

Begleitmaterial

Gute - Nacht - Rituale

Die Abendzeit mit Kindern ist in vielen Familien oft alles andere als stimmungsvoll. Da kann es drunter und drüber gehen. Das muss nicht sein.

So wichtig der Tagesbeginn mit all seinen Pflichten und Gewohnheiten ist, ist auch das Ende des Kindertages. Vor allem Kinder die viel Zeit ausser Haus verbringen, fühlen sich oftmals zeitlich bedrängt, reagieren während der Bettgehzeit mit Streit, Weinen und Verweigerung. Nichts bekommt Kindern aber so schlecht wie Hektik und Stress am Abend.

In unserem Guet-Nacht-Büechli stellen wir liebevolle Rituale vor, die Ruhe in den Abend bringen und die Bettgehzeit versüssen. Dabei haben wir auf eine kindgerechte Bildsprache gesetzt. Denn alles was bildlich sichtbar ist, ist für das Kind viel besser verständlich und einfacher erfassbar als blosses Reden. Verse und Lieder laden zum Kuscheln ein und stärken die Beziehung zum Kind.

Sie kennen Ihr Kind am besten und finden selber heraus, welche der vorgestellten Rituale für Ihre Familie passen. Drucken Sie Ihre Favoriten vom Büechli aus und hängen Sie die Bilder im Badezimmer oder im Kinderzimmer auf. Im Verlauf des Abendrituals können Sie dann immer wieder darauf verweisen oder das Kind fragen, welcher Schritt nun als nächstes kommt.

Beginnen Sie schon etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen mit der Einstimmung. Fernsehen und Tobespiele sind jetzt tabu. Abendessen, Aufräumen, Ausziehen, Zähneputzen, Waschen oder Baden sollten stets in der gleichen Reihe folgen und jeden Abend etwa zur gleichen Zeit erfolgen. Für das abendliche Kuscheln, Singen, Vorlesen, Erzählen und Beten empfehlen wir eine Dauer von ca. 20 bis 30 Minuten.

Regelmässig zelebriert vermitteln unsere Gute-Nacht-Rituale Kindern Orientierung, Verlässlichkeit und Verbundenheit. Ich kann die Augen schliessen und beruhigt einschlafen.

So werden Nachteulen zu Siebenschläfern...



Aufräumen

Kleine Kinder spielen und lernen 15'000 Stunden bis zum Schuleintritt. Klar, sieht es im Kinderzimmer oft chaotisch aus.

Besonders Kleinkinder lieben es, verschiedene Spielsachen und Materialien hervorzuholen. Es beflügelt ihre Fantasie und Kreativität. Oft haben sie den Wunsch, Spielsachen liegen zu lassen, um das Spiel später wieder fortsetzen zu können. Aber irgendwann, und am besten immer zur gleichen Zeit, geht's dann ans Aufräumen. Aufräumen ist jedoch nicht die Lieblingsbeschäftigung von Kindern. Oft kommt es zu Streit, weil die Ansichten über ein aufgeräumtes Kinderzimmer sehr unterschiedlich sind. Haben Sie nicht zu grosse Erwartungen. Kleinkinder brauchen Hilfe beim Aufräumen. Es muss erst gelernt werden.

Gehen Sie das Aufräumen spielerisch an und signalisieren Sie den Beginn mit einem Vers oder einer Glocke. Formulieren Sie kleine Aufträge: «Die Autos in die Garage fahren, die Puppen schlafen legen, die

Bausteine nach Farben sortieren.» Ab 4 Jahren können Kinder sehr gut selbst für einen grösseren Bereich für Ordnung sorgen, indem sie z.B. alleine den Basteltisch aufräumen.

Loben Sie Ihr Kind, wenn es seine Sache gut gemacht hat und zeigen Sie Freude über das aufgeräumte Zimmer.

Wichtig: Kinderspiele erstrecken sich oft über mehrere Tage. Bestehen Sie nicht darauf, dass der mit grosser Hingabe und viel Sorgfalt erstellte Turm aus Bausteinen abends schon wieder aufgeräumt werden muss.

