Pampers
liebeschlaf&spiel

Guten Morgen, kleiner Sonnenschein!

dm und Pampers präsentieren die schönsten Morgenrituale

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Liebe Mütter, liebe Väter,
liebe Großeltern und Verwandte,
liebe Erzieher/innen und alle Ritual-Freunde,

im vergangenen Jahr haben sich dm-drogerie markt und Pampers zusammen auf die Suche nach den schönsten Morgenritualen Deutschlands gemacht. Einige davon haben wir in diesem Büchlein zusammengetragen. Wir möchten Ihnen diese nun zur Bereicherung Ihres Alltags schenken und Sie einladen, die Rituale selbst zu erkunden.

Gemeinsam den Tag zu beginnen, ob mit einem Lied, einem Tanz oder einer besonderen Art zu kuscheln, schenkt dem Familienleben Struktur und Nähe, durch die sich Kinder wahrgenommen und aufgehoben fühlen. Mehr denn je sind Rituale für Kinder von großer Bedeutung: Sie stellen jenseits der Hektik des Alltags eine verlässliche Konstante dar, die Sicherheit und Geborgenheit spendet und gleichzeitig eine spielerische Routine für den Einstieg in den Tag schafft.

Lassen Sie sich von diesem Büchlein inspirieren und nehmen Sie sich die Zeit, ein ganz persönliches Ritual für Ihre Liebsten zu kreieren: damit für Ihre ganze Familie der Start in den Tag voller Freude beginnen kann.

Herzliche Grüße

Ihr

Christoph Werner,
Geschäftsführer dm-drogerie markt

Guten Morgen, kleiner Sonnenschein!

dm und Pampers präsentieren die schönsten Morgenrituale

4 MUSIKALISCH DEN TAG EINLÄUTEN

10 KUSCHELND AUS DEN FEDERN

14 SPIELERISCH DEN MORGEN BEGINNEN

20 ABENTEUER GEMEINSAM ERLEBEN

25 ZUSAMMEN SIND WIR STARK

26 STRAHLEND DEN MORGEN BEGRÜSSEN

28 MIT GENUSS IN DEN TAG

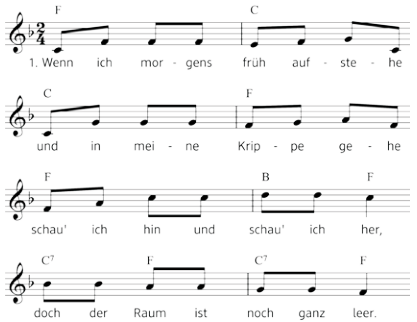
MUSIKALISCH DEN TAG EINLÄUTEN

„Wenn ich morgens früh aufsteh'“

Wir singen gemeinsam ein Guten-Morgen-Lied und stellen uns dabei musikalisch vor: „Wenn ich morgens früh aufstehe und in meine Krippe gehe, schau ich hin und schau ich her, doch der Raum ist noch ganz leer. Plötzlich höre ich Getrampel und ein fröhliches Gebrabbel, und auf einmal, heißassa, sind schon alle Kinder da … und auf einmal, heißassa, sind schon alle Kinder da!“

KINDERKRIPPE „HAND IN HAND“ IN BÜHL

LIED



Wenn ich morgens früh aufstehe
und in meine Krippe gehe,
schau ich hin und schau ich her,
doch der Raum ist noch ganz leer.

Original-Lied: „Der Schornsteinfeger“
Wenn ich morgens früh aufstehe
und nach meiner Arbeit sehe,
schau ich hin und schau ich her,
ob noch was zu fegen wär.

„Wie schön, dass du geboren bist“

Ich komme morgens ins Zimmer meiner kleinen Tochter, wecke sie behutsam, und wir ziehen gemeinsam den Rollladen hoch. Dazu stimmen wir das Lied „Wie schön, dass du geboren bist“ an.

MANDY H. AUS BORKEN

Erst leise, dann ganz laut

Ich öffne die Kinderzimmertüre und singe erst leise, dann etwas lauter: „Guten Morgen, guten Morgen. Es ist schön, dass du wach bist.“ Wenn mich mein Schatz dann mit schlaftrunkenen Äuglein anschaut, ziehe ich langsam die Rollos hoch und lasse die Sonne herein.

KATRIN S. AUS ELFERSHAUSEN

INFO

Auf die Plätze, fertig, los!

