

Auf Rituale und Strukturen kommt es an....

Viel länger als wir alle dachten und gehofft hatten, dauert die Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen unseres Alltags an. Schon für uns Erwachsene stellt die Zeit der sozial reduzierten Kontakte und die Arbeit im Homeoffice eine Belastung dar, je länger wir der Situation ausgesetzt sind. In zahlreichen Gesprächen mit Eltern haben wir immer wieder die Rückmeldung erhalten, wie schwierig es ist den Alltag mit den Kindern aufrecht zu erhalten.

Für unsere Kinder ist die Verlässlichkeit der täglichen Abläufe durch den unregelmäßigen Besuch der Schule außer Kraft gesetzt.

Selbstverständliche Begegnungen unter Kindern können teilweise nicht - in jedem Fall aber oftmals nicht unbeschwert gelebt werden.

Die Frage ist, was wir als Erwachsene und Eltern tun können, um Kindern diese Situation zu erleichtern und wie wir helfen können, diese Zeit gemeinsam gut zu überstehen. Wichtige Bausteine für einen gelingenden Alltag stellen dabei Rituale und Strukturen dar. Auf die Bedeutsamkeit von regelmäßigen Abläufen im Alltag mit Kindern möchten wir heute näher eingehen:



„Es wäre besser, du wärst zur selben Stunde wiedergekommen“, sagte der Fuchs. „Wenn du zum Beispiel um vier Uhr kommst, kann ich um drei Uhr anfangen, glücklich zu sein. Es muss feste Rituale geben.“

(aus: Antoine de Saint-Exupéry, Der kleine Prinz)

In Zeiten der Pandemie ist verständlicherweise die Versuchung groß, von Regelmäßigkeiten Abstand zu nehmen und die Tage freier zu gestalten. Es entstehen Freiräume in der Planung des Alltags, die allerdings oftmals ungewollt für Konflikte und Diskussionen im häuslichen Bereich sorgen.

Die Bedeutung von Ritualen für Kinder leitet sich davon ab, Verbindlichkeiten und Regelmäßigkeiten zu schaffen, die Kindern Sicherheit, Beständigkeit und Geborgenheit in ihrem Leben vermitteln. Diese Strukturen im Alltag ermöglichen Kindern und auch Erwachsenen, nicht immer neue Entscheidungen treffen zu müssen, sondern sich auf gewohnte Abläufe einzustellen. In dieser Zeit sind regelmäßige Strukturen, wie z.B. der Besuch der Schule, wöchentliche Termine im Sportverein oder ein regelmäßiges Treffen mit Freunden und Verwandten nicht umsetzbar. Umso wichtiger ist es, neue Gewohnheiten zu schaffen, die Kindern Halt und positive Ausblicke vermitteln. Dabei geht es nicht um starre Abläufe, die umgesetzt werden sollen, sondern vielmehr darum, eine Grundstruktur zu schaffen, die Spielräume und spontane Aktivitäten zulässt.

Gemeint ist die Planung eines vorhersehbaren Tages- und Wochenablaufs. So ist es beispielsweise sehr hilfreich, wenn die Zeiten für Homeschooling auch außerhalb von Onlineschulstunden vorgegeben sind. Diese Festlegung auf einen bestimmten Zeitrahmen macht es möglich, sich auf die Arbeit einzustellen und sich auf die freie Zeit zu freuen. Diese sollte dann auch für Spiel und Spaß zu Hause oder im Freien zur Verfügung stehen, ohne den Druck zu haben, später noch nacharbeiten zu müssen. Somit kann diese Zeit wesentlich entspannter gelebt werden. Dies trifft sowohl für die Kinder als auch auf die Erwachsenen zu, da unnötiger Druck und Diskussionen vermieden werden können. So trägt ein ritualisierter Alltag wesentlich zur Zufriedenheit, sowie zu einem friedlicheren Miteinander der Familienmitglieder bei. Ein gemeinsames Essen am Mittag oder am Abend trägt in einer gewissen Regelmäßigkeit

ebenfalls dazu bei, dass sich die Familie gemeinsam trifft und es die Möglichkeit zu gegenseitigem Austausch gibt.

Nicht zuletzt fördern wir bei den Kindern dadurch auch die Selbstständigkeit, indem deutlich wird, was zu welchem Zeitpunkt für Aufgaben und Handlungsabläufe notwendig sind.

Insgesamt haben wir sehr große Hochachtung davor, was Sie als Eltern seit Wochen und Monaten leisten. Allen Anforderungen gerecht zu werden ist dabei nahezu unmöglich. Aus diesem Grund ist es so wichtig, dass Sie als Eltern auch auf den eigenen Kräftehaushalt blicken und Freiräume für eigene Auszeiten aktiv einplanen.

Wir möchten Sie mit diesen Themen nicht alleine lassen und stehen Ihnen gerne zu einem „pädagogischen Spaziergang“ oder zu einem Videochat zur Verfügung, wenn Sie in Bezug auf Ihre Familie oder Ihre Kinder Beratungs- oder Gesprächsbedarf haben.

Ganz herzliche Grüße aus dem Jugendreferat!

Sie erreichen uns unter:

Ralf Schwaiger (BZM)

Tel.:0170 3053872

Mail: r.schwaiger@jugendreferat-meckenbeuren.de

Nils Kaeding (Albrecht Dürer Grundschule)

Tel.:0160 3647429

Mail: n.kaeding@jugendreferat-meckenbeuren.de

**Manuela Mayer (Wilhelm Schussen Schule, Eugen Bolz Schule,
Eduard Mörike Schule)**

Tel.:0151 10856876

Mail: m.mayer@jugendreferat-meckenbeuren.de