Checkliste: Morgenroutine

Entspannt in den Tag starten – für die ganze Familie

Familie: _____ Woche vom: _____

Warum eine Morgenroutine?

Ein ruhiger, strukturierter Morgen gibt Kindern Sicherheit und Selbstvertrauen. Statt Hektik und Stress erleben sie: «Ich kann das selbst!» – ein Grundprinzip der humanistischen Pädagogik.

Für das Kind

- [ ] Aufwachen mit sanftem Wecken (Licht, Musik, Berührung – kein Schreien)
- [ ] Kurze Begrüssung: «Guten Morgen! Schön, dass du da bist.»
- [ ] Anziehen – Kleidung am Vorabend gemeinsam auswählen
- [ ] Zähne putzen & Gesicht waschen
- [ ] Gemeinsames Frühstück (ohne Bildschirm)
- [ ] Schultasche kontrollieren (Hausaufgaben, Znüni, Trinkflasche)
- [ ] Schuhe & Jacke anziehen
- [ ] Verabschiedung mit Ritual (Umarmung, Spruch, High-Five)

Für die Eltern

- [ ] 10 Minuten vor dem Kind aufstehen
- [ ] Eigene Morgenroutine pflegen (Kaffee, Stille, Bewegung)

- [ ] Geduldig bleiben – Kinder brauchen Zeit
- [ ] Positive Sprache verwenden: «Du schaffst das!» statt «Beeil dich!»
- [ ] Bei Verzögerungen: Konsequenz statt Strafe (natürliche Folgen)

Tipp nach Amonashvili:

«Das Kind ist kein leeres Gefäss, das wir füllen müssen, sondern eine Flamme, die wir entzünden dürfen.» – Beginnen Sie den Tag mit Wertschätzung, nicht mit Anweisungen.

© 2025 Humanistische Schule Schweiz