Die motorische Entwicklung ist enorm wichtig. Man bedenke nur, was ein Kind in den ersten Jahren lernt: sitzen, stehen, laufen, festhalten, loslassen und noch viel mehr – nahezu alles, was ein Erwachsener kann. Der Bewegungsschatz, den die Kleinen in dieser Zeit erfassen, begleitet sie ihr Leben lang. Das Ausleben des Freiheitsdranges ist daher unerlässlich. Als Richtwert gilt: mindestens eine Stunde Bewegung am Tag, am besten an der frischen Luft. Dabei darf geschwitzt werden, denn das regt das Herz-Kreislauf-System an. Zudem hilft die Bewegung, Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder der Kinder auszubilden und zu kräftigen.

DR. KATHARINA MARQUARDT,
LEITERIN WISSENSCHAFTSKOMMUNIKATION
BEI PROCTER & GAMBLE

Beweg deine Beinchen, beweg deine Ärmchen

Dieses liebevolle Stretching-Programm auf dem Wickeltisch ist unser Morgenritual: Ich singe „Exercise your foot, exercise your foot, exercise your, exercise your, exercise your foot!“ Damit unterstützen wir unsere kleine Maus beim Strampeln – und nach einer Weile bewegt sie sich munter ganz von allein, während ich dazu singe.

BIANCA B. AUS BONN

Familiengymnastik

Wir lesen gemeinsam im Bett aus einem Buch, anschließend wird „Familiengymnastik“ praktiziert: Jeder macht eine Übung vor, und die anderen Familienmitglieder wiederholen sie. Das macht richtig Spaß, und alle sind schon vor dem Frühstück gut gelaunt!

SUSANNE H. AUS VILLINGEN

Papa und die Gitarre

Unser kleiner Schatz wird jeden Morgen mit einem Lied geweckt, das mir aus dem Radio noch im Ohr ist oder das wir aus der Kita kennen. Und am Wochenende unterstützt mich sogar der Papa mit der Gitarre. Das liebt unser Sonnenschein!

LINDA S. AUS MÜNSTER

Wir singen „tralala, tralala!“

Fröhlich bilden alle Kinder einen Stuhlkreis, dann beginnen wir gemeinsam zu singen: „Der Oskar ist gekommen, der Oskar ist schon da. Guten Morgen, Oskar, tralala!“ So wird jedes Kind reihum mit seinem Namen singend und winkend begrüßt.

**KINDERGARTEN „NASEWEIS“
IN BRIESKE**

KUSCHELND AUS DEN FEDERN

Wenn das Kuscheltier weckt

Mit einem Lächeln gehen wir zum Kinderbett unseres Sohnes, begleitet von Winnie Pooh, seinem Lieblingskuscheltier. Nach dem Wecken wird dann ausgiebig im Bett von Mama und Papa geschmust und gekuschelt. Dabei schauen wir unser Lieblingsbuch „Alle meine Zappelfinger“ an.

CINDY K. AUS BRANDENBURG

Knuddeln bei den Großen

Unser Frühaufsteher ist morgens bereits um sieben Uhr fidel. Bis ich ihn aus seinem Bettchen nehme, strampelt er wie wild mit seinen kleinen Beinchen. Wenn mein Schatz mich erblickt, strahlt er, denn er weiß: Nun geht es ins große Bett zum Kuscheln. Ganz eng knuddeln wir uns aneinander, und ich singe ihm leise etwas vor. Seine großen Augen schauen mich an, und seine Jauchzer sind auch für mich der schönste Start in den Tag.

KATHARINA F. AUS FULDA

„Guten Morgen, liebe Kinder!“

Das Schönste am Morgen ist, mit den Kleinen ausgiebig zu kuscheln und sie wachzuschmusen. Wir liegen dann gemeinsam im Bett, und ich trällere „Guten Morgen, liebe Kinder, seid ihr auch schon alle da? Habt ihr auch so gut geschlafen, na dann ist ja alles klar!“ – und werde dafür mit einem glücklichen Strahlen belohnt.

TINA T. AUS ERFURT

Babybauch-Schmusen

Auf leisen Füßen tapst unsere Tochter morgens zu uns ins Schlafzimmer und fragt vorsichtig, ob ich schon wach bin. Denn seit ich mit unserem zweiten Kind schwanger bin, hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, mir jeden Morgen ganz liebevoll den Babybauch einzuölen und dabei mit ihrem Geschwisterchen zu reden. Herzallerliebst! Erst dann kann der Tag für sie – wie für mich – beginnen.

