

De kracht van rituelen

We hebben de vorige keer onder andere gesproken over de kracht van rituelen. Nee, geen spirituele rituelen, maar dagelijkse rituelen die het leven gemakkelijker en duidelijker maken. Bijvoorbeeld bij het naar bed gaan, een ware strijd in veel gezinnen. Een van de moeders heeft met haar kinderen een lijst gemaakt van wat er moet gebeuren voordat ze naar bed gaan. Toevallig is ze ook nog creatief en heeft ze er een kaart van gemaakt met “deurtjes” die door klitteband open en dicht gemaakt kunnen worden. Zo kunnen de kinderen dagelijks afvinken wat ze al gedaan hebben. Dat maakt het interessant voor de kinderen en wordt het op tijd naar bed gaan veel minder een gevecht. Want aan het eind van de lijst staat nog iets leuks zoals voorlezen of zelf even lezen. Je kunt er zelfs nog een extra beloning aanhangen als het de kinderen lukt om bijvoorbeeld 3 van de 5 keren op tijd in bed te liggen! Zoals samen koekjes bakken of een film kijken op t.v. Zo leg je de focus op het positieve en niet op wat (nog) niet lukt.



De ouderkamer is (behalve in de schoolvakanties) elke donderdagmorgen open van 8.30 uur tot 10.30 uur, maar heb je niet zoveel tijd: een kopje koffie drinken en weer gaan is ook OK.

Groetjes en tot gauw!
Leonie Reumers