



Wussten Sie schon?

Routinen, Gewohnheiten und Rituale im Familienalltag sind sowohl für Kinder als auch für Eltern wertvolle Momente, denn sie bringen eine Vielzahl von Vorteilen mit sich. Mehrere Studien zeigen, dass sie:

- sowohl für die Kinder als auch für die Eltern einen Sicherheit vermittelnden Rahmen schaffen;
- das Zugehörigkeitsgefühl aller Familienmitglieder stärken;
- die Organisation in der Familie erleichtern und für Planbarkeit sorgen;
- uns dabei helfen, Konflikte zu vermeiden oder zu lösen, und die Kommunikation vereinfachen;
- uns dabei behilflich sind, schwierige Situationen und Übergänge besser zu meistern;
- positive Auswirkungen auf die sprachliche, kognitive und sozial-emotionale Entwicklung des Kindes haben.

Gemeinsame Mahlzeiten

- Ob zu zweit, zu viert oder zu zwanzig... bei gemeinsamen Mahlzeiten mit der Familie können wir uns näherkommen, einander zuhören und Zeit zusammen verbringen.
- Indem es seine Eltern nachahmt, entdeckt das Kind eine Vielzahl von Geschmäckern und Verhaltensweisen bei Tisch.
- Gemeinsam kochen, den Tisch decken oder den Abwasch machen, das alles sind Tätigkeiten, bei denen man viel Praktisches lernen kann. Das Essen ist eine großartige Gelegenheit für alle, sich aktiv am Familienleben zu beteiligen, als Team zu arbeiten und Spaß zu haben!
- Ohne Bildschirme ist es einfacher, auf seinen Hunger zu hören, das Essen zu genießen und sich auszutauschen.



Die Abendroutinen

Schlaf ist ein lebenswichtiges Bedürfnis, das oft unterschätzt wird. Als Eltern bürden wir in gewisser Weise für den Schlaf unserer Kinder. Hier einige Tipps für Kinder und Erwachsene:

- Auf Anzeichen von Müdigkeit achten und Bildschirme ein bis zwei Stunden vor der üblichen Einschlafzeit ausschalten.
- Einen kurzen Abendspaziergang, etwas malen oder zeichnen, eine Gutenachtgeschichte, eine Massage, ein Bad, leise Musik, o.Ä anbieten.
- Dem anderen zuhören und sich die Zeit nehmen, sich gegenseitig von seinem Tag zu erzählen.
- Kuschneln, Komplimente machen und das Positive des Tages hervorheben.



4

Morgendlicher Marathon der Eltern?

Beeil dich! Wo ist dein Schulanzen? Los, wir kommen zu spät! Wer kennt diese stressigen Morgen nicht? Eine morgendliche Routine kann uns dabei helfen, den Tag entspannter zu beginnen:

- Die Vorbereitung am Vorabend macht den Morgen leichter.
- Einander liebevoll begrüßen bevor man in den Tag startet tut jedem gut.
- Die Kinder aktiv in die Gestaltung des Morgenrituals mit einbeziehen, fördert ihre Autonomie und ihr Selbstwertgefühl und spart uns Zeit.

Einige Geheimnisse einer positiven Routine

- **Beständigkeit:** Eine Routine ist effektiv, wenn sie sich wiederholt und die Erwachsenen aufeinander abgestimmt handeln.
- **Flexibilität:** Eine gute Routine passt sich der Entwicklung des Kindes und den Bedürfnissen der Familie an.



6

Was man entscheidet beizubehalten...

Von Zeit zu Zeit ist es interessant, etwas Abstand zu gewinnen und unseren Alltag auf den Prüfstand zu stellen. Eine Routine ist sinnvoll, wenn sie uns das Leben erleichtert. Sie kann geändert werden, wenn sie nicht mehr passt oder uns zusätzlichen Druck macht.

Zögern Sie nicht, sich in den regionalen Elternforen auszutauschen, um zu erfahren, wie es anderen Eltern damit geht, oder um einen unserer Koordinatoren um Rat zu fragen!



5

Und welche guten Gewohnheiten gibt es in Ihrer Familie?

„Die halbe Stunde, die ich vor dem Aufstehen der Kinder für mich habe, ist kostbar für mich.“

„Wir gehen regelmäßig als Paar, zusammen aus.“

„Meine Tochter und ich schneiden beim Zähneputzen immer lustige Grimassen.“



7

Das Eltereforum ist ein Dienst des Ministeriums für Bildung, Kinder und Jugend. Hierbei handelt es sich um einen Ort, wo sich alle Eltern beraten, informieren und unterstützen lassen können.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse


eltereforum.lu

 **Eltere
Forum**
EIN ORT FÜR ALLE ELTERN