

Elternbrief:

Umgang mit Schlafproblemen und Ängsten bei Kindern

Was Eltern über Schlafprobleme wissen müssen

Kinder bezwecken damit nicht, ihren Eltern mit diesem Theater den Abend nach einem anstrengenden Tag zu verderben oder zu testen, wie strapazierbar die Nerven der Eltern sind. Die Gründe, warum Kinder am Abend alles andere im Sinn haben als zu schlafen, sind vielfältig und oftmals wissen die Kinder selbst überhaupt nicht, welche Gründe sie vom Schlaf abhalten.

„Richtwerte“ für die Schlafdauer

Bis zu 3 Mon.: 16-18 Std.

4-5 Mon.: 14-15 Std.

6-12 Mon.: 13 Std.

1-4 Jahre: 12 Std.

5-6 Jahre: 11,5 Std.

7-9 Jahre: 11 Std.

10-11 Jahre: 10,5 Std.

12-13 Jahre: 10 Std.

14-16 Jahre: 9 Std.



Einschlafschwierigkeiten bei Kindern

- ★ Fast alle Kinder haben irgendwann einmal Probleme mit dem Einschlafen.
- ★ Ursachen: Aufregungen während des Tages, Vorfremde auf bevorstehende Ereignisse, Kind ist noch nicht müde, weil es z.B. mittags lange geschlafen hat.
- ★ Manchmal sorgen rationale Ängste, Sorgen sowie unverarbeitete Eindrücke und Erlebnisse für Einschlafschwierigkeiten bei Kindern. Aber auch irrationale Ängste (z.B. Monster unterm Bett) können sie vom Schlaf abhalten.
- ★ Treten verstärkt im 3. bis 4. Lebensjahr auf: Dem Kind wird zunehmend bewusst, dass es eine ganz individuelle Persönlichkeit darstellt. Das Gefühl des Getrenntseins von den Eltern löst Ängste aus.

Bitte vergessen Sie nicht!

- ★ Zubettgehen bedeutet für das Kind immer einen Abschied.
- ★ Kinder haben oft das Gefühl, dass sie etwas verpassen könnten.
- ★ Im Unterschied zu Erwachsenen schlafen Kinder erst dann ein, wenn sie vom Schlaf überwältigt werden.

Wie Sie Einschlafproblemen vorbeugen können

- ★ Achten Sie auf feste Schlafenszeiten und einen regelmäßigen Tagesrhythmus, um die innere biologische Uhr im Gleichgewicht zu halten.
- ★ Sorgen Sie für genügend Bewegung am Tag und viel frische Luft. Das trägt dazu bei, dass sich abends Müdigkeit einstellt.
- ★ Abendliche Mahlzeiten sollten nicht zu üppig ausfallen und zwischen dem letzten Essen und dem Schlafen gehen sollte idealerweise etwas Zeit liegen.
- ★ Ein abendliches Schaumbad entspannt das Kind und macht müde.

Ruhephasen vor dem Schlafen sind wichtig

- ★ Nicht mehr anregen und äußere Reize vermeiden.
- ★ Schmusezeit, ein ruhiges Lied vorsingen, Geschichten erzählen, den vergangenen Tag besprechen und das Zimmer abdunkeln beruhigen Ihr Kind.
- ★ Zubettgehen als schöne, erholsame Ruhezeit für die ganze Familie gestalten.

Gestaltung des Zubettgehens

- ★ Ihr Kind darf das Einschlafen nicht als Strafe sehen. Gestalten Sie das Bett als erfreulichen Ort und hören Sie mit Ihrem Kind vor dem Einschlafen etwas Musik oder lesen Sie ein Buch vor.
- ★ Der vergangene Tag sollte nochmals nachbesprochen werden: ist etwas passiert, was das Kind belastet? Gibt es etwas, was es erklärt bekommen möchte?
- ★ Der Hinweis auf Erfreuliches am nächsten Tag ist mitunter sehr hilfreich.
- ★ Bei Sorgen, Kummer und Unruhe helfen gut sanfte Berührungen.
- ★ Verpassen Sie nicht das Schlafenster Ihres Kindes. Versuchen Sie ggfs. das Zubettgehen um eine halbe Stunde nach vorne oder hinten zu verlegen.
- ★ Klare Schlafbotschaften vermitteln, Konsequenz im Handeln: Bestimmende, ruhige, freundliche, immer gleiche Worte (Nacht ist Schlafenszeit!).



