

Liebe Eltern,

mit einem Jahr haben es die meisten Kinder zu einem halbwegs stabilen Schlafrhythmus gebracht: Sie gehen jeden Tag um dieselbe Zeit ins Bett und stehen jede Morgen um dieselbe Zeit wieder auf, und auch der Mittagsschlaf hat sich eingependelt. **Auch unter Kindern gibt es schon sogenannte Nachtigallen und Lerchen:** Die einen stehen gern früh auf und gehen abends früh ins Bett, während die anderen lieber ausschlafen und abends lang wach sind.

Weil ihr Kind tagsüber sehr viel erlebt, kann es passieren, dass es nachts manchmal wieder mehr Nähe zu seinen Eltern sucht und aus Angst, allein zu sein, nicht einschlafen kann. Manche Kinder, die wochenlang in ihrem eigenen Bett geschlafen haben, möchten nun lieber wieder bei den Eltern sein. Ein anderer Grund, aus dem es 2-Jährigen schwer fallen kann, einzuschlafen, besteht darin, dass das Kind nun in die sogenannte magische Phase kommt, die etwa bis zum Schulalter anhält. **Die Vorstellungskraft des Kindes ist sehr stark, deshalb kommen beispielsweise Monster, Hexen und Gespenster recht häufig in seinen Gedanken vor und hindern es am Schlafen.** Für das Kind sind Traum und Wirklichkeit noch nicht leicht zu unterscheiden. **Oft sind Alpträume auch die Folge von zu viel Medienkonsum des Kindes,** z.B. Fernsehen, Tablet oder Smartphone. Im Schlaf verarbeitet das Kind die Erlebnisse des Tages. Noch ein Grund mehr, darauf zu achten, dass Ihr Kind nur wenig fernsieht, und wenn, dann ausschließlich altersgemäße Sendungen. **Nehmen Sie die Ängste Ihres Kindes ernst und lassen Sie es in dieser für es anstrengenden Phase nicht allein.**

Insbesondere wenn das Kind ungefähr 2 Jahre alt ist, haben Eltern es oft schwer, es ins Bett zu bringen. Es ist noch nicht müde, will unbedingt noch spielen, braucht etwas zu trinken oder wird von einem Geräusch draußen abgelenkt ... – die Gründe sind vielseitig und Sie mit Ihren Nerven am Ende. Die Lösung: **Oft brauchen die Kinder gar nicht mehr so viel Schlaf.** Durchschnittlich genügen einem 2-Jährigen 11 Stunden Schlaf in der Nacht und etwa 1,5 Stunden am Nachmittag. **Möglicherweise möchte Ihr Kind also noch nicht ins Bett, weil es einfach noch nicht müde ist.** Probieren Sie, das Kind morgens früher zu wecken oder lassen Sie den Mittagsschlaf weg bzw. verkürzen ihn. Oder Sie bringen das Kind einfach später ins Bett. Vielleicht ist das Problem dadurch schon gelöst.

Auch wenn so eine Phase mal länger dauert und sehr anstrengend für Sie ist – haben Sie keine Sorge, auch diese geht vorüber.

Auf der folgenden Seite haben wir Ihnen Tipps für gute Schlafgewohnheiten zusammengestellt.

Herzliche Grüße

Ihr Kita-Team

Wertvolle Tipps für Sie: Gute Schlafgewohnheiten

1 Am Ende des Tages sollte das Kind zur Ruhe kommen.

Tagsüber zu toben, ist hilfreich, um abends müde zu sein. Trotzdem sollte Ihr Kind spätestens eine Stunde vor der Schlafenszeit zur Ruhe kommen und nicht mehr toben. Nutzen Sie die Zeit mit Ihrem Kind, um ein ruhiges Spiel zu spielen, zu malen oder gemeinsam zu basteln. Fernsehen und Co. sollte zu diesem Zeitpunkt absolut tabu sein.

2 Gewohnte Abläufe geben Sicherheit

Dem Kind fällt es leichter, wenn der Tag regelmäßig strukturiert ist und immer nach demselben Schema verläuft. So hat es nicht den Eindruck, plötzlich und unerwartet ins Bett geschickt zu werden. Und Sie vermeiden vor allem auch abendliche Konflikte um das Ins-Bettgehen.

3 Der beste Moment zu schlafen, ist, wenn man müde ist.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind müde ist, wenn es ins Bett geht. Gleichzeitig sollte es aber auch nicht übermüdet sein, wenn Sie es hinlegen. Auch dann fällt es nämlich schwer, einzuschlafen. Eindeutige Müdigkeitsanzeichen sind: häufiges Gähnen, sich die Augen reiben, gereiztes und ungeduldiges Spielen.

4 Führen Sie Bettkantengespräche mit Ihrem Kind.

Sobald das Kind im Bett liegt, sollten Sie sich noch für ein paar Minuten zu ihm ans Bett setzen, und mit ihm über die Ereignisse des Tages sprechen. So geben Sie ihm die Möglichkeit, das Erlebte zu rekapitulieren. Kann das Kind noch nicht sprechen, erzählen Sie ihm, was sie heute gemeinsam erlebt haben. So kann das Kind mit dem Tag abschließen.

5 Ganz allein schläft es sich nicht gut.

Mit dem Lieblingshasen oder dem Schnuffeltuch im Arm schläft es sich gleich viel besser. Kuscheltiere erleichtern dem Kind den abendlichen Abschied von den Eltern. Durch seinen Begleiter, der dem Kind Trost spendet, schläft es leichter ein.

6 Entfernen Sie alle Schlafstörer

Dunkeln Sie das Zimmer Ihres Kindes ab und schließen Sie das Fenster, wenn es draußen laut ist. Wenn Ihr Kind Angst hat bei kompletter Dunkelheit, bringen Sie ein kleines Nachtlicht für die emotionale Sicherheit an. Zwischen dem Abendessen und dem Zubettgehen sollte mindestens eine Stunde Zeit liegen. Mit vollem Bauch schläft es sich nicht gut.

7 Einschlafrituale helfen

Ein eigenes Einschlafritual erleichtert es Ihrem Kind, in den Schlaf zu finden. Der vertraute Ablauf bietet Sicherheit und Geborgenheit. Er hilft dabei, von der spannenden Welt Abschied zu nehmen. Schaffen Sie mit Ihrem Kind zusammen ein eigenes Ritual, ganz nach seinen Vorlieben: Lesen Sie eine Geschichte vor, singen Sie ein Lied oder beten Sie.

8 Der eigene Schlafplatz ist wichtig

Sobald Ihr Kind ein Jahr alt ist, sollte es seinen festen Schlafplatz bekommen haben. Ob der nun im elterlichen Schlafzimmer oder im Kinderzimmer ist, spielt erstmal keine Rolle. Wichtig ist, dass das Kind einen verlässlichen Ort hat, an dem es schläft. Wenn es nachts wach wird, muss es sich nicht erst lang orientieren, sondern weiß genau, wo es sich gerade befindet, und kann beruhigt wieder einschlafen.