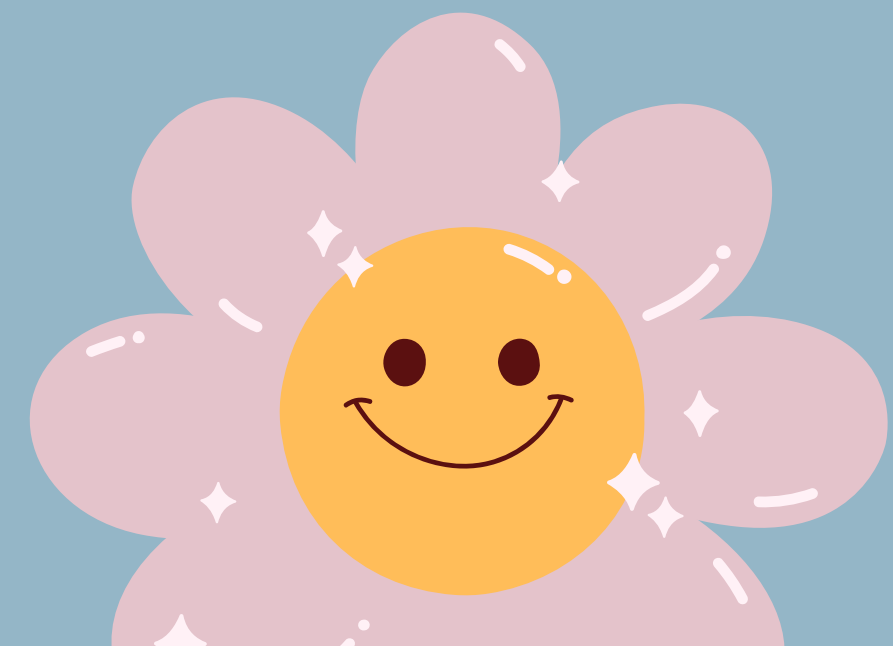


WIE KINDER SCHLAFEN

Caroline Bechmann

Psychologin (M.Sc.) und zertifizierte Schlafberaterin





Über mich

- Mama von zwei Kindern.
- Erzieherin, Psychologin und Schlafberaterin (1001Kindernacht).
- Spezialgebiete: pädagogische und Entwicklungspsychologie.
- Bindungsorientierte Familienberaterin zu den Themen Schlaf, Eingewöhnung, Umgang mit Gefühlen, schwierige Alltagssituationen uvm.



Was erwartet Sie heute?

Kleiner Einblick in die kindliche
Schlafentwicklung und ein paar praktische
Impulse für Eltern.



SCHLAFEN: DAS ERSTE JAHR



- **Angst vor dem Verwöhnen:**
Viele Eltern sind unsicher darin, wie sie ihre Kinder in den Schlaf begleiten sollen.
- **Kinder benötigen vor allem in den ersten Jahren Sicherheit und Geborgenheit:**
Körperkontakt und Nähe sind Grundbedürfnisse und keine Manipulationsversuche seitens des Kindes.
- **Eltern helfen Kindern ihre (Schlaf)-Entwicklung zu verstehen:**
Wissen schafft Verständnis und Verständnis schenkt den Eltern Sicherheit.

SCHLAFEN: DAS ERSTE JAHR



- Entwicklung des Schlaf-Wachrhythmus.
 - Die Schlafarchitektur des Kindes ist anders als die eines Erwachsenen.
- Kinder wachen oft bei den Übergängen der einzelnen Schlafphasen auf.
 - Es gibt Einschlafbegleitungen, die Kindern besser helfen als andere, weil sie zur Entwicklung des Kindes passen.
 - Kindliche Bedürfnisse und Ausdrucksweisen verändern sich.



Unterstützende Maßnahmen im ersten Jahr:

- Wissen und Verständnis für die Schlafentwicklung.
- Keine Angst vor Einschlafbegleitung xy.
- Nähe schenken.
- Abendritual und Einschlafbegleitung mit beiden Elternteilen.
- Die Zeit der Einschlafbegleitung für sich nutzen, sobald das Kind schläft.
- Rituale etablieren.
- Die Schlafumgebung für alle schön und gemütlich gestalten.
- Keine Schuldzuweisungen und keine Vergleiche aufstellen.
- Beim Verarbeiten der alltäglichen Eindrücke helfen = Übergänge sanft gestalten = Reize am Tag reduzieren.
- Unterstützung suchen.



SCHLAFEN: DAS ZWEITE JAHR

- Trennungsängste.
- Übergänge der Schlafphasen.
- Emotionale, kognitive, motorische und sprachliche Entwicklung.
- Nächtliche Wachphasen haben viele Gründe und sind „normal“.
- Erste Veränderungen in der familiären Betreuung.



