

## EMPFEHLUNGEN FÜR EINEN GESUNDEN KINDERSCHLAF

1. Ihr Kind sollte jeden Tag (auch am Wochenende) regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten (maximale Abweichung 30 Minuten) einhalten.
2. Sollte Ihr Kind einen Mittagsschlaf machen, achten Sie darauf, dass dieser vor 15 Uhr liegt.
3. Schaffen Sie im Kinderschlafzimmer ein adäquates „Schlafambiente“: Störende Licht- und Lärmquellen sollten ausgeschaltet und extreme Temperaturen vermieden werden.
4. Legen Sie ein „Zubettgehritual“ fest (ca. 30 Minuten; täglich gleiche Reihenfolge, wie zum Beispiel Zähneputzen, Toilettengang, Geschichte erzählen/vorlesen, Kuschneln, Licht aus).
5. Das Abendessen sollte nicht direkt vor dem Schlafengehen stattfinden. Es ist jedoch auch wichtig, dass Ihr Kind nicht hungrig ins Bett geht.
6. Planen Sie zwischen Alltag und Zubettgehen Zeit zum Ausklingen des Tages ein. Vermeiden Sie, dass sich Ihr Kind kurz vor dem Schlafengehen mit körperlich oder geistig (z.B. Fernsehen, Tablet, Smartphone) anstrengenden Tätigkeiten beschäftigt. 60 Minuten vor dem Zubettgehen sollte Ihr Kind nur ruhigen Aktivitäten nachgehen.
7. Helles Licht ist ein „Wachmacher“. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind vor dem Einschlafen und nachts keinem hellen Licht aussetzt. Nicht mit dem Smartphone ins Bett!
8. Das Bett ist nur zum Schlafen da – nicht zum Fernsehen, Tablet spielen oder Spielen generell.
9. Schlafen oder Zubettgehen sollte nicht als Strafe eingesetzt werden!

Quelle: Hödlmoser, K. (2019). *Schlaf, Kindlein, schlaf! Gesunder Schlaf im Kindes- und Jugendalter – Was können wir dafür tun?* Psychologie Österreich 39, S.370-372.

Die Mitarbeiterinnen des Mobilien Teams der St. Nikolausstiftung sind auch während der „Corona-Krise“ kostenlos unter der Nummer 0664 88 63 26 30 für Sie erreichbar. Wir beraten Sie gerne zu den Themen kindliches Verhalten, Erziehung und Förderung sowie dem Umgang mit der aktuellen Situation!