Ausziehen

Schon nach dem ersten Geburtstag versuchen kleine Kinder Schuhe und Strümpfe von den Füessen zu ziehen, auch wenn es noch nicht oft gelingt, sind dies erste Mini-Schritte zum selber ausziehen.

Hilf mir es selbst zu tun (Maria Montessori). Selbständig die Kleider auszuziehen braucht einfache Kleider die weit genug und mit Gummizug versehen sind. Dann klappt es immer besser, das T-Shirt über den Kopf zu streifen und die Hose runter zu ziehen.

Mit etwas dreieinhalb Jahre haben viele Kinder Ihre Kleidung im Griff. Für die Knöpfen und Reissverschlüssen müssen Kinder meist etwas länger üben.

Baden und Waschen

Für viele Kinder gehört der Badespass zum Höhepunkt des Tages. Ein tägliches Vollbad ist jedoch gar nicht nötig. Es reicht durchaus, wenn Sie Ihr Kind ein- bis dreimal in der Woche baden. Zwischendurch können Sie das Kind einfach mit einem Waschlappen oder einem Schwamm waschen. Benennen Sie die Körperteile. So lernt es spielerisch Begriffe kennen.

Nehmen sie die Angst des Kindes, sich in die Wanne zu setzen ernst. Vielleicht ist es einmal ausgerutscht oder das Wasser war zu kalt oder zu heiss. Ein Badetuch auf dem Wannenboden ausgebreitet hilft, Kindern das Bad in der Wanne wieder schmackhaft zu machen, Duschen oder Katzenwäsche auch.

Lassen Sie Ihr Kind niemals - auch nicht für Sekunden - allein in der Babywanne sitzen. Bis zum Alter von mindestens drei Jahren dürfen Kinder nicht alleine Baden.

Trockenrubbeln und Eincremen

Nach dem Baden ist die optimale Zeit, das Kind mit ein paar Streicheleinheiten zu verwöhnen. Dabei genießt es vor allem sanfte, langsame Berührungen mit der ganzen Hand. Oder bitten Sie Ihr Kind, mitzuteilen, was ihm guttut oder welche Figur es mit der Salbe auf den Rücken gezeichnet haben möchte.

Eine kleine Massage ist bestens geeignet, Eindrücke, die sich durch den Tag gesammelt haben, loszulassen. Doch kein Kind sollte dazu gezwungen werden.

Pyjama anziehen

Ihr Kind ist unglaublich stolz, wenn es zum ersten Mal geschafft hat, alleine in sein Pyjama zu schlüpfen. Trotzdem werden noch viele Male Pyjamaoberteile verkehrt herumgetragen, landen zwei Beine im Hosenbein, stecken die Finken an den falschen Füessen.

Haben sie Geduld und Zeit. Lassen Sie das Kind üben, denn das Anziehen ist schwieriger zu bewerkstelligen als das Ausziehen!

Und für kleine Verweigerer: Kinder sind meist motivierter bei der Sache, wenn sie sich Ihr Pyjama/ihre Kleidung selber aussuchen dürfen.



Kleiderstrasse auslegen

Legen Sie mit Ihrem Kind eine Kleiderstrasse für den kommenden Morgen aus. In der Reihenfolge des Anziehens ausgelegt, verringert sie Diskussionen und erleichtert den Morgenablauf.



Zähneputzen

In der Trotzphase kommt das Zähneputzen oft zu kurz, weil sich die Kinder vehement sträuben, ihre Zähne zu putzen. Macht ihr Kind grosses Theater, empfiehlt unser Kinderarzt Dr. Ralph I. Hassink, die Zähne einmal täglich mit einem feuchten Baumwollappen zu reinigen, denn Zwang und Druck sind wenig geeignete Mittel in der Kindererziehung.

