

Infoblatt



Wertes Vereinsmitglied

November 2011

Das Jahr 2011 neigt sich dem Ende zu. Am 27. November ist bereits der erste Advent. Dann verstreichen noch fünf Wochen bis zum Weihnachtstag. Genug Zeit, um Geschenke einzukaufen? Oder noch den Vorsatz vom letzten Neujahr einlösen: der Familie mehr Zeit schenken. Der Advent kann sehr schön mit Ritualen bereichert werden. Kinder lieben Rituale. Immer Wiederkehrendes gibt ihnen Sicherheit und Geborgenheit.

Unsere Familie zum Beispiel geht jedes Jahr am Samstag vor dem ersten Advent in den Wald, um Moos und Tannenzweige zu sammeln. Anschliessend verzieren wir damit den Adventskranz. Es ist mehr ein Gesteck aus Tannenzweigen, Tannenzapfen, Moos, Weihnachtskugeln und Kerzen. Alle helfen mit, und zum Abschluss trinken wir zusammen eine warme Schokolade. Bis jetzt haben die Kinder an diesem Samstag noch nie gemurrt. Also geniessen wir dieses Ritual in vollen Zügen, solange alle noch mitmachen wollen.

Ich hoffe, Sie feiern auch irgendwelche Rituale. Für sich selber, für die Partnerschaft und für die Familie.

Ich wünsche Ihnen eine frohe Adventszeit, ein frohes Weihnachtsfest und für das Jahr 2012 nur das Beste.

Nadja Martig

Erziehung

Kinder brauchen Rituale

(Quelle: www.hoppssala.ch)

Rituale sind laut Brockhaus Kulthandlungen. „Riten“ oder „Rituale“ sind so alt wie der Mensch selbst. Das immer wiederkehrende ordnende Prinzip ist es, was ein Ritual ausmacht. Rituale begleiten den Menschen durch Übergangsphasen des Lebens und helfen ihm, die Anforderungen des Alltags zu meistern.

Das schaffen Rituale

- sie erleichtern das Lernen und die Konzentration
- sie fördern die Selbstständigkeit
- durch Rituale werden Regeln und Grenzen gesetzt
- sie schaffen Ordnung und Orientierung und helfen dabei, Krisen zu bewältigen
- sie geben uns Halt und schenken Geborgenheit
- Rituale reduzieren Ängste

Durch immer neue Anreize und zu viele Veränderungen geraten sie immer mehr in den Hintergrund. Doch die Psychologen sind sich einig: Gerade deshalb sind Rituale heute wichtiger denn je. Dabei genügt schon, wenn Sie an den Wochenenden gemeinsam Unternehmungen planen oder gemeinsam kochen, oder wenn Sie jeden Tag wenigstens eine Mahlzeit gemeinsam einnehmen. Auch ein gemeinsames Spiel am Abend oder eine Gute-Nacht-Geschichte können zu lieb gewonnenen Gewohnheiten, also zu Ritualen, werden, die den Kindern und auch uns helfen, den Tag zu strukturieren.

Rituale bieten gerade in unruhigen Zeiten, die durch hohe Anforderungen und Alltagsstress gekennzeichnet sind, Halt und Stabilität. Rituale schaffen in der Familie Gemeinsamkeiten, die ansonsten im Alltag untergehen bzw. vernachlässigt werden. Rituale erzeugen ein starkes Wir-Gefühl und bedeuten für Kinder, dass sie sich auf etwas freuen können, dass sie auffängt, auch wenn der Tag mal weniger schön war.

Wie entstehen Rituale?

Rituale können Traditionen sein, die Eltern aus ihren Kindheitserlebnissen weiter geben. Oftmals sind es aber Zufallsprodukte, denn es macht keinen Sinn, Rituale nach einem Lehrbuch oder Schema F aufzustellen. Die Rituale müssen zu der jeweiligen Familie und ihrer individuellen Situation passen und sich gut in den Alltag integrieren lassen. Wenn Sie merken, dass eine immer wiederkehrende Handlung der ganzen Familie gut tut, dann wird sie fast automatisch zum Ritual.

