eltern und Kind. Die besten Rituale für einen glücklichen Familienalltag und für typische Stress-Situationen – vom Aufstehen über Zähneputzen bis hin zu Hausaufgaben und Medienzeit festlegen. Olivia Wartha und Susanne Kobel liefern 40 großartige Ideen für gemeinsame Erlebnisse und ein liebevolles Miteinander: Alle Tipps lassen sich ganz leicht im Familienalltag umsetzen. Konkrete Anleitungen und Hilfestellungen helfen dabei, in Rituale zu entwickeln, die zu den Interessen und Vorlieben aller Familienmitglieder passen. Zusätzlich gibt es geeignete Ideen für herausfordernde Alltagssituationen.

Info:

Die VHS Backnang bietet im Oktober wieder interessante Veranstaltungen zum Thema "Mobbing" und "Selbstbehauptung/Selbstbewusstsein" an:

- "Selbstbewusste Mädchen" - Freitag, 11.10.2024 von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr
- "Mobbing - nicht mit mir" (Workshop für Kinder) - Samstag, 12.10.2024 von 10 bis 13 Uhr
- "Mobbing - nicht mit mir" (Vortrag für Eltern) - Montag, 14.10.2024 von 19:30 bis 21 Uhr
- "Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen ab 13 Jahre" - Freitag, 18.10.2024 von 14:30 bis 16:30 Uhr

Kurse / Workshops
VHS



Praxis für Kinder- und Jugendpsychotherapie
Alexandra Zeller
Hofgut Hagenbach 1
71522 Backnang
info@zeller-psychotherapie.de
(+49) 0176 3826 8447
www.zeller-psychotherapie.de

Copyright 2024

[Abmelden / Unsubscribe](#)