

Overgangen
alle leeftijden

Nieuwe rituelen

Samenvatting

Misschien heb je het niet eens door, maar iedereen heeft bepaalde rituelen. Bijvoorbeeld altijd een ijsje halen als er iets te vieren valt, ieder jaar dezelfde verjaardagstaart of met kerst naar opa of oma. Een schooldag heeft er normaal gesproken ook veel, zoals een liedje bij het opruimen of bijvoorbeeld de musical in groep 8. Deze voorspelbare rituelen geven de kinderen een gevoel van veiligheid en maken alledaagse momenten een beetje speciaal. Juist in deze tijd kan dat extra fijn zijn! Welke betekenis kunnen jullie geven aan alledaagse momenten?



#rituelen
#overgangen
#betekenis



30 min



Geen materialen
nodig



[Tradities en
rituelen creëren](#)



Doel Ik geef betekenis aan dagelijkse rituelen.



Doorleven Deze tijden in quarantaine hebben je misschien wel duidelijk gemaakt wat je mist uit het 'normale' leven (en nu ineens bijzonder is geworden) of juist wat zo fijn is aan het leven nu. Probeer voor jezelf te bedenken welke alledaagse dingen dat zijn. Misschien is het de wandeling met het gezin 's avonds of samen ontbijten. Wat zou je willen behouden? Of ga een stapje verder en bedenk hoe je daar een ritueel van kunt maken.



Doorgeven Begin de kinderen met vertellen wat jij fijne momenten samen vindt thuis en wat voor momenten je mist. Herkennen ze zich in wat je vertelt? Hebben zij dezelfde momenten of zijn er nog andere die voor hun bijzonder zijn? Welk symbool of ritueel kunnen jullie gebruiken om betekenis te geven aan die momenten? Zoek naar iets wat past bij de leeftijd. Je kunt bijvoorbeeld denken aan: een liedje waarmee je vrije tijd in gaat na aan school gewerkt te hebben, een meditatie voor je aan de dag begint, een gezamenlijk ontbijt in de weekenden, een complimentenmoment aan het begin van de week, iedere avond omstebeurt een belletje mogen luiden voor de avondwandeling.



Oefenen Welk ritueel kunnen jullie invoeren bij jullie thuis? Door het samen te bedenken wordt het echt iets van jullie samen. Een belletje, muzikje, steentje, kaartje of iets anders kan iets wat heel gewoon lijkt tot een betekenisvol en bijzonder moment maken!

“Ritual: a practice made sacred through mindful intention.”