Guten Morgen, Sonnenschein! Rituale für einen guten Start in den Tag!

Ein schöner Start in den Tag ist besonders wichtig. Überlegen Sie sich, was Sie in Ihrer Familie dafür tun können. Um Hektik und Stress zu vermeiden ist es sinnvoll, den Tag rechtzeitig zu beginnen.

- Stehen Sie rechtzeitig auf, um Stress und Hektik zu vermeiden.
- Wecken Sie Ihre Kinder mit einem Lieblingslied oder singen Sie Ihnen ein Aufstehlied vor.
- Stellen Sie sich keinen schrillen Wecker, lassen Sie sich von schöner Musik wecken.
- Auch ein gemeinsames Frühstück mit liebevoll gedecktem Tisch kann für manch` eine Familie zu einem nicht mehr wegzudenkenden Start in den Tag werden. Wechseln Sie sich mit dem Frühstück machen ab. Wenn die Kinder schon etwas älter sind, können sie diesen Part an den Wochenenden übernehmen.

- Jeder hat vielleicht einen Lieblingsbecher, aus dem er morgens am liebsten den Kaffee, Tee oder Kakao schlürft? Und hat jedes Familienmitglied einen festen Platz am Tisch?

Wasch- und Körperpflegerituale

Insbesondere bei Babys und Kleinkindern sollten Sie die Körperpflege zum Ritual werden lassen und die Pflegehandlungen wie Wickeln, Anziehen und Waschen mit Worten oder Liedern begleiten. Achten Sie darauf, dass Sie sie regelmässig in der gleichen Reihenfolge durchführen. Auch bei Kindergarten- und Schulkindern können Sie die Körperpflege mit spielerischen Ritualen unterstützen. Wie wäre es mit einem gemeinsamen Zähneputzen bei einem Lieblingslied?

Abschieds- und Begrüßungsrituale

Wenn die Familie nach dem Frühstück auseinander geht, geben Sie Ihren Kindern fröhliche Abschiedsformeln mit auf ihren Weg. Statt „Pass auf“, oder „Du musst dich jetzt aber beeilen“ oder „Hoffentlich wird diese Mathearbeit besser“ wünschen Sie Ihrem Nachwuchs „Viel Spaß im Kindergarten oder in der Schule“.

Auch die Begrüßungsrituale bei der Zusammenkunft am Mittag oder Nachmittag sollten freundlich und positiv sein. Begrüssen Sie Ihre Kinder nie mit „Habt ihr eure Deutscharbeit zurück“ oder „Sei mal ein bisschen leiser!“ Lassen Sie die Kinder erstmal zur Ruhe kommen. Vielleicht nehmen Sie sie zur Begrüßung in den Arm oder reiben – wie die Eskimos – die Nasen aneinander.

Das (gemeinsame) Abendessen

Das Abendessen beschließt den Tag, und es ist sehr schön, wenn bei dieser Mahlzeit alle noch einmal zusammen kommen und einander erzählen, was sie erlebt haben. Erfolge wie Niederlagen werden berichtet, Sie können sich gemeinsam über den Erfolg des anderen freuen oder dem anderen Mut machen, wenn mal etwas nicht so gut geklappt hat. Ein schönes Ritual ist es, wenn jedes Familienmitglied berichtet, was an seinem Tag besonders schön war und was weniger gut gelaufen ist.

Es ist auch ein schönes Ritual, wenn Sie die Mahlzeiten mit einem Spruch oder Gebet einleiten. Wenn sich alle bei den Händen fassen und sich einen Guten Appetit wünschen, kann das das Wir-Gefühl der Familie stärken.

Schlaf gut, John Boy - Das Gute-Nacht-Ritual

Die Nachtrituale sind vor allem dazu da, sich von den Aufregungen und Aktivitäten zu erholen und zur Ruhe zu kommen. Insbesondere kleinere Kinder haben manchmal Schwierigkeiten, die vielen Eindrücke des Tages zu verarbeiten und dann entspannt einzuschlafen.

Vorlesestunden, Musik und auch Entspannungsübungen können hilfreich sein. Ein Lied oder Gebet zur guten Nacht weckt Schutz und Geborgenheit.

