

La Le Lu

So finden Kinder den Weg in den Schlaf

„Ich habe aber noch Durst.“ „Wo ist mein Lieblingskuscheltier?“ „Ich habe schlecht geträumt!“...
Wenn Kinder nicht einschlafen wollen oder können, werden sie zu wahren Ausredekünstlern.

In manchen Familien entwickelt sich das Thema „Schlafen“ hin und wieder zum Alptraum: Während sich das eine Kind problemlos Richtung Bett verabschiedet, will das andere auch nach dem dritten Märchenbuch nicht schlummern und steht immer wieder vor dem Elternbett. Wie aber können Eltern ihren Knirpsen den Weg ins Traumland und durch die Nacht erleichtern?

Rituale helfen

Schlafen will gelernt sein: Einen großen Schritt in Richtung sanfte Nachtruhe gehen Sie, wenn Sie Ihre Kinder an eine wiederkehrende abendliche Routine gewöhnen. Regelmäßige Abläufe zur gleichen Uhrzeit vermitteln den Sprösslingen ein Gefühl von Sicherheit und helfen ihnen, sich zu orientieren. Sie sind vorbereitet und wissen nach einigen Malen genau, was sie erwartet. Ein Beispiel: Bis zum Abendbrot wird gespielt, dann gemeinsam gegessen und anschließend werden Zähne geputzt. Im Bett ist noch Zeit für eine Gute-Nacht-Geschichte und eine innige Umarmung.

Neben einem festen Rhythmus helfen dem Nachwuchs konkrete Zeitangaben – denn nichts ärgert mehr, als aus einem schönen Spiel gerissen zu werden. „Wenn der große Zeiger auf der Zwölf steht, gibt es Abendbrot“ oder „Noch eine Runde Memory, dann essen wir“. Diese Hinweise geben Kindern einen konkreten Rahmen vor. Eine Stunde vor dem Schlafengehen sollten Kinder zudem nicht mehr fernsehen, keine spannenden Kassetten mehr hören oder wild toben. So kann ihr Körper nach und nach zur Ruhe kommen und sich auf die Schlafphase einstellen.

Guter Tag – gute Nacht

Der Schlaf ist immer nur so gut wie der vergangene Tag: Viel Bewegung an der frischen Luft sorgt dafür, dass Kinder am Abend ausgepowert sind und besser einschlafen können. Besprechen Sie als Teil des Abendrituals gemeinsam die Erlebnisse des Tages: Was war schön heute und welche Probleme mussten gemeistert werden? Auf diese Weise können Sie die Geschehnisse friedlich abschließen und dem Kind die Angst vor bestimmten Situationen nehmen.

Erzählt es nichts von sich aus, berichten Sie von Ihrem Tag. Anhand Ihrer Schilderungen erfährt der Nachwuchs mehr über Ihren Alltag und erkennt, dass es ganz normal ist, sich auch mal zu ärgern und nicht jeden Tag schön zu finden.

