

Endlich Wochenende!

Sonntagsrituale die Kinder lieben.

Freuen sie sich auch schon, wenn der Freitag anklopft? Endlich wieder eine Arbeitswoche hinter sich gebracht, endlich mal wieder länger schlafen.

Das Wochenende ist für die Woche das, was der Urlaub für das Jahr ist, also ein „kleiner Urlaub“. Deshalb ist es auch wichtig, das Wochenende anders zu gestalten als den Arbeits- und Familienalltag während der Woche.

Um das zu schaffen kann man zum „Einläuten“ des Wochenendes bestimmte Rituale einrichten, um schneller abzuschalten und entspannter ins Wochenende gehen zu können. Das gilt übrigens für Groß und Klein. Ein Beispiel: Freitagabend schwingen Sie sich in das Jogginggewand, der Rest des Abends ist fix reserviert als Spielabend im Kreise der Familie. Oder: Freitagabend gibt es ein gemeinsames Pizzaessen.

Der Sonntag an dem im Normalfall (fast) alle Familienmitglieder frei haben, sollte grundsätzlich nicht genutzt werden, um das unter der Woche Versäumte nachzuholen. Denn dann bleibt kaum noch Zeit für das Miteinander. Vor allem die Kinder freuen sich auf den Sonntag, weil die ganze Familie endlich mal wieder beisammen ist.

Leben die Eltern getrennt, gehört der Sonntag meist dem Elternteil, der im Alltag fehlt. Auch dann ist der Sonntag für ihr Kind ein Festtag.

Sonntagsrituale die Kinder lieben:

- » Ihre Kinder dürfen am Morgen ins Elternbett kommen, dort wird gekuschelt, gekitzelt und vielleicht ein Buch vorgelesen.
- » Der Frühstückstisch wird gemeinsam besonders liebevoll gedeckt. Es gibt Kuchen, Frühstücksei und alles was das Herz begehrt.
- » Den Vormittag im Schlafanzug verbringen ist sonntags auch sehr beliebt – besonders, wenn es draußen nicht so gemütlich ist.
- » Organisieren Sie Familienausflüge, die der ganzen Familie Spaß machen, vielleicht ein Picknick im Freien oder eine Entdeckungstour im Wald.
- » Den Abend könnten Sie noch mit einem gemeinsamen Spiel ausklingen lassen oder Sie lassen den Tag einfach noch mal Revue passieren.

.....
NLP Master Practitioner . Lebens- & Sozialberaterin . Kinder- & Jugendcoach .
Gordon Familientrainerin i.A

BIRGIT KOGLER

Lunaplatz 2, 4030 Linz

Tel.: +43 (676) 84080871

Web: www.kinder-glueck.com

Mail: birgit.kogler@kinder-glueck.com