JULIJA S. AUS HARTHAUSEN

Unser Kuschelzug

Meine Kinder kommen morgens zum Kuscheln zu mir ins Bett, einer nach dem anderen und dann alle zusammen. Bei uns fängt der Tag nicht ohne diese Nähe und Geborgenheit an. Nach dem Schmusen liefert der „Kuschelzug“ einen nach dem anderen im Badezimmer ab.

VERONIKA F. AUS ILLINGEN

Stück für Stück

Ich öffne morgens langsam das Rollo und flüstere unserem Schatz behutsam ein „Guten Morgen“ ins Ohr. Dann schmusen wir gemeinsam, es gibt Küsschen bis wir nach und nach alle wach sind. Danach schauen wir, was heute angezogen wird, und legen los.

SABINE M. AUS EPPELBORN

Puppenspiel

Für unsere Tochter beginnt der Morgen immer mit einer aufregenden Geschichte von ihrer Puppe Luisa. Mal besucht Luisa ihre Omi, mal meistert sie tapfer einen Zahnarztbesuch oder fährt in den Urlaub ans Meer. Während unsere Tochter gespannt dem Puppenabenteuer lauscht, gibt mir die Geschichte noch ein bisschen Zeit, mit ihr zu kuscheln.

INA F. AUS SASSENBERG

Traumtänzer

Morgens nehme ich meinen Sohn zu mir ins Bett, und dann wird so doll gekuschelt, dass der Sand vom Sandmännchen aus den Augen kullert. Ich küsse ihn auf die Stirn, frage, wie seine Nacht gewesen ist und was er geträumt hat. Ich höre ihm aufmerksam zu, und dann fragt er mich, wie die Mama geschlafen hat.

SABRINA G. AUS WEIL AM RHEIN

TIPP

Abhilfe bei Albträumen

Zunächst zeichnet der Träumer besagte Traumszene mit sich im Bild. Dann fragt sich Ihr Kind: „Was kann ich in das Bild zeichnen, damit ich weniger Angst habe?“ Das veränderte Bild wird dann zwei Wochen lang einmal tagsüber angeschaut, um sich möglichst gut vorzustellen, wie der Traum anders verlaufen könnte.

PROF. DR. MICHAEL SCHREDL, WISS. LEITER DES SCHLAFLABORS AM ZENTRALINSTITUT FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT, MANNHEIM

SPIELERISCH DEN MORGEN BEGINNEN

TIPP

Baby-Massage

Ein wahres Sahnehäubchen und zugleich Entschleuniger des Alltags: eine entspannende Massage. Der Raum sollte dabei so warm sein, dass das Baby sich wohlfühlt. Schaffen Sie eine gemütliche Atmosphäre, zum Beispiel mit Musik. Bei Fieber verzichten Sie auf die Massage. Eine schöne Variante ist es, den Körper „auszustreichen“. Die „kurze Strecke“ verläuft über Scheitel, Haare, Ohren, Schulter, Arme und Hände. Die „lange Strecke“ schließt Oberkörper, Beine und Füße ein. Wichtig ist, den Körperkontakt nicht zu unterbrechen. Anschließend ein Bad ergibt Baby-Wellness pur.

MANUELA KUNZE,
STAATLICH GEPRÜFTE HEBAMME

Mamas wohltuende Hände

Wenn wir hören, dass unser Schatz wach geworden ist, rufen wir: „Wo ist unser Tony, wo ist er? Wo ist er denn? Da ist er!“ Dann schenkt er uns ein quietschendes Lachen und bekommt ein Guten-Morgen-Küsschen. Danach genießt er eine belebende Massage, um gut in den Tag zu starten. Wir sind dankbar, dass es unserem Sohn, der sechs Wochen zu früh kam und wiederbelebt werden musste, nun so gut geht.

ANNE P. AUS MENDEN

Mein Körper

Bei uns werden morgens erst einmal alle Körperteile einzeln begrüßt: Füßchen, Beinchen, Po, Bauch, Händchen und Ärmchen. Ordentlich durchgekitzelt und lustig gekichert lässt es sich viel leichter und fröhlicher in den Tag starten.

