

RUND UMS SCHLAFEN: GUTE NACHT KISTE



Wenn Kinder abends Schwierigkeiten haben zur Ruhe zu kommen und sich noch kein richtiges Abendritual etablieren konnte, ist vielleicht die Gute Nacht Kiste etwas für eure Familie.

Ihr stellt eine Kiste zusammen, die verschiedene Angebote beinhaltet, von denen sich das Kind vor dem Schlafen eines aussuchen darf. Kinder müssen erst lernen und erfahren, was ihnen guttut und beim Entspannen hilft.

Das könntet ihr in die Kiste tun:

Ein Hörspiel: das ist wohl eine der häufigsten Methoden.

Ein, zwei Gute Nacht Bücher zur Auswahl zum Vorlesen.

Eine Taschenlampe für ein gemeinsames Schattenspiel.

Ein sogenannter Sorgenfresser, ein Stift und kleine Zettel. Sorgenfresser sind Kuscheltiere mit Reißverschluss oder ihr nehmt ein hübsches Stoffbeutelchen oder eine kleine Schatzdose. Die Kinder können jetzt mit eurer Hilfe ihre Sorgen des Tages aufschreiben und im Sorgenfresser verschwinden lassen. So lässt es sich viel besser schlafen.

Ein Erzählstein, den ihr vielleicht gemeinsam bemalt hat. Das Kind kann ihn in der Hand halten, während es euch von seinem Tag berichtet.

Gefühlskarten: auf den Karten sind die verschiedenen Gefühle zu sehen und das Kind kann sich eine aussuchen, um darzustellen, wie es ihm heute geht. (stelle wir noch zum Ausdrucken zusammen)

Massage - Igel für eine ganz besondere Massage

Kindermassage Buch oder Verschiedene Massage Geschichten (wurde bereits gepostet und es kommen noch mehr), aus denen sich euer Kind eine aussuchen kann.

Anti- Monster Spray (dazu kommt in den nächsten Tagen noch ein Beitrag)

Die Quietsche-Ente: Die ist super für eine Atemübung. Aus dem Kinderyoga wissen wir, dass Atemübungen ganz toll zur Entspannung beitragen. Da Kinder immer etwas spielerisch da herangeführt werden müssen (einfach atmen ist ja langweilig), legt ihr die Ente auf den kleinen

Bauch des Kindes. Jetzt soll euer Kind den Bauch ganz doll mit Luft füllen und ganz groß werden lassen und dann die Luft halten und langsam die Ente wieder herunterlassen indem es die Luft heraus atmet. Geübte Kinder können dann auch mal einen Wellengang machen und schauen wie seetauglich das Entchen denn so ist.

Das Blatt mit den Kinderyogaübungen, das Kind darf sich noch 3 bis 5 Übungen aussuchen und diese machen.

Sicher fallen euch noch mehr oder ganz andere Dinge ein. Vielleicht schreibt ihr uns eure Ideen als Kommentar. 👍 Wichtig ist, dass es die feste Regel gibt, dass sich das Kind ein Angebot aussucht und darüber nicht diskutiert wird 😊 Vielleicht stellt ihr die Box gleich mit euren Kindern gemeinsam zusammen.

Wir hoffen, der Tipp gefällt euch und hilft eurem Kind beim Einschlafen

Übrigens ist der wichtigste Schritt in einen ruhigen Schlaf, eine feste Schlafenszeit. Der Körper benötigt einen festen Rhythmus und das Kind wird so bald viel schneller einschlafen.