

Routinen am Abend

Was ist das?

- Eine Routine ist eine Gewohnheit, die man immer wieder macht.
Es gibt verschiedene Routinen. **Routinen am Abend** können zum Beispiel sein:
 - Immer zur gleichen Zeit schlafen zu gehen.
 - Immer vor dem Schlafen die Zähne zu putzen.
 - Immer vor dem Schlafen eine Geschichte zu lesen.



Warum ist das wichtig?

- Es kommt eine **Regelmäßigkeit** in den Ablauf am Abend.
- Ihre Kinder können besser **einschlafen** und **durchschlafen**.
- Ihre Kinder entwickeln einen **stabilen Schlafrhythmus**.
Der Körper merkt sich, wann er schlafen und aufstehen soll.
- Ihre Kinder haben **weniger Schlafprobleme**, wie:
Unruhe, schwieriges Einschlafen und Durchschlafen sowie nachts einnässen.
- Ihre Kinder fühlen sich **sicher** und haben **weniger Ängste**.
- Ihre Kinder werden **selbstständiger**. Da sich die Abläufe vor dem Schlafen immer wiederholen, lernen sie diese schnell und können sie bald allein durchführen.

Tipps:

Sorgen Sie für einen geregelten Ablauf

- Wiederholen Sie den Ablauf **jeden Abend** in gleicher Reihenfolge und Länge.
- Sagen Sie vorher Bescheid: In 5 Minuten startet unsere Abendroutine.
- Die Routine am Abend sollte insgesamt nicht länger als **20 Minuten** dauern.

Sorgen Sie für einen schönen Tagesabschluss

- Wenn Sie Ihre Kinder ins Bett bringen, erzählen Sie sich gegenseitig **schöne Erlebnisse** des Tages.
- Erzählen Sie Ihren Kindern eine **Einschlafgeschichte**
oder lassen Sie Ihre Kinder **selbst vorlesen**.
- **Kuscheln** und umarmen Sie Ihre Kinder
als Abschluss des gemeinsamen Tages.

Setzen Sie Grenzen

- Setzen Sie einen **klaren Schlusspunkt**. Ihre Kinder sollen nach der Abendroutine nicht mehr aufstehen, sich nicht mehr unterhalten oder im Zimmer spielen.
- Stehen Ihre Kinder trotzdem wieder auf, zeigen Sie Mitgefühl. Machen Sie ihnen aber auch klar, dass nun Schlafenszeit ist.

Tauschen Sie sich als Familie aus

- Hier sind ein paar Fragen dafür:
 - Welche Abendroutine haben die Kinder?
 - Welche **Vorteile** hat die Abendroutine?
 - Wie funktioniert es für alle gut?
- **Schreiben Sie** die Abendroutine auf. Alle Familienmitglieder sollen die Gewohnheit verstehen. Schreiben Sie vor allem die **Vorteile** davon auf.

Mehr Informationen:

- Hier ist ein Video darüber, was kleinen und großen Kindern hilft, abends zur Ruhe zu kommen und leichter einzuschlafen:
<https://www.kindergesundheit-info.de/infomaterial-service/filme/einschlafen/>
- Hier ist Ein Leitfaden für Eltern über gesunde Schlafgewohnheiten für Kinder jeden Alters:
<https://de.sleepline.com/Eltern-f%C3%BChren-gesunden-Schlaf/>



Verwendete Quelle:

- <https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/schlafen/schlafprobleme-kinder-1058398>