

# Die schönsten Rituale für Kinder

- > Vertrautes schenkt Geborgenheit und Halt
- > Rituale für Alltag, Erziehung & Lebenswenden
- > EXTRA: schöne Feste mit Kindern feiern

# Inhalt

Ein Wort zuvor		Familien-Treffpunkt	
		Frühstückstisch	25
Rituale als Lebens- begleiter		Das Frühstücksritual	26
Rituale-so alt wie die Menschheit	8	Gemeinsamer Genuss: zusammen essen	27
Was sind eigentlich Rituale?	8	Schöner essen	27
Rituale im Kinderzimmer	10	Freizeit durch Rituale	31
Kinder und Eltern - alle brauchen Rituale	13	Ihr Kind darf sich langweilen	31



Jetzt ist Spielzeit	32
Damit der Fernseher aus bleibt	33
Entspannungsrituale für Kinder	34

Das Familienleben ritualisieren	36
Eigene Familientraditionen finden	36

Streiten lernen, Kompromisse finden	38
Richtig streiten will gelernt sein	38

## PRAXIS

Guten Abend, gute Nacht	40
Besser einschlafen mit Ritualen	40

Alltag - ganz anders	17
Was Rituale im Kinder- alltag leisten	18
Mit Ritualen durch den Tag	18

Guten Morgen! - Start in einen neuen Tag	19
Den Tag begrüßen	19

So macht Körperpflege Spaß!	22
Rituale müssen mitwachsen	22
Das Baderitual	24



Schlecht geträumt? 44  
 Mit ins Elternbett? 45

**Endlich Wochenende!** 46  
 Immer wieder sonntags ... 46  
 Mit einem Elternteil 49

**Krisen im Kinderalltag  
 erfolgreich meistern** 50  
 Krankheiten durchstehen 50  
 Ängste besiegen 53  
 Trauer ausleben 55  
 Ein Geschwisterchen kommt 56

**Rituale für besondere  
 Zeiten** 59

**Den Weg ins Leben  
 erleichtern** 60  
 Schritt für Schritt 60

**Wenn ein Baby kommt** 61  
 Allererste gemeinsame  
 Rituale 61  
 Willkommen,  
 kleiner Mensch! 62

**Für eine schöne Stillzeit** 64  
 Stillen als schönes Ritual 64

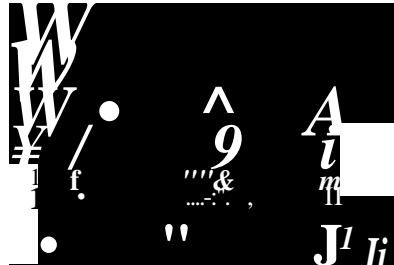
oo wird aas Austinen leichter DJ

**Von der Windel  
 aufs Topfchen** 66  
 So klappt das Sauberwerden 66

**Kleine Trotzköpfe brauchen  
 Rituale** 68  
 Warum ein Kind  
 trotzen muss 68

**Erste Abschiede...** 71  
 Scheiden tut weh 71  
 Im Kindergarten 73

^ W 1 1 ~



Ab heute schon  
 ein Schulkind 74

**Feste feiern, wie sie fallen** 76  
 So mögen Kinder Feste 76  
 Die Familie feiert 77  
 Kindergeburtstag 78

**Mit Ritualen durch  
 das ganze Jahr** 82  
 Frühling: Das Leben erwacht 82  
 Sommer: draußen in  
 üppiger Natur 84  
 Der Herbst: Farbe überall 86  
 Winter: die Zeit der  
 vielen Feste 88

**Zum Nachschlagen** 94  
 Bücher und Adressen,  
 die weiterhelfen 94  
 Register 95  
 Impressum 96