

Elternkunst Festtagszauber-Impulse



Damit deine Weihnachts- und Festtage so entspannt und gleichzeitig so zauberhaft wie möglich werden und ihr gemeinsam Momente voller Freude, Verbindung und Leichtigkeit erlebt.

- **Nähre das Kind!** Nähre es mit deiner ungeteilten Aufmerksamkeit, bevor das Fest startet! Nimm dir ganz bewusst Zeit, um deinem Kind dein Gewahrsein zufließen zu lassen.
- **Gönne dem Kind Bewegungszeit!** Plane vor und nach dem Essen ein wenig Zeit ein, damit das Kind sich bewegen kann. Das muss nicht lange sein, bereits eine Viertelstunde Fangen spielen oder ein kleiner Spaziergang durchs Quartier oder gemeinsames Tanzen kann so viel Freude machen und hilft dem Kind, innere Anspannungen abzubauen und danach wieder eine Weile etwas Ruhigeres zu tun.
- **Gib dem Kind das Gefühl, dass es dazu gehört!** Es soll spüren, dass es auch ein wichtiger Teil dieses Zusammenkommens ist. Integriere es in die Gespräche, erlaube ihm von sich zu erzählen, höre ihm zu, gehe auf es ein.
- **Wähle ein kindgerechtes Menü!** Das Kind braucht kein 5-Gänge-Menü. Und falls du dich doch für ein aufwändiges Mehrgang-Menu entscheidest, dann achte darauf, dass dein Kind auch etwas zur Auswahl hat, das es mag. Und lass dich bei der Arbeit unbedingt unterstützen. Wie wäre es, wenn alle Gäste etwas mitbringen und es ein Buffet gibt? Oder alle bringen einen Gang mit? Wenn das Kind etwas nicht essen will, ist das okay. Bitte nicht zwingen.
- **Erlaube dem Kind, dass es nach dem Essen spielen gehen darf!** Allerdings erst dann, wenn alle anderen Kinder auch fertig gegessen haben.

WWW.ELTERNKUNST.CH

- **Begleite das Kind einführend!** Sei mit deiner ganzen Einfühlung für dein Kind da, gib ihm das Gefühl, dass es okay ist, so wie es ist und kooperiere mit ihm, indem du auf seine authentischen Bedürfnisse eingehst. So wird es sich von dir gesehen fühlen und ebenfalls gerne mit dir kooperieren. Sprich dich mit deinem Partner/deiner Partnerin im Vorfeld ab, wann das Kind begleitet.
- **Gehe auf die Bedürfnisse des Kindes ein!** Ermutige auch die anderen Erwachsenen, auf das Kind und seine (authentischen) Bedürfnisse einzugehen. Wenn das Kind zum Beispiel eine Geschichte vorgelesen haben möchte, soll ihm dieser Wunsch erfüllt werden. Oder wenn es sich beim Puzzle jemand Erwachsenen dabei wünscht, soll jemand dabei sein. Allerdings gilt auch hier: Erst dann, wenn alle Erwachsenen fertig gegessen haben. Es gibt jedoch eine Ausnahme, nämlich dann, wenn du merkst, dass es wichtig ist, dass das Kind in diesem Moment begleitet wird, weil es vielleicht gerade etwas drunter und drüber geht.
- **Nimm die Signale deines Kindes ernst!** Wenn du merkst, dein Kind ist müde und braucht etwas Ruhe, dann zieh dich mit ihm in einen ruhigen Raum zurück und lasse es etwas ausruhen. Wenn es die Schlafenszeit für dein Kind ist, dann gönne ihm seinen Schlaf. Falls ihr nicht Zuhause seid, dann besprich bitte bereits im Voraus mit dem Gastgeber, ob es die Möglichkeit eines Rückzugszimmers gibt und erkläre, dass du dich zwischendurch mit deinem Kind gerne dort zurückziehen wirst. Erkläre auch, dass dies nicht gegen die Gastgeber gerichtet ist, sondern zugunsten deines Kindes!
- **Bleibe innerlich flexibel!** Manchmal kommt alles anders als geplant... Zudem erlebt das Kind die festliche Stimmung oft anders als Erwachsene, und allermeistens ist ein liebevolles Loslassen eigener Erwartungen enorm hilfreich, um in der Gelassenheit zu bleiben. Wenn das Kind zwischendurch laut wird oder rumalbert, kann ein verständnisvolles Lächeln oder ein Augenzwinkern die Stimmung auflockern.
- **Dein Kind ist deine Nummer 1!** Immer. Es braucht dich und ist auf deine Kooperation angewiesen. Das bedeutet nicht, dass du zu allem immer Ja sagen musst. Nein. Es bedeutet, dass sich dein Kind von dir gesehen und verstanden fühlt und es so sein darf, wie es ist und nicht so, wie es zu sein hat. Wahre seine Einzigartigkeit.

WWW.ELTERNKUNST.CH