Schaffen Sie Vertrauen und Sicherheit:



- ★ Lassen Sie Ihr Kind niemals alleine (Wohnung verlassen) wenn es schläft.
- ★ Bei aufwachen, weinen oder Nachtschreck reagieren Sie sofort!
- ★ Eine leicht geöffnete Tür, ein kleines Nachtlicht oder eine gedämpfte Geräuschkulisse können dem Kind Sicherheit geben.
- ★ Geben Sie Ihrem Kind Nähe durch Schmusen, Kuschneln und Körperkontakt.
- ★ Lassen Ihr Kind mit seinem Lieblingskuscheltier einschlafen.



Tipp: Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass abends nichts Spannendes mehr passiert!

Gestaltung des Einschlafrituals

Das Einschlafritual bietet Sicherheit und Geborgenheit: Für Kinder bieten diese immer gleich ablaufenden Tätigkeiten einen wichtigen Rahmen, um sich in der Zeitstruktur zu orientieren und sich auf Kommendes einzustellen. Dabei ist die Konsequenz der Eltern gefragt: Geben Sie einen festen Ablaufrahmen vor (Ablauf und Dauer immer gleich). Ausnahmen bilden besondere Tage, wie z.B. Geburtstag oder Weihnachten.

Arbeiten Sie mit einem Token-System

Unter einem Token-System wird ein Belohnungssystem verstanden, welches dazu dient erwünschte Verhaltensweisen zu verstärken und langfristig zu festigen. Jedes Mal wenn Ihr Kind das gewünschte Verhalten zeigt, erhält es einen Token. Wenn es eine vereinbarte Summe an Token erreicht hat, erhält Ihr Kind eine (immaterielle) Belohnung.

Ängste des Kindes: Kindgerechte / spielerische Bearbeitung der Einschlafproblematik

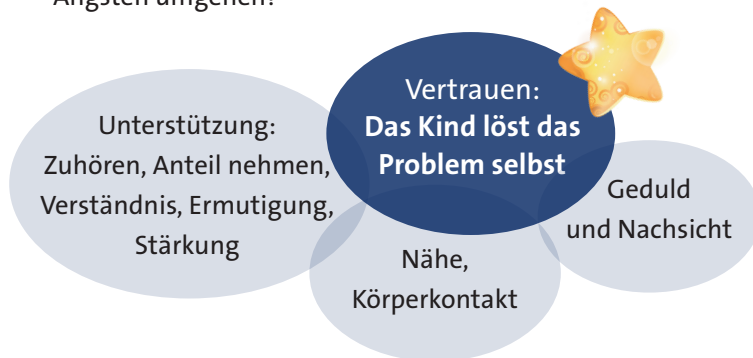
Bitte nehmen Sie die Ängste Ihrer Kinder ernst und reagieren Sie ruhig und gelassen. Die Kinder müssen lernen, mit ihren Ängsten umzugehen. Sie können Ihre Kinder bei der Verarbeitung von Ängsten z.B. durch Bilder malen, gemeinsames Erzählen und Rollenspiele unterstützen. Fragen Sie Ihr Kind, wer die Angst machenden Gestalten vertreiben könnte und es vor allem Angsteinflößendem beschützen könnte.

Bei der Angst vor Monstern, Drachen und Räufern: Stellen Sie gemeinsam einen großen starken Beschützer her. Etwas Packpapier, Farben, Klebeband und Phantasie reichen aus.

Malen Sie gemeinsam mit ihm dann z.B. den „großen Aufpassbaren“ oder den „Beschützerdino“ oder den „Löwen“, der alle angstmachenden Gestalten gleich vertreibt und hängen Sie mit dem Kind die gemalte Beschützerfigur für das Kind vom Bett aus gut sichtbar auf.

Grundsätzlich gilt:

- ★ Spielerischer Umgang mit Angst ist Balsam für kindliche Seele.
- ★ Achten Sie auf eine intensive und wahrnehmende, vertrauensvolle und mit Nähe verbundene Begleitung, Unterstützung bei der Bewältigung von Angst.
- ★ Vorbildwirkung der Eltern: Wie kann man mit seinen Ängsten umgehen?



Merke: Wenn Kinder Angst haben - „Ich bin hier, erzähl mir von deiner Angst.“

- ★ Vermeiden Sie vernunftbetonte Aussagen (z.B. „Du brauchst keine Angst zu haben“).
- ★ Ignorieren Sie niemals die Ängste Ihres Kindes.
- ★ Dramatisieren Sie die Situation nicht.
- ★ Akzeptieren und bewerten Sie Ängste richtig.
- ★ Besser als zahlreiche Trostworte wirken nonverbale Zeichen der Anteilnahme.
- ★ Verwenden Sie Angst niemals als Druckmittel.