LARA D. AUS RECKLINGHAUSEN

TIPP

Mein Körper

Welche Körperteile kennt Ihr Kind bereits? Zählen Sie zusammen Körperteile vom Kopf bis zu den Zehen, zum Beispiel: Dein Kopf hat eine Stirn, zwei Augen, eine Nase, einen Mund, zwei Ohren … und so weiter. So können Sie gemeinsam Tag für Tag den Körper spielerisch kennenlernen.

Alle meine Lieblingsgegenstände

Jeden Morgen gehe ich mit meiner Tochter durch die Wohnung und begrüße alle Dinge, die sie gerne hat: Die Kordel an der Küchentür wird gezogen, dem Tiger auf dem Poster entgegengebrüllt und dem hölzernen Vogel im Wohnzimmer zugezwitschert. Sie liebt es, die Gegenstände zu berühren und zu erkennen. Das schenkt ihr Geborgenheit und Vertrautheit.

DANIELA K. AUS ROTT AM INN

Kleines Kuss-Lexikon

INFO

Aufgrund seines Namens wird der Eskimo-Kuss oft mit den Ureinwohnern der Arktis in Verbindung gebracht. Doch der Ursprung liegt bei den Maori, den Ureinwohnern Neuseelands. Dort ist der „Hongi“, so wird der Kuss genannt, der traditionelle Gruß, bei dem man Stirn und Nase sanft aneinanderreibt und „hm hm“ sagt. Dazu gibt man sich die rechte Hand und fasst mit der linken den Unterarm des Gegenübers. So verbindet sich laut den Maori der Lebensatem der beiden Menschen.

Eskimo-Kuss

Wenn meine Tochter wach ist, hole ich sie zu mir ins Bett. Dann begrüßen wir uns mit „Näsel Näsel“, so haben wir unseren Eskimo-Kuss genannt, bei dem wir unsere Nasen aneinanderreiben. Unser Morgenritual endet mit einem flinken Fingerspiel, um den letzten Schlaf aus den müden Äuglein zu jagen. Dann geht es tänzelnd ins Bad.

CLAUDIA K. AUS MÜHLACKER

Fingerspiel

Wir machen morgens immer unser Daumenspiel. „Sieh dir mal den Daumen an, was der Daumen alles kann: freundlich mit dem Kopf nicken (Daumen wackelt), in der Mitte einknicken (Daumen knicken), gegen deine Nase kicken (Nasenspitze des Kindes berühren), dir in die Ohren zwicken (mit Daumen und Zeigefinger dem Kind sanft ins Ohr kneifen), dir ‚Guten Morgen‘ sagen (mit dem Daumen die Augen reiben), über das Wetter klagen (mit dem Daumen über die Stirn tippeln), ‚Hast du gut geschlafen?‘ fragen (Daumen zupft an der Unterlippe) und dich aus dem Bette jagen (mit dem Daumen das Kind am Ohrläppchen kitzeln)!“

MAREN W. AUS KONZ

INFO

Fantasieanreger

Bei Fingerspielen wird die Fantasie der Kinder angeregt. Sie stellen sich Tiere vor, versetzen sich in unterschiedliche Gefühlslagen und denken sich in eine „andere Welt“. Die Kinder verfeinern dadurch ihre Motorik und lernen ihren Körper besser und bewusster kennen. Zudem werden neue Begriffe und deren korrekte Aussprache vermittelt.

REGINA FLORIAN, STAATLICH ANERKANNTE ERZIEHERIN

Reise in die Vergangenheit

Unser Morgenritual besteht aus einer kleinen Reise in die Vergangenheit: Wir schnappen uns den Familienkalender vom Vorjahr mit unzähligen Fotos und erzählen uns von Monat zu Monat, was wir besonders schön fanden und wie wir uns gefühlt haben. Dabei schmieden wir Pläne für unsere nächsten Abenteuer. Das Tolle daran ist, dass schöne Erinnerungen so nie verblassen.

XIAOSHU S. AUS STUTTGART

TIPP

Erinnerungsstücke

Neben selbst gestalteten Familienkalendern mit tollen Fotos aus dem letzten Strandurlaub oder den Schulferien sind auch farbenfrohe Collagen schöne Erinnerungsstücke. Da können sich sogar die Kleinsten kreativ austoben: Eintrittskarten und Selbstgebasteltes, aber auch eine Muschel vom Strand oder ein getrocknetes Blatt vom Waldspaziergang findet hier Platz. Eine Collage kann von Abenteuer zu Abenteuer wachsen und birgt so immer viel Raum für Erinnerungen.