Zähneputzen soll Spass machen! Kaufen Sie eine Zahnbürste, die Ihrem Kind gefällt und lassen Sie es beim Putzen in den Spiegel sehen. Putzen Sie die Zähne mit einem Lied oder geben Sie den Kinderzähnen einen Tiernamen. Lustige Verse motivieren ebenfalls zum Zähneputzen:

Mys Zahnbürsteli suecht:
nach Schoggichueche,
nach Öpfelschnitzli,
nach Bohnebitzli,
nach Bireschnipsli,
nach Rüebli fipsli
nach Zuckerstärne,
nach Trubechärne,
nach Haberflocke
u nach Brötlibrocke.

Verwenden Sie beim Nachputzen eine zweite Kinderzahnbürste, die besonders gründlich nach Zuckersternen etc. sucht. Kinder mögen es nicht, wenn man ihnen ihre Zahnbürste aus den Händen «zerrt».

Kuscheltiere ins Bett bringen

Erleichtern Sie das Zubettgehen, indem Sie das Kind seine Kuscheltiere ins Bett bringen lassen. Kuscheltiere haben Zeit, wenn Sie mal nicht da sein können, und vermitteln durch diese Beständigkeit Sicherheit und Geborgenheit.



Vom Tag erzähle

Lassen Sie beim Abendritual mit ihrem Kind den Tag Revue passieren. Erzählen sie einander, was sie tagsüber erlebt haben. Diese innigen Momente, in denen sich das Kind öffnet, geben Ihnen die Möglichkeit, einen Einblick in die kindliche Erlebenswelt zu erhalten. Zudem hilft es dem Kind, das tagsüber Erlebte zu verarbeiten.

Streicheln und Kitzeln

Die meisten Kinder lieben Berührungsspiele. Sie eignen sich als Abwechslung zur Gute-Nacht-Geschichte. Berührungen beruhigen und helfen Kindern, sich zu entspannen. Schaffen sie günstige Voraussetzungen so sollte es z.B. im Zimmer schön warm sein.

Geschichten erzählen

Beim Vorlesen kann das Kind die körperliche Nähe zum Elternteil besonders genießen. Es macht den Abend zu einem besonderen Erlebnis, lässt Eltern und Kinder zusammenrücken.

Auf die Gute-Nachtgeschichte sollten sich Kinder verlassen können. Stresssituationen, wie z.B. retour vom Verwandtenbesuch, überreizt und müde, Chaos – hier sorgt eine kleine Erzähl- oder Streichelgeschichte für Beruhigung.

Lieder singen

Kinder lieben Lieder, Verse und Streichelspiele. Was lässt sich aus Ihrer Kindheit als Schatz wiederentdecken? Welcher dieser Schätze möchten Sie gerne an Ihr Kind weitergeben? Damit der Übergang vom Tag in die Nacht deutlich wird, singen Sie mit leiser Stimme.

Ins Bett kuscheln

Is Bett, chlyni Muus!
Lösch s Liechtli us,
nimm de Bären in Arm
u gib ihm rächt warm.



Danken und Beten

Viele Eltern fühlen sich gehemmt, haben unterschiedliche Fragen zum Thema Beten. Etwa die, wann wohl der geeignete Zeitpunkt ist, damit zu beginnen. Kirchenfachleute empfehlen, sich zu trauen, wenn der Wunsch nach einem Gebet da ist. Denn beim Gebet mit kleinen Kindern geht es vor allem um das Gefühl von Geborgenheit und Vertrauen. Ein Gebet aus der Kindheit am Bett des Kindes schafft Heimat. Ein Lied wie z.B. «der Mond ist aufgegangen» auch Warum nicht eine Strophe singen statt die Spieluhr aufziehen?

Gute Nacht

Ein letzte Umarmung, ein letzter Kuss und ein Handherz zum Schluss: Ihr Kind macht die Erfahrung: hier ist mein Bett, hier ist mein Platz zum Schlafen, hier kann ich beruhigt einschlafen und am nächsten Morgen wieder aufwachen.

Wenn Sie unsicher sind über die Schlafgewohnheiten Ihres Kindes sind, melden Sie sich bei Ihrem Kinderarzt, bei der Mütter- und Väterberatung oder bei uns.

www.elternlehre, marlies bieri, november 2016 ©