

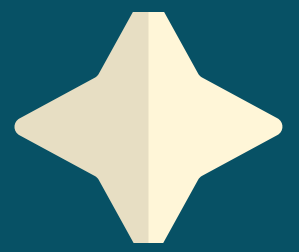


ENTSPANNTES EINSCHLAFEN

Impulse für eine
gelungene
Abendroutine



Vorwort



Jedes Kind kann schlafen. Manche Kinder werden hingelegt und schlafen friedlich ein. Egal, wie lange sie wach waren, egal wo sie schlafen oder wer sie ins Bett bringt. Es gibt Kinder, die brauchen ein bisschen Unterstützung beim Einschlafen und beim Weiterschlafen. Und es gibt Kinder, die brauchen ganz viel Unterstützung. Da ist das Einschlafen regelmäßig ein Kampf und führt bei Eltern und Kind zu Frust und Tränen. Ich kenne viele verzweifelte Eltern und kann aus eigener Erfahrung sagen, wie anstrengend so eine Einschlafbegleitung und auch eine Nacht sein kann.

Eigentlich soll der Abend bzw. das Einschlafen etwas Schönes sein. Die Kinder sollen zur Ruhe kommen, entspannt ins Bett gehen und möglichst leicht einschlafen. Doch irgendwie will das manchmal einfach nicht gelingen.

Ich habe für dich wesentliche Punkte zusammengefasst, um eure Abendroutine und das Einschlafen deines Kindes künftig entspannter zu gestalten. Manchmal haben bereits kleine Veränderungen eine große Wirkung, deshalb probiere aus und finde euren individuellen Weg.

Ganz wichtig dabei ist: dein Kind will dich auf keinen Fall ärgern! Kinder spüren, ob sie einschlafen können oder nicht. In schwierigen Momenten kann es nicht anders und braucht deine Unterstützung und Hilfe. Überlege dir, was dein Kind gerade noch brauchen könnte. Manchmal reicht es schon, noch mal kurz das Bett oder Zimmer zu verlassen, um noch einmal zu kuscheln.

Es gibt nie DIE eine ultimative Lösung. Betrachte diese Impulse als Ideengeber und Wegweiser. Schaffe eure persönlichen Rahmenbedingungen und freue dich über noch so kleine positive Veränderungen.





- grundsätzlich muss kein Kind alleine Einschlafen. So eine Einschlafbegleitung darf für Eltern und Kinder ein schöner Abschluss des Tages sein. Den Kindern gibt es Halt und vor allem Sicherheit, wenn sie in den Schlaf begleitet werden. Und sich-sicher-fühlen ist wesentlich um Einschlafen zu können.
- sehr hilfreich ist es, möglichst positiv in die Einschlafbegleitung zu gehen. Sollte es bei euch sehr anstrengend sein, hilft dir dieses Freebie sicher schon etwas weiter. Versuche (irgendwann) die Zeit als eine kurze Auszeit vom Alltag zu sehen. Entspanne, fahre runter, lass den Tag Revue passieren, plane den morgigen Tag, meditiere, atme. Manchmal hilft auch schon eine andere Sichtweise. Sieh es nicht als „ich MUSS das Kind jetzt ins Bett bringen“, sondern „ich DARF mein Kind ins Bett bringen „.
- Sorge für eine schöne und entspannte Abendroutine. Eine liebevolle und entspannte Atmosphäre erleichtert deinem Kind das Einschlafen. Durch feste, wiederkehrende Rituale kann es sich auf das Zubettgehen und die anstehende Trennung vorbereiten. Bedenke, dass Schlaf immer eine Trennung bedeutet.
- unsere Kinder können keine Uhr lesen und haben kein Zeitgefühl, daher helfen feste Rituale zur Orientierung. Dein Kind weiß dann anhand der Abläufe, was als nächstes kommt und kann sich leichter darauf einlassen.
- beginne rechtzeitig mit der Abendroutine. Beende ggfs Telefonate und verabschiede Besuch. Auch Nachmittagsaktivitäten sollten so beendet werden, dass kein Zeitdruck entsteht. Druck ist kein guter Begleiter.



