



STRUKTUREN ZUM ÜBERLEBEN – DIE 3 R´S

Regeln, Rituale und Richtlinien

Egal ob du dein Kind bisher nur bis mittags in der Kita hattest und dann die Rasselbande bekocht, in den Mittagsschlaf gesungen (bis du statt sie eingnickt bist), sie um fünf nach der Arbeit vom Hort geholt hast (und noch schnell den Einkauf zusammen erledigen), ob ihr als Mama & Papa zwischen Job und Kindern und Haushalt miteinander jongliert habt oder ob du ganz auf dich allein gestellt diese Kunst bewältigt hast- um ein Kind ins Leben zu begleiten, braucht man ein ganzes Dorf, oder?

Nur, wie geht das „In Corona-Zeiten“?!

Jetzt ist Struktur und Kreativität gefragt. Wir ermutigen euch als Familie, jeden neuen Tag auszuprobieren, was für euch passt, um zu einer guten Tages- und Wochenstruktur zu finden. Gebt nicht auf, wenn es nicht gleich gelingt. Wir alle sind Lernende und Kinder machen nicht, was wir sagen, sondern was wir tun 12.

Auch wenn wir als Erwachsene das locker nehmen würden, gerade jetzt kann es überlebenswichtig sein, sich selbst an Regeln und Strukturen zu halten. Also: Lasst die Kinder sehen, was WIR machen!

Was und für wen sind Regeln?

Überall wo mehrere Menschen zusammenleben benötigen wir Regeln als Hilfe für ein möglichst reibungsloses Miteinander (z.B. die 7 Ordnungsregeln). Wer alleine lebt braucht nicht so viele Regeln. In einem Haushalt mit 6 Personen können jedoch überall Schilder mit Hinweisen hängen.

Regeln müssen eingeführt werden:

1. Problem benennen, wo eine Regel das gute Miteinander schützen könnte.
2. Gemeinsam Besprechen, wie die Regel aussehen kann.
3. Überlegen, was geschehen soll, wenn die Regel nicht eingehalten wird.
4. Die Regel für alle sichtbar aushängen und nach einem „Testlauf“ anschauen, ob sie sinnvoll ist.

Was und für wen sind Rituale?

Rituale geben eine Struktur und eine Identifikation („So machen wir das!“) Sie sind vorgelebte Regeln und Werte, die die Kinder übernehmen. Rituale...

- werden übernommen (z.B. von Oma und Opa).
- ergeben sich aus dem Familienalltag (z.B. Hygienerituale: morgens, nach dem Aufstehen waschen und Zähne putzen).
- werden bewusst eingeführt und etabliert (morgens zusammen frühstücken, abends eine „Gute Nacht“- Geschichte, mittwochs Besuch bei Oma, samstags Hausputz...)

Manche Rituale müssen in ihrer Sinnhaftigkeit immer mal wieder erklärt („Warum machen wir das eigentlich?“) und auch altersgemäß angepasst werden.

TIPPS FÜR FAMILIEN IN CORONA-ZEITEN VOM ERMU-TIGER

Was und für wen sind Richtlinien?

Richtlinien sind wie Leitplanken auf der Autobahn. Wie schnell ich fahre und welche Spur ich nehme, entscheide ich selbst. Teenager brauchen es, den Sinn hinter den gelebten Regeln und Ritualen zu verstehen („Was soll dadurch bewirkt / bewahrt werden?“) um sie mit zunehmender Selbstständigkeit anpassen und sinnvoll abändern zu können.

