



Tipps für einen gesunden Schlaf

Das abendliche Schlafengehen kann manchmal ganz schön kompliziert sein. Wie kann ich als Elternteil den Schlaf meines Kindes optimal fördern?

Eine gute Schlafumgebung für Kinder zu schaffen ist äußerst wichtig - nur so kann der Schlaf erholsam sein. Das Zimmer sollte leicht abgedunkelt und ruhig sein. Viele Kinder haben gerne ein kleines Nachtlicht für die Steckdose. Der Raum sollte gut gelüftet, die Luft aber nicht zu trocken sein. Im Bett sollten sich keine Spielsachen befinden, sondern nur weiche Kuscheltiere.

Rituale sind für das Schlafengehen sehr wichtig. Optimalerweise werden diese über einen längeren Zeitraum ausgeübt, damit sich das Kind abends schon auf den gewohnten Ablauf einstellen kann und es keine "Überraschungen" gibt.

Die klassische Gute-Nacht-Geschichte ist ein schönes Ritual, das Kinder zur Ruhe kommen lässt und die Fantasie anregt. Damit ein Kind sich auf die Fortsetzung einer schönen Geschichte freuen kann, darf bei älteren Kindern auch immer nur ein Kapitel eines Buches vorgelesen werden. Bei kleineren Kindern ist Singen ein beliebtes Ritual. Viele Kinder wünschen sich meist dasselbe Einschlaflied. Alternativ können vor dem Einschlafen kurze Hörspiele oder Lieder angehört werden. Danach sollten ev. eingeschaltete Geräte aber ausgeschaltet werden, damit das Kind wirklich Ruhe zum Schlafen hat.

Nutzen Sie die Zeit vor dem Einschlafen um zu kuscheln und lassen Sie dem Kind Erlebnisse des Tages erzählen.

Noch ein Tipp für Kinder, die beim Einschlafen Angst vor Monstern haben. Sie können eine "Monsterabwehrcreme" basteln. Verzieren Sie dazu gemeinsam den Behälter einer kinderfreundlichen Hautcreme, lassen Sie sich dazu eine Geschichte einfallen und geben Sie Ihrem Kind vor dem Einschlafen einen Punkt dieser zauberhaften Creme auf die Stirn - so haben Monster in der Nacht keine Chance!



Sabine Schreckenthaler,
BA pth

Office Managerin,
Psychotherapie-
wissenschaftlerin

sabine.schreckenthaler@
kinderhilfswerk.at

Kontakt