

Deshalb gilt: Gewöhnen Sie Ihr Kind daran, mit seinen Einschlahilfen (Schnuller, Teddy, Schmusetuch) alleine im eigenen Bett einzuschlafen. So kann es sich nachts selbst beruhigen und wieder einschlafen.

Alleine ein- und durchschlafen zu können macht Ihr Kind groß und selbstständig!



Bitte scheuen Sie sich nicht, sich bei uns zu melden, falls Sie Fragen haben. Wir sind für Sie da: am Telefon, per Mail und im persönlichen Gespräch.



Stadt Herne

Mit Grün. Mit Wasser. Mittendrin.

Familien- und Schulberatungsstelle

Wilhelmstr. 88

44649 Herne

Tel. 02323 163640

Familien-Schulberatung@herne.de

(November 2020)



Schlaf Kindchen, schlaf doch ein...



Einschlafen, Durchschlafen, alleine Schlafen, selbstständig zur Ruhe finden... Es gibt wohl kaum ein Thema, das Eltern und Kinder gleichermaßen herausfordert. Denn während man als Erwachsener nach einem vollen Tag müde und kaputt ist und den Nachtschlaf herbei sehnt, drehen besonders kleine Kinder zum Abend hin eher auf und wehren sich mit Händen und Füßen gegen das zu Bett bringen und Schlafen.

Abend für Abend wiederholen sich in vielen Familien die gleichen anstrengenden Situationen vom Ausziehen über das Zähneputzen bis hin zum Schlafen im eigenen Bett. Da sind starke Nerven und Fingerspitzengefühl gefragt, denn auch hier ticken die Kinder anders als wir Erwachsenen.

Damit es mit dem Einschlafen besser klappt:

- Zu-Bett-geh-Ritual nicht länger als 30 Minuten! Durch feste Routinen beruhigt sich Ihr Kind eher.
- Sprechen Sie im Rahmen des zu-Bett-geh-Rituals immer die gleichen Worte und halten Sie Rituale ein. Anhand Ihrer Worte und Gesten kann Ihr Kind die Schlafenszeit wiedererkennen.
- Biorhythmisch wechseln sich Aktivitätsphasen, in denen die Kinder sehr viel Energie haben mit ruhigeren Phasen ab. Beginnen Sie das zu-Bett-geh-Ritual am besten zwischen 18:00 und 19:00 Uhr. Hier findet Ihr Kind leichter zu Ruhe.
- Der Mittagsschlaf sollte vor 15:00 Uhr beendet sein. So kommt Ihr Kind auch abends besser zu Ruhe. Und: Ein ausgeruhtes Kind schläft besser ein, als ein überreiztes.
- Keine abendliche Überstimulation durch Rennen und Toben, Fernsehen schauen, Handy oder Computerspiele. Toben powert nicht aus, sondern lädt die inneren Batterien Ihres Kinds wieder auf.
- Ausreichend Zeit zum Ausklingen des Tages einplanen. Beginnen Sie ab ca. 17:30 mit dem Abendessen.
- Nehmen Sie das Abendessen nicht direkt vor dem Schlafengehen ein. Essen macht Kinder munter.
- Keine gesüßten Milch-/Kakaogetränke vor dem Schlafen trinken. Zucker macht ebenfalls munter.
- Sorgen Sie für einen geregelten Tagesablauf und ausreichend Bewegung.
- Das Bett nur zum Schlafen benutzen. Das Bett ist kein Spiel- oder Bestrafungsort!

Damit unterstützen Sie Ihr Kind selbstständig einzuschlafen:

- Vorlesen außerhalb des Bettes
- Wach ins Bett legen
- Schmusetuch, Teddy, evtl. Schnuller als Einschlafhilfen bereithalten
- Verabschiedung vom Kind (Küsschen, Spruch), die Tür einen Spalt offen lassen, Licht im Flur anlassen; vertraute Geräusche und Stimmen beruhigen Ihr Kind.
- Legen Sie oder begleiten Sie Ihr Kind in sein eigenes Bett.
- Wenn möglich, bringen Sie Ihr Kind immer wieder zurück in sein Bett, denn Kinder sind „Gewohnheitstiere“. Sie können nur schwer zwischen Ausnahmesituation (z.B. krank, Wochenende) und Alltagssituation unterscheiden und reagieren ganz nach ihren Bedürfnissen.
- Trauen Sie Ihrem Kind zu, dass es sich alleine beruhigen kann und in den Schlaf findet.



Und zum Schluss:

Dass Kinder nachts mehrfach aufwachen ist ganz normal. Auch wir Erwachsenen tun dies und erinnern uns am nächsten Morgen oft nicht mehr daran. Schwierig wird es für ein Kind, wenn es zum Beispiel daran gewöhnt ist im Arm seiner Mutter einzuschlafen. Wird es nachts wach, erwartet es dann, in den Armen seiner Mutter zu liegen. Ist die Mutter nicht da, weil sie in ihrem Bett schläft, ist das Kind sofort alarmiert und hellwach. Das selbständige Wiedereinschlafen gelingt dann nicht mehr.