



## MAMA, ICH KANN NICHT SCHLAFEN

---

Liebe Eltern,

im 3. - 4. Lebensjahr gelingt es den Kindern nicht immer gleich so einzuschlafen, wie sie es selbst und die Eltern wollen. In dieser Verselbständigungsphase wird es den Kindern zunehmend bewusster, dass sich der Abstand zu den Eltern so nach und nach vergrößert. So kann sich ein Gefühl von Angst und Einsamkeit einstellen, welches verstärkt auch bei Einzelkindern und gerade am Abend allein im Bett auftritt.

Die Kinder finden dann viele Gründe, warum sie die Eltern rufen müssen oder sogar mehrmals aufstehen. Mitunter reagieren Eltern nach einem anstrengenden Tag gereizt, weil sie für sich den Tag ausklingen lassen wollen. Die Kinder wollen uns aber weder ärgern noch absichtlich nerven, sondern sie können oder wollen den Tag noch nicht beenden, weil sich in ihrem Inneren noch nicht die nötige Ruhe eingestellt hat. Diese zu erreichen liegt durchaus in der Hand der Eltern. Hilfreich kann dabei sein, jeden Abend zu einer annähernd gleichen Zeit mit dem Zu-Bett-geh-Ritual zu beginnen. Nach dem Abendessen, bei welchem es leicht verdauliche Speisen und Tee oder Saft gibt (Kohlensäuregetränk verursacht Blähungen) den Tag gemeinsam ausklingen lassen durch ein kleines nicht aufregendes Spiel oder durch Vorlesen einer Geschichte. Durch körperliche Nähe und Streicheln erfährt das Kind dabei wohltuende Entspannung und Geborgenheit. Auf jeden Fall sollte ein Rückblick auf das Tageserleben erfolgen, weil das Kind hierbei die Möglichkeit erhält, Belastendes, Sorgen oder Kummer auszusprechen und dabei Zuwendung und Unterstützung zu erfahren. Der Blick auf das Erfreuliche und Schöne des Tages, was neben manchem Kummer übersehen wird, gibt die Chance den Tag froh ausklingen zu lassen und sich auf den neuen Tag zu freuen.

Dem folgt der Gang ins Bad und auf die Toilette. Besonders schön kann es für das Kind sein, wenn auch der Vater das Zu-Bett-geh-Ritual durchführt. Manche Eltern ermöglichen ihrem Kind im Elternbett

einzuschlafen und tragen es später in das Kinderbett.

Verschiedene Eltern machen gute Erfahrungen indem sie ihr Kind noch ca. 15 min. nach dem Zu-Bett-geh-Ritual ein Buch ansehen, mit den Kuscheltieren spielen, etwas Kindermusik hören oder mit einer Taschenlampe spielen lassen. Dann kommen sie noch einmal ans Bett, es gibt den Gute-Nacht-Kuss und der Tag ist beendet. Sollte sich das Kind dann immer noch melden kann eine klare Ermahnung oder ein konsequentes Schlusswort hilfreich sein.

Zu warme Temperatur und zu trockene Luft im Kinder- bzw. Schlafzimmer lässt Kinder schlechter entspannen und einschlafen.

Wenn Kinder Angst vor der Dunkelheit haben, kann es mitunter hilfreich sein, die Tür einen Spalt offen stehen zu lassen, damit etwas Licht und die vertrauten Stimmen das Einschlafen erleichtern. Ein Kuscheltier, der Teddy oder die Puppe geben dem Kind die Sicherheit, die es zum Einschlafen braucht.

Treten trotz der gleichmäßigen Zu-Bett-geh-Rituale fortwährend Einschlafstörungen auf, sollte eine Kinderärztin oder eine Familienberatungsstelle aufgesucht werden.

Entspannte und frohe Zu-Bett-geh-Rituale wünscht

Thomas Weinhold - Stellwerk Jugendhilfe

*Ansprechpartner für Eltern und Einrichtungen:*

über Stellwerk-Jugendhilfe Radeberg

Thomas Weinhold (Dipl. Sozialpädagoge)

(03528 - 4160715)