Die Schlafentwicklung dauert ca. 3 Jahre und verläuft wellenförmig.

Viele Faktoren wirken sich auf den Schlaf aus.



Unterstützende Maßnahmen im zweiten Jahr:

- Emotionale Begleitung ist weiterhin wichtig.
- Keine Angst vor dem Verwöhnen: Stillen, kuscheln, Familienbett.
- Rollen- oder Symbolspiele helfen beim Verarbeiten der täglichen Eindrücke.
- Über Gefühle reden und Ängste ernst nehmen.
- Ruhige Aktivitäten am Abend einführen: Puzzle, reizarme Bücher anschauen, Hörspiel.
- Je nach Kind Entscheidungsmöglichkeiten anbieten - mitentscheiden hilft vielen Kindern ihr Bedürfnis nach Selbstbestimmung zu stillen.
- Umgewöhnung ans eigene Zimmer mit Begleitung eines Elternteils.



Zusammenfassung der ersten zwei Jahre:



- Es gibt Phasen, da hilft wirklich gar nichts, außer die Situation anzunehmen.
- Die Schlafentwicklung verläuft wellenförmig.
- Andere Entwicklungsbereiche wirken sich auf den Schlaf aus (Fremdelphase, motorische oder Sprachentwicklung).
- Mit der Zeit entwickeln sich alterstypische Ängste, die Kinder beim Einschlafen hindern.
- Nächtliches Aufwachen hat viele Gründe und ist evolutionär bedingt auch gut so.

Das Wissen über die kindliche Schlafentwicklung und Verhaltensweisen von Kindern hilft Eltern, ihre Kinder zu verstehen. Wenn Eltern ihre Kinder verstehen, dann können sie sie meistens auch besser verstehen und begleiten.



SCHLAFEN: KLEINKINDALTER

- Trennungsängste.
- Nachtschreck vs. Albtraum.
- Alterstypische Ängste und magische Phase.
 - Schwierigkeiten beim Entspannen und verarbeiten der täglichen Reize.
- Stressigere Tage und Abläufe für Kinder.
 - Autonomiephase und andere Entwicklungsmeilensteine.



Auch ältere Kinder benötigen häufig noch eine Einschlafbegleitung und nächtliche Betreuung. Viele Kinder schlafen schon in ihren Zimmern und kommen dann z.B. nachts zu den Eltern ins Bett.



Unterstützende Maßnahmen im Kleinkindalter:

- Siehe Maßnahmen fürs zweite Lebensjahr.
- Den Blick auch auf den Tagesablauf richten.
- Ängste ernst nehmen: Mit dem Kind kreativ werden und gemeinsam Möglichkeiten finden, Monster & Co. zu vertreiben. Am besten so, dass sich ein Kind nachts selbst aktiv und gestärkt den „Monstern“ stellen kann.
 - Monsterfresser oder Nachtlicht.
 - Monsterabwehrspray oder bastelt oder malt ein Monster.
 - dem Monster positive Eigenschaften geben.
 - einen Monsterfreund etablieren oder Monster-weg Taschenlampe.
 - Traumfreunde oder Selbstsicherheit stärken.





Zusammenfassung der unterstützenden Maßnahmen



- Abendroutine etablieren & die Einschlafbegleitung anders besetzen.
- Schlaftagebuch führen, um feste Muster und Zeiten zu erkennen.
- Tagesablauf und Mittagsschlaf anschauen.
- Bindung auftanken = Geborgenheit und Sicherheit schenken, v.a. dann, wenn der Tag von vielen Trennungen geprägt war.



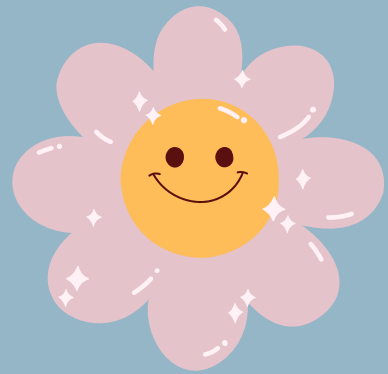
Zusammenfassung der unterstützenden Maßnahmen



Zzzzzzz...



- Annahme der Situation.
- Unterstützung suchen, wenn alles zu festgefahren scheint.
- Eltern sollen sich bei der abendlichen Routine abwechseln.
- Zeit und Geduld haben.
- Schlafumgebung: für alle zufrieden und schön gestalten.
- Jegliche Einschlafbegleitungen sind erlaubt (keine Angst vor dem Verwöhnen).
- Wenn das Kind nachts oft aufwacht: Annehmen und evtl. die Einschlafbegleitung verändern.



**DANKE FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT :)**

