



Gute Nacht, schlaf gut

Nie sind Kinder so sehr auf ein festes Ritual angewiesen, wie am Abend vor dem Schlafengehen. Das Abendritual gibt dem Kind Sicherheit, vertreibt die Angst vor der Dunkelheit, stärkt das Vertrauen zu den Eltern und zu Erwachsenen allgemein. Es ist wichtig, dass sich auch Väter für das Abendritual Zeit nehmen. Günstig ist es, wenn Eltern für das Zubettgehen der Kinder genügend Zeit einplanen.



© Xenia Kehnen_pixelio.de

- ☼ Das Abendritual soll sich bis ins Einzelne genau wiederholen
- ☼ Mit dem jeweiligen Kind sein Abend-Ritual entwickeln
- ☼ Gute Nacht-Geschichte erzählen oder vorlesen
- ☼ Puppe oder Stofftier miteinbeziehen (Übergangsobjekt) und z. B. die Tagesereignisse in Ich-Form erzählen lassen
- ☼ Das Kind erzählen lassen, was es heute erlebt hat, was besonders schön war, was nicht gut war
- ☼ Eltern erzählen ebenso, was sie gefreut oder geärgert hat
- ☼ Für das Gute des Tages Gott danken, für das weniger Gute um Verzeihung bitten
- ☼ Erfreuliches oder Trauriges vom Tag Gott erzählen
- ☼ Das Kind segnen.
Dem Kind ein Kreuz auf die Stirn zeichnen, dabei Gott um seinen Schutz bitten; das Kreuz ist Schutzzeichen, das alles Böse und Dunkle bannen soll
- ☼ Dem Kind die Hand auf den Kopf legen und dabei still beten
- ☼ Sich gegenseitig eine gute Nacht wünschen

Aus dem Büchlein «Kinder wachsen – Eltern auch», Toni Fiung, Kath. Sonntagsblatt Diözese Bozen-Brixen