

Meine Zeit mit Kind - Alltag gestalten mit Ritualen und Liedern

Alltag in der Familie - etwas ganz Selbstverständliches. So viel ist rund um grundlegende Bedürfnisse und Notwendigkeiten zu erledigen: Einkaufen, Kochen, Waschen, Wickeln und noch vieles mehr. Termine sind einzuhalten, Beruf und Familie miteinander zu vereinbaren, Betreuung zu organisieren. Manchmal ist Familienalltag ziemlich stressig.

Dieser Bereich soll Möglichkeiten aufzeigen, den Familienalltag mit einfachen Mitteln bewusst zu gestalten. Wir lenken den Blick auf die gemeinsame **Zeit, die Eltern und Kinder miteinander verbringen und geben Anregungen für die Beschäftigung mit dem Kind.**

Dabei setzen wir zwei Schwerpunkte: Rituale, die Halt geben können und Singen, als eine ganz einfache Möglichkeit, Freude und Gemeinsamkeit zu erleben und das Kind zu fördern.

Rituale und Lieder stehen oft in engem Zusammenhang miteinander. Sie weisen aber auch hin, auf noch viele andere Möglichkeiten der Alltagsgestaltung (z. B. Spielen, Natur erleben), die hier nur am Rande gestreift werden können.

Im Lebensabschnitt ‚junge Familie‘, der hohe Anforderungen an Mütter und Väter stellt und nicht selten belastend erlebt wird, wollen wir uns darauf konzentrieren, was Eltern und Kindern gut tut. Bindeglied der verschiedenen Anregungen ist daher das gemeinsame Erleben von Eltern und ihren Kindern, das Miteinander in der Familie.

[Los geht's...](#)