
Abendroutine und Einschlafritual

Vorschläge und Möglichkeiten für eine Abendroutine

- könnte mit der Vorbereitung des Essens oder dem gemeinsamen Abendessen beginnen.
- Die Zeit nach dem Essen ist ideal, um noch einmal eine intensive gemeinsame Zeit mit dem Kind zu verbringen. Hier kann nochmal gespielt werden, gesungen, getanzt oder gelesen – je nachdem, was Dein Kind gerne macht.

Wichtig für diese Zeit ist, dass Du im Hier und Jetzt bist, d.h. mit Deiner Aufmerksamkeit ganz achtsam bei Deinem Kind - ohne Ablenkung! Das Spiel sollte ruhig, und nicht zielführend sein, das Kind soll nichts leisten müssen.

Solche Momente geben dem Kind Nähe, Sicherheit, Geborgenheit. Es fühlt sich wertgeschätzt, willkommen und gesehen – es findet also eine essenzielle Befriedigung der Grundbedürfnisse statt. Dies kann dabei helfen, eine entspannte Einschlaf- und Nachtsituation zu schaffen, da das Kind sich dann die Erfüllung seiner Bedürfnisse nicht in der Einschlafsituation oder in der Nacht holen muss.

- drei schöne Momente, oder den schönsten Moment des Tages Revue passieren lassen. Mit älteren Kindern gern auch zuerst über das reden, was doof war, und anschließend über das, was an dem Tag das Schönste war.
- Stillen/Flasche geben (wenn das die Ursache für ein mögliches Schlafproblem ist. Kann sonst auch ins Einschlafritual integriert werden.)
- Badezimmerzeit: duschen/baden/Zähne putzen & sonstige Pflege, Umziehen
- allen gute Nacht sagen

Bitte beachten:

- Routine bedeutet jeden Tag, immer gleich.
- es sollte eine angenehme, harmonische Atmosphäre herrschen. Alle fühlen sich wohl, der Umgang ist freundlich und respektvoll miteinander.
- Kein TV, auch nicht im Hintergrund, kein Radio, Telefon, Tablet
- Bitte im Vorfeld den Ablauf und die Zuständigkeiten mit dem Partner besprechen. Nicht vor dem Kind diskutieren, was wann passiert und wer für was zuständig ist.

Vorschläge und Möglichkeiten für ein Einschlafritual

- Bis das Kind ins Bett gelegt gerne Körperkontakt haben, aber auch emotional mit dem Kind in Kontakt sein.
- Wenn es ein Kuscheltier gibt, kann das gerne ins Ritual mit einbezogen werden.
- Buch/Geschichte lesen, Lied singen, gemeinsames Gebet sprechen
- nochmal ausgiebig kuscheln, schaukeln, wiegen
- evtl. Nachtlicht (wenn es nicht zu hell ist!)
- Stillen/Flasche geben (NUR, wenn das als Ursache für ein mögliches Schlafproblem ausgeschlossen ist)
- Abschiedskuss, „Gute Nacht“ & „Ich Liebe Dich“.

Bitte beachten:

- Ritual bedeutet jeden Tag, immer gleich!
- Alles, was ihr in eurem Einschlafritual macht sollte stattfinden, solange euer Kind auch noch wach ist.
- Mit voller Aufmerksamkeit und ganzem Herzen bei seinem Kind sein
- keine Smartphone-Spielereien (FB, Whats App, E-Mail o.ä.) während das Kind einschläft.
- Nur ein Elternteil bringt das Kind ins Bett, die Atmosphäre ist harmonisch.

Folgende typische Probleme können bei der Abendroutine und dem Einschlafritual auftreten:

- das Kind ist „drüber“, also schon zu müde.
- Geschwisterkind(er) „stört“ den Ablauf, hat selbst Bedürfnisse, solauch ins Bett.
- zu wenig Zeit und Stress der Eltern, evtl. weil den Eltern die Nacht schon bevor steht, und sie Angst haben vor einer komplizierten Einschlafsituation oder einer anstrengenden Nacht.

Schreib auf, was die Inhalte der Abendroutine und eures Einschlafrituals sind:

Abendroutine	Einschlafritual