

Liebe Eltern,

erprobte Familien-Rituale sind was Schönes: Alle wissen, was wann passiert, und können sich darauf einstellen. **Kinder mögen Rituale.** Immer derselbe Ablauf vermittelt ihnen **Sicherheit, Verlässlichkeit und Geborgenheit.** Für Sie als Eltern sind die Rituale auch hilfreich: Ihr Kind weiß schon vorab, was passiert, und ist darauf eingestellt. Neue, anstrengende Verhandlungen mit Ihrem Kind entfallen für Sie so.

Mit Ritualen sind nicht nur etwa das Zubettgeh-Ritual gemeint, das mit Vorbereitung insgesamt gern ein bis zwei Stunden dauern kann, sondern auch **die kleinen Gewohnheiten zwischendurch:** der Abschied mit Umarmung und Küsschen oder die Sitzordnung am Mittagstisch.

Gerade in schwierigen Phasen sind die Rituale für Ihr Kind kleine Anker im Alltag, die ihm bei der Orientierung helfen, ihm Rückhalt geben und ihm immer wieder deutlich machen, dass Sie es lieben und für es da sind. Gerade in herausfordernden Situationen, etwa schlafen zu gehen, wenn das Kind Angst vor der Dunkelheit hat, unterstützen Rituale die Bewältigung.

Einige Rituale haben sich bestimmt auch bei Ihnen Zuhause schon von allein ergeben, andere müssen Sie mit ein bisschen Disziplin und Energie in Ihrem Familienalltag integrieren. Aber das lohnt sich: **Rituale helfen, die Stimmung zu heben und Konflikte zu vermeiden.** Zusätzlich gewinnen Sie dadurch Zeit und Kraft für gemeinsame Unternehmungen.

Auf beiliegender Übersicht haben wir Ihnen bewährte Familienrituale zusammengestellt. Diese müssen Sie natürlich nicht alle übernehmen. Sehen Sie die Liste als Anregung und Inspiration für Ihren eigenen Familienalltag.

Herzliche Grüße

Ihr Kita-Team

Das Wichtigste auf einen Blick: Wertvolle Rituale für Ihren Alltag

- Der Start in Tag gelingt mit einem **Guten-Morgen-Ritual** gleich viel sanfter. Dazu gehört, das Kind rechtzeitig zu wecken, sodass es genug Zeit hat, in Ruhe wach zu werden. Wenn Sie mögen, können Sie beim Hochziehen der Rollläden oder Öffnen der Vorhänge immer dasselbe Lied singen oder das Kind eine Runde unter der Decke kitzeln. Ein kurzes Gespräch über das, was das Kind nun den Tag über erleben wird, kann schön sein, oder, sich noch einmal für fünf Minuten zusammen unter die Decke zu kuscheln. Manche Morgenmuffel sind aber auch lieber erstmal ein paar Minuten ganz für sich allein. Auch ein Frühstück, das immer gleich abläuft, hilft, um gut in den Tag zu kommen.
 - z. B. Umarmung, Küsschen, High-Five oder ein liebes Wort, können Sie mit Ihrem Kind zusammen entwickeln. Wichtig ist, dass das Ritual positiv und nicht traurig ist. Genauso bei der Begrüßung: Sie können das Kind hochnehmen und im Kreis wirbeln, ihm einen Kuss geben oder das altbekannte „Wer kommt in meine Arme“-Spiel spielen. Hauptsache fröhlich!
- Der Gang ins Bad ist für Ihr Kind vermutlich nicht der liebste. Ein **Badezimmer-Ritual** kann dabei helfen: Von Anfang an sollten Sie immer dieselbe Reihenfolge einhalten und dem Kind währenddessen erklären, was sie tun. Spielerischer Umgang mit Zahnbürste, Waschlappen und Co., um die Sie eine kleine Geschichte herumschlingen können, macht den Besuch im Bad zu einem echten Erlebnis. Waschlappen in Tierform oder ein schöner Zahnputzbecher, den sich das Kind selbst ausgesucht hat, begeistern vielleicht eher für Zähneputzen und Gesichtwaschen.
- Ein liebevolles **Ritual bei Abschied und Begrüßung** erleichtert kleinen Kindern die Trennung von Mama oder Papa. Wie das Abschiedsritual genau aussieht,
 - z. B. Umarmung, Küsschen, High-Five oder ein liebes Wort, können Sie mit Ihrem Kind zusammen entwickeln. Wichtig ist, dass das Ritual positiv und nicht traurig ist. Genauso bei der Begrüßung: Sie können das Kind hochnehmen und im Kreis wirbeln, ihm einen Kuss geben oder das altbekannte „Wer kommt in meine Arme“-Spiel spielen. Hauptsache fröhlich!
- Ein wichtiges Ritual ist z. B. auch das **gemeinsame Essen**. Alle setzen sich an den Tisch, jeder auf seinen Platz und keiner beginnt mit der Mahlzeit, bevor nicht alle sitzen und zu essen auf dem Teller haben. In dieser Runde kann jeder von seinem Tag erzählen und es werden gemeinsame Pläne geschmiedet. Weil das Frühstück während der Woche in den meisten Familien sehr rasch stattfinden muss, sollten Sie das Sonntagsfrühstück beispielsweise immer besonders gestalten: mit frischen Brötchen, speziellen Tellern, besonderen Lebensmitteln usw.
- **Gemeinsames Kochen** kann auch ein schönes Ritual sein, das Ihnen und Ihrem Kind Freude bereitet.
- Ein **Ritual für den Umgang mit Süßigkeiten** vermeidet viele Konflikte. Hier können Sie probieren, was am besten gefällt: ein Wochenkontingent Süßigkeiten oder das Kind darf sich jeden Tag ein kleines Teil aus einer Vorauswahl aussuchen o. ä.