Bilderbuch

Für uns startet der Tag mit der Gute-Nacht-Geschichte, die wir am Vorabend aus unserem Lieblingsbuch vorgelesen haben. Die Bilder zu der Geschichte schauen wir uns morgens noch mal an. Wir erinnern uns dann gemeinsam, was in dem Gelesenen passiert ist, und sprechen darüber.

MONIKA Z. AUS ELFERSHAUSEN

Vorfreude

Ich wünsche meinem kleinen Spatz einen guten Morgen und uns beiden einen wunderbaren Tag. Ich erzähle ihm, was wir heute vorhaben, worauf wir uns freuen können und was wir gemeinsam schaffen, auch wenn es keinen Spaß machen könnte. Dann lächelt er mich an, und an dem Tag kann uns nichts mehr aus der Bahn werfen!

ANITA E. AUS LAUFENBURG

ABENTEUER GEMEINSAM ERLEBEN

INFO

Tierlaute

Beim Nachahmen von Lauten und typischen Bewegungen lernt der Nachwuchs die Tierwelt kennen und speichert Gehörtes gleich ab. Hier ein paar tierische Anregungen:

Elefant „Tröööt!/Töröö!“
Esel „I-ah!“
Frosch „Quak!“
Hahn „Kikeriki!“
Hund „Wau, wau!/Wuff!“
Katze „Miau!“
Kuh „Muh!“
Ziege „Meck, meck!/Mäh!“

Und wie macht die Kuh?

Meine Tochter ruft mich morgens zu sich und verkriecht sich dann unter ihrer Bettdecke. Ich komme ins Zimmer und sage: „Oh, ich habe etwas gehört.“ Sie antwortet: „Krik-krik’, welches Tier ist heute hier?“ Ich stelle dann Fragen wie etwa: Wo lebt das Tier? In einer kalten oder einer warmen Gegend? An Land oder im Wasser? Hat es Flügel? Das Spiel geht so lange, bis ich das Tier errate!“

BIRGIT E. AUS HANNOVER

Blumengruß

Jeden Morgen kommen 60 Kinder und 19 Mitarbeiterinnen gut gelaunt in den Kindergarten „Wackelzahn“. Doch bevor der Tag so richtig losgeht, nehmen wir uns Zeit für unseren gemeinsamen Morgenkreis. Wir treffen uns im Garten und singen ein Lied oder sprechen ein Gedicht, welches zur Jahreszeit passt. Jeden Morgen legen wir eine Blume in eine Wasserschale und nehmen den neuen Tag achtsam wahr. Unser Morgenritual begrüßt jedes Kind und jeden einzelnen Tag. So fühlen sich alle gesehen und gehört, und niemand geht in der Menge unter.

TAGESEINRICHTUNG „WACKELZAHN“ IN DÜSSELDORF

Tierbesuch

Mit leisen, zaghaften Tierlauten öffne ich die Tür zum Schlafzimmer unserer Zwillinge. Jeden Morgen gehe ich dort als ein anderes Tier hinein. Mal miaue ich wie eine Katze, mal hüpfe ich wie ein Frosch oder belle wie ein kleiner Welpe. Den Zwillingen gefällt das besonders gut, sie schauen jeden Morgen gespannt, welches Tier nun zur Tür hereinkommt und sie weckt.

SYLVIA K. AUS SCHWÄBISCH GMÜND

TIPP

Tiere und ihr Zuhause

Auch wenn Ihre Kinder viele Tiere im Zoo bestaunen können, leben die meisten von ihnen nicht in unseren Gefilden. Lernen Sie gemeinsam die Heimat der unterschiedlichsten Tiere kennen. Welche Tiere findet man auf einem Bauernhof? Das können zum Beispiel Hühner, Kühe, Schafe und Schweine sein. Welche Tiere leben im Dschungel? Das können zum Beispiel Schimpansen, Elefanten, Krokodile und Leoparden sein. Hier kann ein Kinder-Lexikon hilfreich sein, um zu zeigen wie die einzelnen Tiere aussehen.

