

DIE KUNST DEIN KIND ENTSPANNT SCHLAFEN ZU LEGEN

Ein ausführlicher Blick darauf, wie du dein Kind täglich um 20:00 gelassen schlafen legst und den Abend für dich genießt.

Alle Informationen basieren auf eigener, praxiserprobter Erfahrung

Hallo! Mein Name ist Shenya, ich bin Mama von zwei wunderbaren Kindern, Ben (7 Jahre) und Lana (2 Jahre) und ich genieße meine Abende nur für mich allein!

Noch vor zwei Monaten habe ich verzweifelt versucht die Kinder gleichzeitig und getrennt um eine vernünftige Zeit schlafen zu legen, damit ich in diesem gefühlt unendlichen Lockdown wenigstens etwas Zeit am Abend für mich allein habe.

Doch alle meine Bemühungen waren erfolglos. Keine geregelten Essens - und Schlafzeiten. Zwei immer im Chaos und Spielzeug versunkene Kinderzimmer und jede Menge emotionaler Stress.

Meine Lösung:
Aus zwei Kinderzimmern wurde ein Schlaf - und ein Spielzimmer und aus Chaos wurde Disziplin. Und daraus wurden am Abend 3 Stunden - Kinderfrei nur für mich allein!

ZEITPLAN

18:30 19:00 19:30

Eine Stunde vor dem Schlaf essen meine Kinder ausgiebig zum Abend. Satt lässt es sich besser einschlafen.

Waschen, Zähne putzen, Pyjama anziehen, Buch aussuchen.
Alle elektrischen Geräte ausschalten und gemütliche Atmosphäre mit Nachtlampen erzeugen

Um diese Uhrzeit liegen alle im Bett und ein Buch wird vorgelesen.
Nach dem Vorlesen bleibe ich im Zimmer bis die Kinder eingeschlafen sind.

GRUNDLAGEN FÜR GUTEN KINDERSCHLAF



Der Schlafplatz

Sicher und kuschelig. Warme Kuschedecke oder Kuscheltier sind immer sehr vertraut und bieten so eine gelernte Sicherheit.



Abend-Rituale

Wir lesen ein Buch. Es kann aber auch einfach eine Gute-Nacht Geschichte sein. Ein Hörbuch bei den älteren Kindern (Audible, Spotify oder Amazon Musik hat schöne Geschichten).
Warme Milch beim Ben (7 Jahre) und Flasche mit Tee oder Milch bei Lana (2 Jahre) gehört auch zu unseren Ritualen am Abend.



Individuelle Bedürfnisse

Ich lege sehr viel Wert auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder. Lana legt Ihre Hand auf meine Brust zum Einschlafen. Ben möchte an den Haaren / Kopf gestreichelt werden. Warum nicht? Wer macht es sonst außer der lieben Mama. =)



Wusstest du schon?
Laut Statistik schlafen nach vier Wochen 10 bis 20 Prozent der Kinder durch, nach sechs Monaten bereits 80 Prozent.

Ich könnte definitiv mit meinen Kindern daran arbeiten.

Wie Schlafen die Kinder? Wie verteilt sich der Schlaf?

Fakt ist - alle Kinder sind unterschiedlich. So gut es die verwöhnten Eltern der geborenen "Murmeltiere" auch haben - die weniger verwöhnten müssen nicht zweifeln. Auch Ihr Kind kann lernen, Abends zu einer vernünftigen Zeit einzuschlafen. Aus der Abbildung 1 kannst Du genau ablesen, wie lange Kinder im Durchschnitt schlafen. (Abweichungen bis +/- zwei Stunden sind ganz normal.)

Mein Beispiel: (Lana, 2 Jahre und 5 Monate alt)
Aufwachen: 7:00 Uhr
Mittagsschlaf: nach ca. 5 Stunden um 12:00 Uhr (ca. 1,5 Std.)
Bett-Zeit: nach ca. 6 Stunden um 20:00 Uhr

Insgesamt muss Lana laut Tabelle +/- 12 Std./ Tag schlafen. Durch den Mittagsschlaf benötigt sie noch 10,5 Stunden Schlaf, diesen wird sie in der Nacht holen - bis genau 7:00 Uhr nicht mehr nicht weniger. Worauf ich hinaus will - achte darauf wie lange Dein Kind in der Wachphase ist. Du musst nicht unnötig probieren das Kind schlafen zu legen, wenn es noch gar nicht müde ist (Weil es vielleicht erst 4 Stunden wach ist). Manchen Kindern merkt man die Müdigkeit an. Sie reiben sich die Augen, sind quengelig und wollen sich mit nichts beschäftigen. Vor allem bei den Kleinen ändert sich die Schlafzeit ständig. Vom 6. Monat bis Anfang oder Mitte des 2. Lebensjahres sind es noch zwei Tagesschläpfchen: ein Vormittag und ein Nachmittag. Danach stellen sich die Kinder auf einen einzigen Mittagsschlaf um. Beobachte Dein Kind und spüre, wann das Kind tatsächlich müde ist. Das ist die Kunst zum entspannten Einschlafen - natürliche Müdigkeit.*