Festliche Rituale / Jahresrituale

Schön ist es auch, wenn sich die Familie auf bestimmte Ereignisse im Jahr freuen kann. Das kann die große Weihnachtsbäckerei traditionell am ersten Advent oder der toll gedeckte Geburtstagstisch für jedes Geburtstagskind sein; wichtig ist, dass es Ereignisse sind, die jedes Jahr wieder kehren und an denen alle Freude haben.

Rituale verändern sich

Die Rituale sollten den Bedürfnissen der Familie und dem Alter der Kinder angepasst werden - Rituale müssen mitwachsen. War es einst die vorgelesene Gute-Nacht-Geschichte, die den Tag beschloss, so ist es mit zunehmendem Alter der Kinder vielleicht die gemeinsame Lesestunde. Seien Sie variabel und schauen Sie, was Ihrer Familie gut tut.

Buchtipps: „Die schönsten Rituale für Kinder“ und „Kinder lieben Rituale“

Vorstand S&E Wallis **S&E Wallis**

Kampagne „Stark durch Beziehung“

Schule und Elternhaus Wallis unterstützt die Kampagne "Stark durch Beziehung". In Zusammenarbeit mit der Mütter- und Väterberatung, den Tagesstätten und den Kinderärzten verteilt S&E Wallis die Broschüren zu den acht Themen der Kampagne „Ich will stark werden und brauche...“. Die Broschüre gibt es in 15 Sprachen.

Infos unter www.schule-elternhaus.ch/wallis oder www.elternbildung.ch.

Weitere Broschüren erhalten Sie bei der Mütter- und Väterberatung Wallis.



Anlässe Schule und Elternhaus Wallis

- **Vom Puppenhaus in die Welt hinaus- Was Eltern über Mädchen wissen müssen**
Ein Vortrag für Eltern von kleinen und grossen Mädchen. Denn Mädchen sind anders als Jungen- und auch anders als das Bild, das man sich von ihnen macht.
Referent: Lu Decurtins, Erwachsenenbildner, Sozialpädagoge und Supervisor
Freitag, 23.03.2012 um 19.00 Uhr im Rathaussaal in Visp
- **Nothelferkurs in Sachen Pubertät**
Wenn sich ein Kind allmählich oder auch praktisch über Nacht in einen Teenager verwandelt, sind Eltern oft ratlos. Sie verstehen ihr Kind nicht mehr, es ist wegen Kleinigkeiten störrisch und widerspenstig und kann Szenen veranstalten, die man bisher noch überhaupt nicht kannte. Welche Veränderungen passieren in der Pubertät? Wie können Eltern damit umgehen?
Referentin: Dr. phil. Annette Cina Jossen, Psychologin FSP, Oberassistentin am Institut für Familienforschung und -beratung Universität Fribourg. Sie schreibt regelmässig im Elternmagazin "Fritz und Fränzi".
Donnerstag, 10.05.2012 um 19.30 Uhr im Meschlarsaal in Leuk-Susten.

Weitere Infos auf: www.schule-elternhaus.ch/wallis

Weiterbildung für Eltern von 0-6

Zum zweiten Mal findet in Zusammenarbeit mit den Kindertagesstätten im Oberwallis und verschiedenen Fachstellen die Weiterbildung für Eltern mit Kindern zwischen 0 und 6 Jahren statt. An vier Samstagmorgen werden Eltern von Kleinkindern auf ihre anspruchsvolle Aufgabe als Eltern und Erziehende vorbereitet. Es wird Theorie und Praxis vermittelt. Die teilnehmenden Eltern haben auch Zeit, um sich untereinander auszutauschen.

Wenn die Eltern mindestens drei von den vier Kursen besucht haben, erhalten Sie ein Zertifikat.

Das Kursprogramm finden sie beigelegt oder auf www.schule-elternhaus.ch

Auskunft gibt auch das **Sekretariat S&E Wallis, Postfach 59, 3940 Steg, Tel: 079 828 80 75**

Email: wallis@schule-elternhaus.ch