Ferkelchen

Ich erzähle meiner Tochter morgens immer die gleiche Geschichte vom Schweinchen „Ferkelchen“, das über den Bauernhof läuft und alle Tiere begrüßt, die dann natürlich immer ihr individuelles Tiergeräusch zur Begrüßung machen. Da juchzt und quiekt sie ganz ausgelassen.

PHILOMENA B. AUS MÜNCHEN

Natur-Spaziergang

Wir treffen uns morgens zum Spazierengehen. Jedes Kind wird freudig begrüßt, wenn es von Mama oder Papa zum Treffpunkt gebracht wird. Ein gemeinsames „Tschüüüss“ ertönt und ein Handkuss folgt. Sind alle verabschiedet, erkunden wir den Park oder den Wald.

KINDERTAGESPFLEGE „GABI’S FLITZEMÄUSE“ AUS LEIPZIG

Blick auf den Hof

Wir starten in den Tag mit einem Blick aus dem Fenster, wo unsere Kleine jeden Morgen die auf dem Hof lebenden Tiere mit Namen und jeweiligem Tierlaut begrüßt, auch wenn diese zu dem Zeitpunkt noch schlafen und deshalb nicht zu sehen sind.

ANDREA W. AUS GARDELEGEN

TIPP

Kennst du den Weg?

Lassen Sie Ihr Kind doch mal beschreiben, wie es sich den Weg zum Kindergarten oder nach Hause merkt! Was bleibt in Erinnerung? Woran orientiert es sich?

Machen Sie spielerisch ein Rätsel aus der gewohnten Route, wie zum Beispiel:
An wie vielen Bäumen kommst du vorbei?
Wie viele Straßen überquerst du?
Musst du an einer Ampel halten?
Kommst du an einem Tier vorbei?

Rätselweg

Unser Morgenritual besteht darin, direkt nach dem Frühstück den Weg zum Kindergarten anzutreten. Wir starten so rechtzeitig, dass noch genug Zeit bleibt, um unterwegs Eindrücke zu sammeln und alles ausgiebig zu bestaunen. Und jeden Morgen gibt es ein kleines Rätsel für den Weg, zum Beispiel: „Findest du das Haus mit den roten Fensterläden?“, oder: „Wo hängt ein grüner Briefkasten?“

ANKE F. AUS LANGEN

ZUSAMMEN SIND WIR STARK

INFO

Was ist Mukoviszidose?

Bei dieser Krankheit bildet sich in der Lunge und in den Verdauungsorganen zäher Schleim, der ständigen Husten auslöst und zu Durchfall und Bauchschmerzen führen kann. Betroffene müssen Tabletten nehmen, inhalieren und Atemtechniken üben. Das Umfeld kann hier eine große Stütze sein, denn die Regelmäßigkeit der Therapie ist unerlässlich. Doch durch heutige Therapien und die Betreuung der Patienten in spezialisierten Mukoviszidose-Zentren ist trotz der Krankheit ein schönes, langes Leben möglich: zur Schule gehen, eine Ausbildung abschließen und selbst eine Familie gründen.

DR. MED. ERNST RIETSCHEL, LEITER DES MUKOVISZIDOSE-ZENTRUMS KÖLN, UNIKLINIK KÖLN

Klein und doch so tapfer

Es mag kein leichtes Ritual sein, doch es ist notwendig für unsere Tochter. Denn sie hat seit ihrer Geburt Mukoviszidose, eine unheilbare Stoffwechselerkrankung. Jeden Tag muss sie mindestens dreimal inhalieren, um zähen Schleim abzuhusten. Doch unsere Maus meistert das jeden Morgen tapfer und startet ihren Tag so zuversichtlich wie alle anderen Kinder auf dieser Welt.

PETER E. AUS BAUTZEN

Weitere Infor-mationen bietet der Mukoviszidose e. V. Bundesverband unter ww.muko.info

STRAHLEND DEN MORGEN BEGRÜSSEN

Wolken wegpusten

Unser schönstes Morgenritual ist es, den Papa zu wecken. Unser kleiner Wonneproppen streichelt ihm die Haare, und ich flüstere ganz leise: „Wird der Papa die Sonne reinlassen?“ Wenn er dann lächelt und seine Augen öffnet, dann „scheint die Sonne“. Wenn er schlafend schmollt und seine Stirn runzelt, dann pusten mein Sohn und ich zusammen „die Wolken“ weg. Dann kann der Papa nicht anders als lächeln!