*Quelle: Dipl.-Psych. A. Käst - Zahn " Jedes Kind kann schlafen lernen"

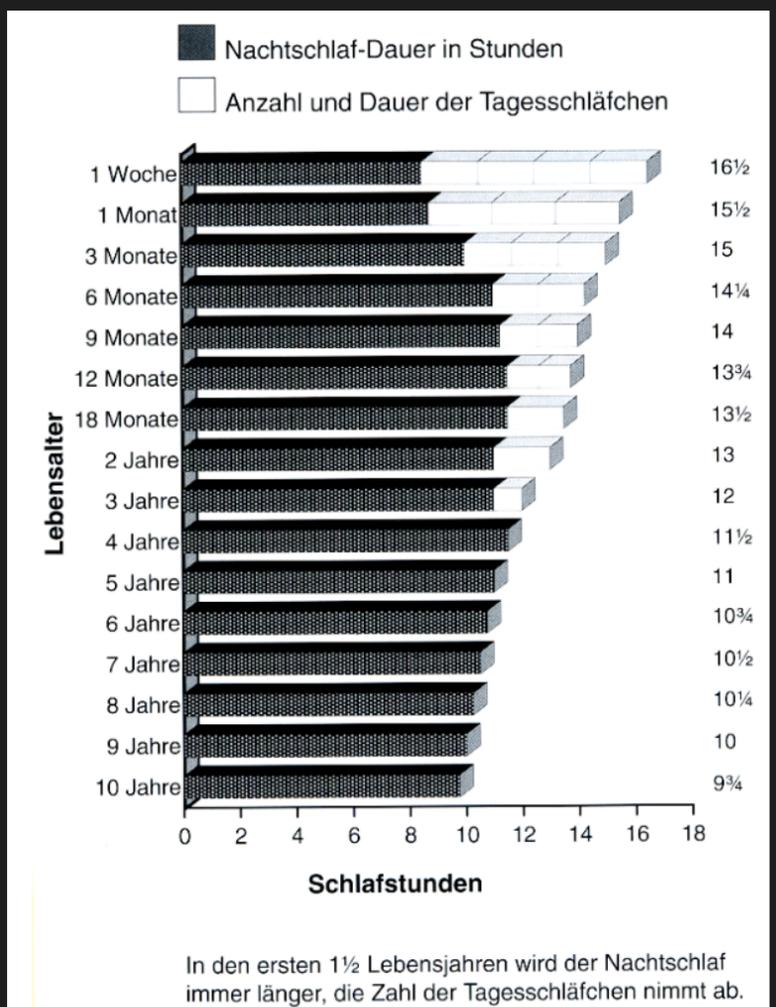


Abbildung 1: Die durchschnittlichen Schlafzeiten von Kindern in verschiedenen Altersstufen (Nach Ferber)

EIN GEMEINSAMES KINDERZIMMER

Ein gutes Miteinander - eine Frage des Alters und der Geschwisterkonstellation

Die wichtigste Voraussetzung für ein gemeinsames Kinderzimmer / Schlafzimmer ist die Geschwisterkonstellation und die Zustimmung beider Kinder. Die Kinder müssen sich wirklich gut verstehen, damit die Konflikte auf Dauer im Rahmen bleiben. Ich musste zwei Wochen lang eine "Probephase" mit einer Matratze auf dem Boden für Ben einführen, weil er auf gar keinen Fall im "Babyzimmer" schlafen wollte. Nach der "Probephase" hat ihm das Einschlafen mit all unseren Ritualen so gut gefallen, dass er nach einem Bett gefragt hat - welches wir dann auch besorgt haben.

Fazit: Ich werde weiterhin diese Methode des gemeinsame Kinderzimmer beibehalten. Die Kinder werden größer, es ändert sich ständig was und ich muss es beobachten, erkennen und wenn nötig neue Methoden einführen, ausprobieren und entscheiden, ob es für meine Familie / Kinder das richtige ist.

Ich hoffe der Whitepaper war hilfreich für dich! Teile es gerne mit deinen Freundinnen!

Ich freue mich, dich gleich auf Instagram zu sehen.

Bis bald!

Deine @shenyalala