

SCHLAF KINDLEIN, SCHLAF TIPPS UND INFORMATIONEN FÜR ELTERN ZUM THEMA SCHLAF

Liebe Eltern und Familien,

ein guter Schlaf ist für die Entwicklung und Gesundheit Ihres Kindes von Anfang an ein wichtiges und tägliches Thema.

Je jünger Kinder sind, desto mehr Schlaf benötigen sie. Gibt es doch jeden Tag so viel Neues zu entdecken. Damit Ihr Kind ausgeschlafen in den Tag startet und gestärkt ist für Spiel, Bewegung und neue Abenteuer, haben wir für Sie ein paar Tipps zusammengestellt. Außerdem finden Sie diesmal eine Entspannungs-Übung für Kinder und ein lustiges Spiel zum Thema Schlaf in Ihrer Elternpost. Wir wünschen Ihnen viel Freude damit!

Ihr Team des Kinderschutzbundes Bayern



SCHLAFEN MACHT SCHLAU, GESUND UND STARK...



Im Schlaf passiert ganz viel in unserem Gehirn. Wichtige Ereignisse des Tages werden verarbeitet und das Gehirn entscheidet, welche Informationen es ins Langzeitgedächtnis abspeichert und welche es löscht. Nach einem erholsamen Schlaf sind wir am nächsten Tag wieder bereit Neues zu lernen und können es uns auch schneller merken. Träume helfen Erlebnisse und die damit verbundenen Gefühle zu verarbeiten.

Im Schlaf arbeitet das Immunsystem auf Hochtouren. Man kann sich also wirklich gesund schlafen. Auch werden im Schlaf viele Hormone ausgeschüttet. Wichtig für Kinder: In den ersten Schlafstunden sind Wachstumshormone besonders aktiv, man wächst also im Schlaf.

TIPPS FÜR ELTERN, DAMIT KINDER GUT SCHLAFEN

1. Rituale erleichtern den Start in die Nacht

Wiederkehrende Abläufe am Abend geben Kindern Struktur und Sicherheit. Außerdem helfen diese Routinen bei einem Übergang vom Tagesgeschehen hin zur Abendruhe. Werden zum Beispiel nach dem Abendessen immer die Zähne geputzt oder der Schlafanzug wird angezogen, bevor gemeinsam gekuschelt oder ein Buch gelesen wird, stimmt diese Routine ganz automatisch auf das Schlafen oder Zu-Bett-Gehen ein.

2. Den Tag ruhig ausklingen lassen

In der letzten Stunde vor dem Zubettgehen sollten starke Reize wie wildes Toben und Spielen, vor allem aber Bildschirmmedien wie Fernseher, Tablet oder Smartphone vermieden werden. Diese bringen vor dem Schlafen mehr Unruhe als Entspannung. Die flimmernden Bilder überlisten das Gehirn. Es geht wieder in den Tag-Modus und der Schlaf rückt in die Ferne. Gerade das Suchen und „Wischen“ am Smartphone oder Tablet macht wieder munter. Entspannung bringen dagegen Bücher oder Hörbücher. Die gemeinsame Zeit beim Betrachten oder dem Vorlesen eines Buches beruhigt Kinder und lässt sie leichter in den Schlaf finden.



3. Benutzen Sie „Zu-Bett-Gehen“ nicht als Drohung oder Strafe

Damit Kinder gerne Schlafen gehen, sollte das Bett mit positiven Gefühlen verbunden sein. Sätze wie „Wenn du ... nicht machst, dann musst du jetzt ins Bett!“, sind daher tabu. Manchmal wirken schon kleine Änderungen in der Sprache wahre Wunder. „Es ist jetzt Zeit ins Bett zu gehen.“ Das motiviert mehr als „Du musst jetzt ins Bett.“

QUIZ

Schlaf-Olympiade – Wer schläft wie lange?

(Verbinde die richtigen Paare und finde das Lösungswort heraus)

Wieviel Schlaf brauchen **KINDER**?



9 - 12 Stunden

T

10 - 13 Stunden

U

12 - 16 Stunden

G

10 Stunden

E

Lösungswort 1 = _____

Wieviel Schlaf brauchen diese **TIERE**?



18-20 Stunden

A

14 Stunden

H

3 Stunden

T

12-14 Stunden

N

16 Stunden

C

Lösungswort 2 = _____

Lösungswort zusammen = 1 2 3 4 5 6 7 8 9

MASSAGE TIPP: „DIE RÜCKENSCHNECKE“

Im Schneckenhaus ganz innen drin,
da schläft die Schnecke Ann-Kathrin.

Jetzt wacht sie auf und kriecht heraus.

Sie kriecht bis oben hin,
die Schnecke Ann-Kathrin.

Sie schaut sich um,
kriecht rundherum
und sagt: „Bei diesem Wetter,
da ist's im Bett viel netter!“

Stück für Stück
kriecht sie zurück,

legt sich dann drin zur Ruh
und sperrt die Haustür zu.

(eine Spirale von innen nach außen auf dem unteren
Teil des Rückens malen)

(mit den Fingern anklopfen)

(mit zwei Fingern langsam rechts und links der Wir-
belsäule hochkrabbeln)

(im Nacken und im Schulterbereich rundherum krab-
beln)

(mit den Fingern entlang der Wir-
belsäule zurück nach unten krab-
beln)

(eine Spirale von außen nach innen
malen, und bei „zu“ beide Handflä-
chen sanft auf den Rücken legen
und ruhen lassen)



Jetzt als
Video auf
YouTube!

Hilfreiche Seiten im Internet

BZgA Film: „Schlafen – Sleep – Uyumak – Сон – موندل قبل غ“

Kurzfilm „Einschlafen: Leichter zur Ruhe finden“ in 5 Sprachen unter:
www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-einschlafen

BZgA: Thema Schlafen
<https://shop.bzga.de/kurz-knapp-faltblatt-schlafen-11041100/>

Deutsche Gesellschaft für Kinder und Jugendmedizin:
<https://www.dgkj.de/eltern/dgkj-elterninformationen/elterninfo-kind-schlaeft-nicht>

Dieser Elternbrief entstand im Rahmen des
Projektes „Interkulturelle Elternbildung“



Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



>> Sie möchten die ElternPost künftig per Mail erhalten?

Schicken Sie bitte eine Mail an info@kinderschutzbund-bayern.de
mit dem Betreff „Aufnahme in den ElternPost-Verteiler“.

Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17
80336 München

Tel.: 089-92 00 89- 0
E-Mail: info@kinderschutzbund-bayern.de

www.kinderschutzbund-bayern.de

Wir in den Sozialen Medien:

