

Liebe Eltern,

Kinder und Schlaf – häufig ein schwieriges Thema. Obwohl Schlafen gerade im Kindesalter immens wichtig ist, gestaltet sich das Ins-Bett-Gehen oft sehr schwer. Dafür gibt es zahllose Gründe.

Wie schön wäre es, wenn es ein Patentrezept gäbe – doch wie ein Kind am besten einschläft ist so individuell wie es selbst. Hier findest Du vier einfache Tipps, wie Du immerhin die gängigsten Stolpersteine auf dem Weg ins Traumland aus dem Weg räumen kannst:



1 Entspannter Bauch – ruhiger Schlaf

Vermeide am Abend zu schweres, fettiges Essen und Koffein durch Cola oder Tee. Zwischen dem Abendessen und Zubettgehen sollte mindestens eine Stunde vergehen, damit der Bauch nicht zwickt und vom Schlafen abhält.



2 Licht an, Licht aus

Manche Kinder fürchten sich im Dunkeln, andere hält schon die kleinste Lichtquelle vom Schlafen ab – probiere aus, was für Dein Kind am besten funktioniert und wie es sich am wohlsten fühlt.



3 Zur Ruhe kommen

Lass den Tag ruhig ausklingen: kein Toben, keine Aufregung oder Streit am Abend. Stattdessen signalisiert ein wiederkehrendes entspannendes Abendritual wie Vorlesen, ein Hörspiel oder Musik hören „Jetzt ist es langsam Zeit fürs Bett“.

Tagsüber kannst Du mit Bewegung und frischer Luft den Weg zur Müdigkeit ebnen. Zu viel Zeit vorm TV, am Handy oder Tablet kann hingegen dazu führen, dass der Kopf noch mit dem Verarbeiten beschäftigt ist und so Mühe hat, abzuschalten.



4 Seele entlasten

Im Alltag werden Kinder immer wieder mit Dingen konfrontiert, die für uns Erwachsene nicht schlimm erscheinen, Kinder aber belasten können. Nutze die ruhige Atmosphäre am Abend, um über den Tag und etwaige Sorgen und Ängste zu sprechen.

Hier bietet sich auch das gemeinsame Basteln eines Traumfängers an, der übers Bett gehängt schlechte Gedanken und Träume einfängt; eine Anleitung findest Du auf der nächsten Seite.

Wenn Didi Dachs eines kann, dann schlafen – mit diesem Traumfänger schlummerst auch Du so ruhig wie Didi und brauchst Dich nicht mehr um schlechte Gedanken und Träume zu sorgen!

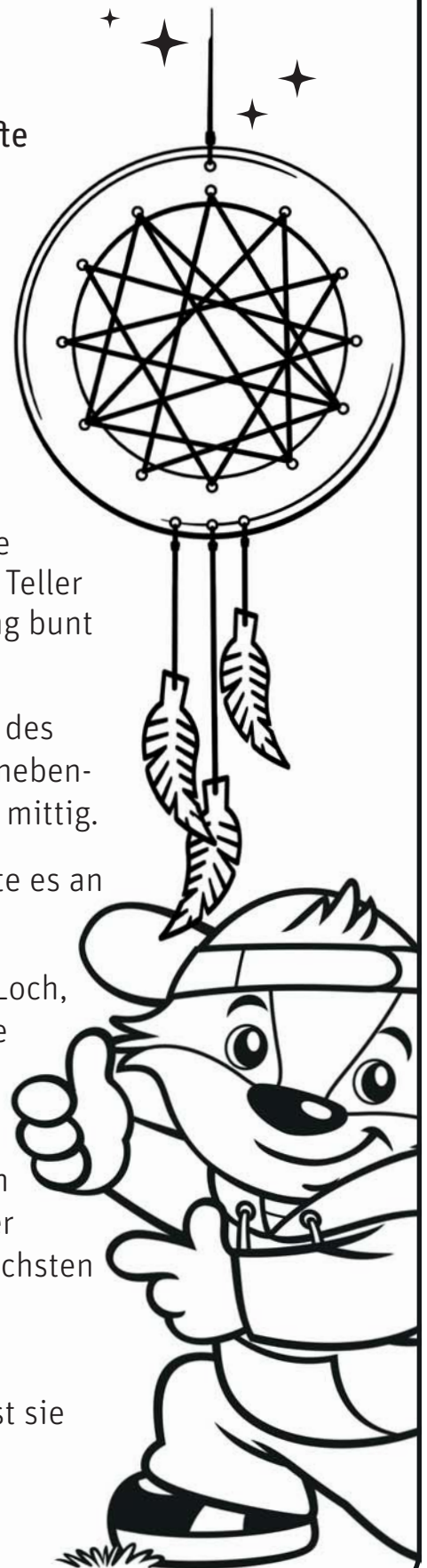
Was Du dafür brauchst:

- 🐾 einen Pappteller
- 🐾 Schnur
- 🐾 Stifte
- 🐾 Schere
- 🐾 Locher
- 🐾 3 Tonpapierstücken in Deinen Lieblingsfarben

Hol Dir Unterstützung von einem Erwachsenen, denn zu zweit macht es gleich doppelt Spaß!

Und so geht's:

- 1 Schneide zunächst die Mitte Deines Papptellers heraus, so dass Du einen breiten Ring erhältst (die Schnittkanten kannst Du z. B. mit einem kleineren Teller vorzeichnen). Wenn Du magst, kannst Du den Ring bunt bemalen.
- 2 Jetzt machst Du rundherum an der inneren Kante des Pappings Löcher mit dem Locher und noch drei nebeneinander an der äußeren Kante sowie eines oben mittig.
- 3 Schneide ein langes Stück Schnur ab und verknote es an einem der Löcher am inneren Rand.
- 4 Fädle die Schnur nun nacheinander Durch jedes Loch, bis ein Netz entsteht, in dem sich von nun an alle schlechten Träume verfangen. Knote die Schnur zum Schluss am letzten Loch fest.
- 5 Schneide drei weitere Fäden in unterschiedlichen Längen ab und binde sie an die drei Löcher an der Außenseite des Pappings. Hier bindest Du im nächsten Schritt die Federn an.
- 6 Für die Federn überträgst Du die Vorlage auf der nächsten Seite auf Dein Tonpapier und schneidest sie vorsichtig aus.



- 7 Schneide die ausgeschnittenen Tonpapierfedern an den Seiten noch etwas ein (nicht ganz bis zur Mitte) und verdreh sie ein wenig – so sehen sie noch mehr nach Federn aus.
- 8 Abschließend noch ein Loch oben an den Federkiel, anbinden ... und fertig ist Dein Traumfänger!

Natürlich kannst Du an Deinen Traumfänger auch echte Federn binden oder die Schnüre mit bunten Holzperlen verschönern – lass Deiner Kreativität einfach freien Lauf!

