



---

## **Der Schlaf und das Schreckgespenst**

Nachdem die meisten Kinder während dem ersten Lebensjahr einen relativ stabilen Wach-Schlaf-Rhythmus entwickelt haben, kommt es im zweiten und dritten Lebensjahr wieder vermehrt zu Problemen mit dem Schlafen. Die Entwicklung ist geprägt zwischen einem Drang nach mehr Unabhängigkeit und dem verstärkten Verlangen nach mütterlicher und väterlicher Geborgenheit. Das Gefühlschaos und die Fantasie kleiner Kinder tun ihr übriges, um einem erholsamen Schlaf im Weg zu stehen.

## **Bewährte Strategien für Eltern und ihre Kinder bei...**

### **...Monster unter dem Bett**

---

- **Jagen sie das Schreckgespenst.**  
Kinder im Alter bis fünf Jahre können mit Erklärungen der Eltern, dass es keine Gespenster gibt und sie keine Angst vor der Dunkelheit haben müssen, noch nicht viel anfangen. Suchen sie also die kleinen Monster und Gespenster im Schrank, unter dem Bett, hinter dem Stuhl etc. Die Suche wirkt beruhigend und stärkt das Selbstbewusstsein.
- **Geben Sie eine Taschenlampe mit ins Bett.**  
Mit der lassen sich kleine Monster, Hexen und Zwerge in der Nacht gut vertreiben. Sie mögen es gar nicht, wenn es hell ist. Einfach darauf zielen und weg sind sie. (verwenden sie dafür eine Taschenlampe die nur leuchtet, wenn ihr Kind aktiv auf den Knopf drückt).
- **Fragen Sie ihr Kind nach eigenen Ideen, wie sich die Monster vertreiben lassen.**  
Oftmals sind kleine Kinder überaus kreativ, was das Lösen solcher Probleme betrifft.
- **Schauen sie ein Bilderbuch zum Thema an.**  
Hier gibt es gute Ideen, wie Kinder damit umgehen können.

### **... Angst vor der Dunkelheit**

---

- **Mit Licht gegen die Dunkelheit.**  
Lassen Sie die Kinderzimmertüre einen Spalt offen und lassen Sie das Licht im Gang an. Nachtlichter im Kinderzimmer geben Sicherheit und verstrahlen ein angenehmes Licht. Auch hier kann eine Taschenlampe Sicherheit geben.

- Der Teddybär spendet in der Nacht Trost und lässt sich fest drücken.

### ... Einschlafproblemen

---

- **Einschlafrituale helfen ihrem Kind, zur Ruhe zu kommen.**  
Dazu gehören Kuschneln, vorlesen, Singen, Beten, Gute Nacht Geschichte hören etc. Wichtig ist, dass die Rituale über längere Zeit immer etwa gleich ablaufen. Wie im restlichen Alltag auch geben Rituale immer wieder Sicherheit.
- **Ein Bad kann entspannend wirken.**  
Ein warmes Bad am Abend vor dem Schlafen gehen kann auch bei Kindern hilfreich sein und zur Entspannung beitragen.
- **Ins Bett gehen soll nicht als Strafe verwendet werden.**  
Kinder sollen mit dem ins Bett gehen und Schlafen positive Emotionen verknüpfen. Ins Bett gehen soll etwas Schönes sein, auf das man sich freut. Auch am Tag soll den Kindern nicht mit dem Bett gedroht werden, da dies sonst einen negativen Einfluss hat.
- **Der richtige Zeitpunkt ist entscheidend.**  
Viele Kinder haben am Abend Mühe mit dem Einschlafen, weil sie zu übermüdet sind und zu spät ins Bett gebracht werden. Dies kann dazu führen, dass sie dann beispielsweise am Abend noch herumturnen und sehr aktiv sind. Probieren sie dann einmal aus, ob das Kind einfacher einschläft, wenn es eine Stunde vorher ins Bett kommt (z.B. 19.00 Uhr anstatt 20.00). Achten Sie gut auf Anzeichen von Müdigkeit (Augenreiben, Gähnen, vermehrt Blinzeln, mit den Händen an den Ohren spielen, starrer Blick etc.).

Extrawurst! Manchmal ist eine Ausnahme notwendig, z.B. wenn der Sturm ums Haus tobt, Blitz und Donner die Nacht erhellen oder das Kind fiebert. Solche Umstände erfordern die körperliche Nähe der Eltern. Ob nun im Ehebett oder neben dem Kinderbett, muss jede Familie für sich selbst klären.

---

Die Beratung in Erziehungsfragen der Region Einsiedeln Ybrig Alpthal steht Ihnen auch für weitere Fragen, Anregungen, Tipps und Tricks gerne zur Verfügung.

- Telefonische Beratung für alle Gebiete jeweils am Mittwochnachmittag 13.30 bis 17.00 Uhr unter der Telefonnummer 055 418 28 71
- Persönliche Beratung nach Voranmeldung jeweils am Mittwochnachmittag 14.00 bis 18.00 Uhr
- Email [erziehungsberatung@spitexeinsiedeln.ch](mailto:erziehungsberatung@spitexeinsiedeln.ch)

- Homepage [www.spitexeinsiedeln.ch](http://www.spitexeinsiedeln.ch) unter Dienstleistungen / Beratung in Erziehungsfragen.