



PETRA KUNZE | CATHARINA SALAMANDER

# Die schönsten Rituale für Kinder

2011

## THEORIE

Ein Wort zuvor ..... 5

**RITUALE ALS  
LEBENSBEGLEITER** ..... 7

Rituale – so alt wie die Menschheit ..... 8

Was sind eigentlich Rituale? ..... 9

Das Familienleben bereichern. .... 13

## PRAXIS

**RITUALE IM KINDERALLTAG** ..... 19

**Mit Ritualen in den Tag**..... 20

Guten Morgen!..... 21

Körperpflege mit Spaß..... 25

**So macht Essen allen Freude**..... 26

Familientreffpunkt Frühstückstisch ..... 27

Viele Köche zaubern ein Essen ..... 29

Gemeinsamer Genuss: zusammen  
essen ..... 31

**Rituale in der Freizeit**..... 36

Ruheinseln und Spielzeiten..... 37

Damit der Fernseher aus bleibt..... 39

Entspannunginseln für Kinder ..... 40

**Guten Abend, gute Nacht** ..... 44

Schöne Abendrituale ..... 45

Geborgenheit schenken ..... 52



**WICHTIGE SCHRITTE UND  
SCHWIERIGE ZEITEN** ..... 55

**Den Weg ins Leben erleichtern** ..... 56

Wenn ein Baby kommt ..... 57

Für eine schöne Stillzeit..... 62

**Krisenhelfer für Kleinkinder**..... 64

Von der Windel aufs Töpfchen ..... 65

Schnuller ade!..... 67

Kleine Trotzköpfe brauchen Rituale. .... 68

**Erste Abschiede von daheim** ..... 72

Scheiden tut weh ..... 73

Im Kindergarten..... 75

Ab heute schon ein Schulkind..... 77



<b>Krisen im Kinderalltag erfolgreich meistern</b> .....	80
Streiten lernen, Kompromisse finden...	81
Krankheiten durchstehen .....	82
Ängste besiegen .....	85
Ein Geschwisterchen kommt .....	88
Trauer ausleben .....	90

#### **FÜR BESONDERE ZEITEN** .....

<b>Das Familienleben ritualisieren</b> .....	94
Immer wieder sonntags...	95
Eigene Familientraditionen finden...	99
<b>Mit Ritualen durch das Jahr</b> .....	104
Feste feiern, wie sie fallen .....	105

<b>Kindergeburtstag</b> .....	106
Frühling: Das Leben erwacht .....	110
Sommer: draußen in üppiger Natur...	112
Extra: Spiele für unterwegs .....	114
Herbst: Farbe überall .....	115
Winter: die Zeit der vielen Feste .....	118

#### **SERVICE**

<b>Bücher, die weiterhelfen</b> .....	124
Internet-Adressen .....	124
Sachregister .....	125
Impressum .....	127