ALBENA I. AUS VELBERT

Fenstergruß

Sobald er durch die ersten Sonnenstrahlen wachgekitzelt wurde, kraxelt unser Sohn in Richtung Fenster. Dann ziehen wir gemeinsam den Rollladen ganz hoch, öffnen das Fenster, er ruft voller Freude „Guten Morgen liebe Welt, ich bin wach!“ und winkt der Sonne entgegen.

MICHAELA R. AUS WENNIGSEN

Seifenblasen zum Himmel schicken

Noch im Schlafanzug krabbelt unser Sohn ganz aufgeregt zu mir ins Bett und möchte als Erstes seine Seifenblasen pusten. Dann stehen wir auf, suchen uns ein sonniges Plätzchen, an dem die Seifenblasen besonders glitzern, und wünschen uns bei jeder Seifenblase etwas Schönes für den Tag, zum Beispiel Sonne, Gesundheit, Spaß.

JASMIN P. AUS MÜLHEIM AN DER RUHR

Sonnen-Deckenleuchte

Um sieben Uhr wecke ich meine Tochter, dann begrüßen wir zusammen ihre „Sonne“, die große Deckenleuchte in ihrem Zimmer. Wenn die Sonne „aufgegangen“ ist, gehen wir gemeinsam ins Bad, um uns zu waschen und für den Tag fertig zu machen.

KATHARINA T. AUS BAD OLDESLOE

MIT GENUSS IN DEN TAG

INFO

Frühstück für die Kleinen

Den optimalen Energiekick liefern Getreideprodukte in Kombination mit Milch oder Milchprodukten mit Obst. Fix ist ein feines Müsli ohne Zucker mit kalter oder warmer Milch und ein paar frischen Früchten zubereitet. Milch kann man durch Naturjoghurt und Früchte durch reinen Natursaft ersetzen. Schokopops, Knusperflocken und Ähnliches sind dagegen keine geeignete Morgenmahlzeit! Denn diese Produkte enthalten zu viel Zucker und sind im eigentlichen Sinne kein Müsli, sondern Süßigkeiten.

DR. ASTRID LAIMIGHOFER, ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN AUS PERCHTOLDSDORF BEI WIEN

Morgenschmaus

Ein gesundes Frühstück ist die wertvollste Zeit des Tages. Es legt den Grundstein für alles Weitere. Hierbei wird gesungen und gelacht und der Weg des Essens und Trinkens durch den ganzen Körper verfolgt. Wir stellen gemeinsam fest, wie unser Körper durch den Morgenschmaus Kraft tankt und so für den Tag gerüstet ist.

SANDRA W. AUS HANNOVER

Gute-Laune-Banane

Jeden Morgen wird eine „Gute-Laune-Banane“ in kleine Stücke geschnitten und dann gemeinsam verzehrt. Die Banane liegt morgens auf dem Frühstückstisch – beschriftet!

HORST DREWES AUS RECKLINGHAUSEN

Gesprächsstoff

Am gemeinsamen Frühstückstisch erzählen alle, worauf sie sich am Tag freuen und wovor sie ein wenig Angst haben. Abends reden wir dann noch einmal darüber, wie der Tag gewesen ist.

THOMAS W. AUS HAAN

Frühstücksrunde

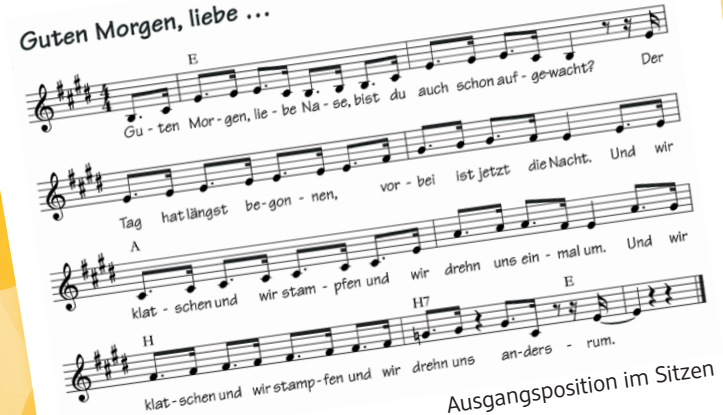
Vor dem gemeinsamen Frühstück begrüßen jeden Morgen alle Kinder und Erwachsenen der „Tarantella“ – Kinderladengruppe unsere Raupe. „Ursula“ ist eine Holzraupe, die jeden Tag um einen Kreis länger wird. Denn zur Raupe gehört ein bunter Kalender, der Tag für Tag farblich eingeteilt ist. Je nach Tag wird der passende Farbkreis angehängt, der auch entscheidet, was wir Tolles vorhaben. Der perfekte Start in den Tag mit Durchblick und Infos für die Kinder. Danach wird gemütlich zusammen gefrühstückt.

