

Rituale

Rituale helfen, den jetzt oft gehörten Ratschlag nach Struktur umzusetzen.

Diese mit positivem Inhalt zu besetzen, beeinflusst unsere Stimmung und kann ein Gegengewicht zu den mehrheitlich eher negativen Nachrichten sein.

- Abendgespräch: Wie war der Tag heute? Was lief gut, was war schön? Über was habe ich mich heute gefreut?
- Wünsche für die nächsten Tage aufschreiben oder besprechen: Was sollen wir kochen? Welches Spiel möchtest du gerne mal wieder spielen? Wer hat eine gute Bastelidee?
- Warme Dusche: Wir verteilen Komplimente! Fähigkeiten, Talente, heute toll Geleistetes – Sie finden mit Sicherheit etwas!
- Ein gleichbleibender Tagesablauf stellt für sich auch ein Ritual dar,
 - z.B. Vormittags → Schulaufgaben
 - Nachmittags → gemeinsam Essen, Spiele/Freizeit
 - Abends → gemeinsam Essen, gebastelte Spiele spielen