Eine mögliche Abendroutine

Abendroutine

- Abendessen - gerne gemeinsam
- ruhiges Spiel - dein Kind spielt evtl erst allein, bis alles aufgeräumt ist und dann gemeinsam mit einem oder beiden Elternteilen
- mit älteren Kindern über den Tag reden. Was ist alles passiert? Was war schön? Was hat dir heute besonders gefallen?
- Badezimmer (waschen, Zähne putzen, umziehen etc)


Einschlafritual

- Zimmer abdunkeln
- Nachtlicht an. JA! Ein Nachtlicht ist erlaubt, sollte dem Kind nur nicht ins Gesicht scheinen. Grundsätzlich ist ein kleines Licht ja für alle schöner. Kind und Eltern können sich in der Nacht besser orientieren
- auf einen Sessel, Stuhl, Sofa etc oder ins Bett kuscheln. Buch lesen, erzählen, singen, beten, stillen, Flasche trinken... alles ist erlaubt. Macht es euch schön.
- gemütlich Einschlafen (nebeneinander, auf dem Arm, auf dem Bauch ...so wie es für euch schön ist)



Wichtig



- alle Rituale sollten nur VOR dem Einschlafen einmal genutzt werden. Nicht bei jedem wachwerden (es sei denn Hunger oder Durst natürlich)
- volle Zuwendung / in Verbindung zu deinem Kind bleiben (kein Handy!)
- keine Handys, Tablets, Fernseher oder sonstige Technik während der Einschlafbegleitung. Kein Kind braucht eine Geräusche App (mit Föhn, Staubsauger etc) oder Teddys die Geräusche machen. Ich weiß, dass das viele nutzen. Jedoch ist kein Kind auf die Welt gekommen und hat nach einem Föhn oder einem Staubsauger gebeten. 😊 Gegen ein leises Hörspiel oder eine schöne / kurze Melodie oder, von mir aus, auch die Geräusche App VOR dem Einschlafen ist nichts einzuwenden. Bitte jedoch nicht die ganze Nacht laufenlassen.
- keine Partnerschaftskonflikte während des Abendablaufes
- ein Elternteil führt die Pflege durch, der andere bringt ins Bett. Das darf im Wechsel geschehen und jeder Elternteil darf auch sein eigenes Einschlafritual haben. Wenn beide Eltern das Kind ins Bett bringen, kann es zu Verwirrung führen
-  Sorge für deine eigenen Bedürfnisse. Hab gegessen und getrunken, hab keinen Zeitdruck. Sorge dafür, dass das Geschwisterkind betreut ist oder führe ein Einschlafritual für alle Kinder gemeinsam ein. Wenn dich die dreckige Küche stresst, dann plane euren Abend so, dass du die vor der Abendroutine sauber hast. Plane Folgetermine so, dass kein Zeitdruck entsteht.



Checkliste für entspanntes Einschlafen

- Schlafdruck
ist dein Kind müde genug? Oder evtl ZU müde? Finde die optimalen Wachphasen heraus
- Schläfrigkeit
fühlt sich dein Kind schläfrig oder ist es noch zu aufgekratzt (zB durch toben, Tränen bei der abendlichen Pflege, Streit, TV etc)?
- Bedürfnisserfüllung
sind die Mama / Papa – Akkus ausreichend gefüllt?
Durch Quality-Time und bewusste Zeit miteinander?





Wenn es beim Einschlafen hakt:

- dann betrachte euren Ablauf mal aus der Kinderperspektive
- wie fühlt sich eure Abendroutine als Kind an?
- achte und verändere die Wachphasen deines Kindes. Feste Uhrzeiten sind in der Regel nicht optimal. Notiere dir über einige Tage die Wachphasen und beobachte, wann dein Kind am leichtesten einschläft. Verlängere oder verkürze die Wachphase im 15 Minuten Takt
- habt ihr zu wenig Zeit oder evtl sogar zu viel Zeit zwischen Abendessen und zu-Bett-gehen?
- entsteht irgendwo Druck? Machtkämpfe? Kommt es zu Tränen? Bist du gestresst?
- Habt ihr feste Rituale?
- überlege welche Rituale / Abläufe ihr evtl verschieben könnt. Gibt es täglich Ärger beim waschen / Zähne putzen? Dann ist den Kind evtl schon zu müde. Verlege die Pflege weiter nach vorne





Ich freue mich, wenn dir meine Impulssammlung weiterhilft. Gib mir gerne dazu ein Feedback.

Ist eure Schlafsituation anstrengend und herausfordernd? Bist du unsicher an welchen Stellschrauben du noch drehen kannst? Und siehst du den Wald vor lauter Bäumen nicht?

Dann sieh dich mal auf meiner Website um. Ich nehme dich / euch an die Hand und begleite euch über einige Zeit. Damit eure Tage und Nächte wieder entspannter werden.

Wenn du meine Hilfe möchtest, findest du mich hier:

www.schlafcoach-emden.de

0173 19 48817

schlafcoach-emden@t-online.de