KINDERHAUS „TARANTELLA“ IN HANNOVER

LIED

Text: Elke Gulden, Bettina Scheer
Musik: Ralf Kiwit

Guten Morgen, liebe …



Ausgangsposition im Sitzen

2. Strophe
Guten Morgen, liebe Ohren,
über die eigenen Ohren streichen
seid ihr auch schon aufgewacht?
Der Tag hat längst begonnen,
vorbei ist jetzt die Nacht.

Refrain *wie oben*

3.Strophe
Guten Morgen, liebe Lippen,
über die eigenen Lippen streichen
seid ihr auch schon aufgewacht?
Der Tag hat längst begonnen,
vorbei ist jetzt die Nacht.

Refrain *wie oben*

Elke Gulden, Bettina Scheer:
Jetzt ist Krippen-Spielkreiszeit!
ISBN 978-3-86702-151-7, 4. Auflage 2013
Jahrgang 2011, Ökotopia Verlag, Münster

Liebe Mütter, liebe Väter,
liebe Großeltern und Verwandte,
liebe Musikbegeisterte,

haben Sie ein Ritual gefunden, das Ihnen besonders gefallen hat? Oder sind Sie selbst auf den Geschmack gekommen und kreieren gemeinsam mit Ihren Liebsten nun ein eigenes? Wie wunderbar!

Doch wussten Sie, dass es eigentlich in jeder Familie kleine, versteckte Rituale gibt, die Geborgenheit geben und Vorfreude wecken? Ob vor dem Abendessen ein Tischgebet gesprochen wird, der Teddy sich ebenfalls die Zähne putzt oder zum Einschlafen stets aus demselben Buch vorgelesen wird – all das sind liebevolle Rituale, die dazu beitragen, ein Gefühl von Zusammengehörigkeit zu vermitteln und den Alltag zu formen. Besonders der Morgen ist eine Zeit des Übergangs: Die Nacht endet, ein neuer Tag beginnt. Werden Sie nicht auch lieber sanft von Musik oder einer angenehmen Stimme geweckt anstatt von einem schrillen Klingeln? Die Musik mischt sich unter den letzten Traum, bevor man schließlich die Augen öffnet, und der Tag lässt sich leichter beginnen. So geht es auch den Kleinen. Eine sanfte Weckmethode, wiederkehrend und vertraut, lässt sie gelassener in den Tag starten als lautes Gebrüll und hektische Bewegungen. Und wer den Morgen mit Musik beginnt, wird am Tag keine Trübsal blasen.

Durch meine Arbeit habe ich immer wieder gemerkt, wie wichtig musische Bildung ist, wie spielerisches Tanzen und gemeinsames Singen Kinder motiviert und ihnen Freude bringt. Probieren Sie es aus, und Sie werden sehen: Plötzlich beginnt der Tag viel leichter. Mein fröhlicher Morgen beginnt mit diesem Lied …

Mit tanzenden Grüßen

Ihre

Elke Gulden

Elke Gulden,
staatliche geprüfte Gymnastiklehrerin, Tanz- & Bewegungspädagogin und Fachbuchautorin

- Papier aus 100 % Recycling-Material
- Papier recyclebar

Herausgeber: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Carl-Metz-Straße 1, 76185 Karlsruhe
Konzept, Redaktion und Gestaltung: Arthen Kommunikation GmbH, Karlsruhe
Bildnachweis: corbis/Frederic Cirou/PhotoAlto (S. 23), Pampers (Titel, S. 9), Sandra Seckinger/PicturePress (S. 4)
Illustrationen: Pampers
Druck: B&K Offset GmbH, Ottersweier

Mehr Rituale, Lieder, Bastelanleitungen und Tipps auf **www.dm.de/glückskind**

glückskind. dm
Der Eltern-Kind-Begleiter