

Entspannte Eltern, entspannte Kinder

07.05.2014, 12:47 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Supress*

Presseagentur: *Supress*



Foto: Fotolia (No. 5046)

Rituale strukturieren den Alltag sup.- Für ein gesundes, ausgeglichenes Heranwachsen ist es ganz wesentlich, dass Eltern bei ihren Sprösslingen regelmäßig für Phasen der Entspannung sorgen. Das gelingt jedoch nur, wenn die Eltern selbst Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen. Deshalb ist es wichtig, dass sie sich auch selbst Pausen zur Regeneration nehmen und zur Ruhe kommen. Aber Entspannung stellt sich nicht von alleine ein, dafür muss man etwas tun. "Das Zauberwort heißt in diesem Zusammenhang Rhythmus", erläutert die Physiotherapeutin Maria Hartmann, Expertin des Ratgeberportals www.komm-in-schwung.de. Rhythmus bedeutet Spannungswechsel: Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung, laut und leise, zwischen Konzentration und Loslassen.

Rhythmus bedeutet aber auch Regelmäßigkeit. Aus diesem Grund sind für Kinder Rituale sehr wichtig, durch sie helfen Eltern ihrem Nachwuchs zu einem zuverlässig strukturierten Alltag. Deshalb sollte wenigstens eine Mahlzeit am Tag in Ruhe und mit der ganzen Familie stattfinden. Das gilt auch dann, wenn die Kinder bereits in die Schule gehen. So geben Eltern ihren Kids die Gelegenheit zu berichten, was sie erlebt haben und was sie beschäftigt. Maria Hartmann rät außerdem zu festen Begrüßungs- und Verabschiedungsritualen. Und Eltern sollten für Momente der Stille und Ruhe sorgen. Dazu gehört auch, dass Handys auf lautlos gestellt und soziale Netzwerke ausgeschaltet werden. Schon Grundschulkinder glauben heute vielfach, dass sie für ihre Freunde in der Freizeit ständig erreichbar sein müssen. Das hat mit Entspannung gar nichts zu tun.

Supress ist ein Dienstleister für elektronisches Pressematerial zur schnellen und kostenfreien Reproduktion. Unsere Seiten bieten ein breites Spektrum an Daten und Texten zu Themen wie modernes Bauen, Umwelt, Medizin und Lifestyle. Passende Grafiken und Bilder stehen ebenfalls zur Verfügung. Unser Webauftritt ist für eine Auflösung von 1024 x 768 Bildpunkte optimiert. Bei Abdruck wird die Zusendung eines Belegexemplars erbeten.

News-ID: 793586 • Views: 1080 (Stand: 06.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/793586/Entspannte-Eltern-entspannte-Kinder.html>