



Schlafroutine

WISSENSBLATT

Warum ist das wichtig?

Menschen sind „Gewohnheitstiere“ und brauchen gewohnte Abläufe, sie erleichtern den Alltag. Würde man über all seine Handlungen, d.h. all die kleinen und großen Dinge, die man den Tag über so tut, erst nachdenken müssen, dann wäre man heillos überfordert. Wenn man über jeden Schritt beim Zähneputzen oder Händewaschen nachdenken müsste, dann wäre das doch viel zu anstrengend.

Diese gewohnten Abläufe, die man auch als Routinen bezeichnen kann, führen dazu, dass viele Tätigkeiten fast automatisch ablaufen. So können Routinen auch beim Einschlafen helfen.

Was ist eine Schlafroutine?

Eine Schlafroutine ist ein fester Ablauf, den man vor dem Schlafengehen jeden Tag einhält. Sie macht es einfacher, in den Schlaf zu kommen. So bekommt man dann auch leichter den Schlaf, den man braucht, damit man fit, gesund und gut gelaunt ist. Das gilt übrigens für Kinder und Jugendliche genauso wie für Erwachsene.



Welche Schlafroutinen gibt es?

Zum einen kann das „fürs Bett fertig machen“ zur Schlafroutine werden: Aufs Klo gehen, Zähneputzen, Waschen und Schlafanzug anziehen, können immer zur etwa gleichen Zeit am Abend auf die gleiche Weise stattfinden.

Zum anderen ist es sehr hilfreich sogenannte Einschlafrituale in die Routine einzubauen. Beispielsweise:

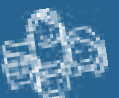
Sich gegenseitig vom Tag erzählen, etwas vorlesen (auch abwechselnd), eine Geschichte erzählen oder selbst erfinden, die Kuschtiere in die Nacht verabschieden, ein Schlaflied singen oder ein Gedicht, einen Vers, Sprüche oder Reime aufsagen.

Auch das Gute-Nacht-wünschen kann in die Routine mit aufgenommen werden, indem man sich immer mit einem Satz in die Nacht verabschiedet, beispielsweise: „Schicht im Schacht und gute Nacht bis ein neuer Tag erwacht.“ oder „Ein kleines Schaf hüpf übern Zaun, wünscht dir einen süßen Traum.“

Kennt ihr Weitere?

Wie funktionieren Schlafroutinen?

Schlafrouinen brauchen Übung – d.h. die Abläufe, die man sich überlegt und die für den Familienalltag passen, müssen eine ganze Weile eingeübt, d.h. Tag für Tag wiederholt werden. Zuerst muss man also ein wenig durchhalten, von heute auf morgen funktioniert das nicht. Aber dann irgendwann kommt der Tag, an dem man über die einzelnen Abläufe nicht mehr nachdenken muss und es ganz einfach automatisch abläuft.





Traumreise

AKTIONSBLATT

Was ist eine Traumreise?

Bei Traumreisen geht es um Ruhe und Entspannung. Sie sind eine kurze Auszeit vom Alltag und sollen die Fantasie anregen. Sie werden daher auch Fantasiereisen genannt.

Was braucht ihr dafür?

Einen ruhigen Ort, einen Vorleser und eine Traumreise. Ihr könnt entweder das untenstehende Beispiel nutzen oder euch selbst eine suchen.

Wie funktioniert die Traumreise?

Für die Traumreise legt ihr euch entspannt hin. Schaltet alle Geräte, wie Fernseher, Handy oder Radio ab und sorgt für ein ruhiges Umfeld.

Schließt die Augen und achtet nur auf eure Atmung und euren Herzschlag. Sind alle bereit, startet der Vorleser mit der Traumreise. Achtet darauf, dass ihr schön langsam mit vielen Pausen vorlest, damit es so entspannend wie möglich wird.

Versucht euch richtig auf das Vorgelesene einzulassen und in Gedanken mitzugehen.

Beispiel Traumreise

Ich sitze auf einer weißen Wolke und gleite durch die Lüfte. Die Wolke ist weich wie Watte und es fühlt sich so an, als ob man auf einem warmen, gemütlichen Kissen am Kamin sitzt.

Ein sanfter Abendwind weht mir um die Nase. Die Sonne sinkt langsam am Horizont und der Himmel über mir färbt sich rot und orange. Es ist angenehm warm.

Ein Schwarm Vögel fliegt an meiner Seite und singt ein Nachtlied. Eine wunderschöne Melodie, die mich beruhigt und etwas müde macht. Ich höre noch eine Weile zu, dann zieht meine Wolke weiter.

Unter mir sehe ich die Landschaft. Viele verschiedene Farben, grüne Wiesen, blaue Seen, rote Dächer, graue Straßen und dunkelgrüne Wälder. Ich sehe bunte Autos, die fast wie Spielzeuge aussehen. Von hier oben ist alles so winzig klein.

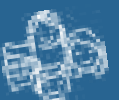
Meine Wolke gleitet nun langsam an einer anderen Wolke vorbei. Ganz vorsichtig, als wolle sie keinen stören. Auf der anderen Wolke sitzt aber niemand. Vielleicht holt sie jemanden ab?

Ich schließe meine Augen und lasse mich treiben. Höre dem Wind zu und atme tief ein und aus.

Ich merke, dass es Zeit wird, wieder auf den Boden zurückzukehren und sage meiner Wolke, dass sie mich wieder absetzen kann. Sie fragt, ob ich morgen wieder mit ihr fliege und ich sage: „Ja“.

Tipp!

Falls ihr keinen Vorleser habt, könnt ihr euch auch beispielsweise auf YouTube eine Traumreise vorlesen lassen. Da gibt es ein großes Angebot.





Euer Einschlafritual

Was ist ein Einschlafritual?

Einschlafrituale sind dazu da, um vor dem Schlafengehen zur Ruhe zu kommen. Dabei wird jeden Tag, wenn es Zeit wird schlafenzugehen immer genau das Gleiche in der gleichen Reihenfolge gemacht. Das sollten aber keine Dinge sein, die einen wach machen, denn es geht ja darum gut einzuschlafen. Die Wiederholung wird zum Ritual und euer Körper wird dann ganz von allein müde.

Was braucht ihr dafür?

Stift und Papier, falls ihr ein eigenes Einschlafritual schreiben möchtet. Ihr könnt aber auch einfach das Beispiel nehmen. Es kann von euch mit anderen Schritten ergänzt werden.

Wie funktioniert das Einschlafritual?

Schreibt in der Familie ein eigenes Einschlafritual auf. Unterhaltet euch, was schon gut klappt und was ihr vielleicht noch verbessern wollt. Gibt es Dinge, die ihr ändern möchtet oder in einer anderen Reihenfolge machen wollt? Überlegt euch auch, was ihr beispielsweise gemeinsam machen könnt und ob ihr noch andere Schritte hinzufügen wollt. Das Wissensblatt kann mit Anregungen helfen.

Ihr könnt auch das Beispiel von unten nehmen und es auf euch anpassen. Wenn ihr euer Ritual fertig habt und es abends Zeit fürs Bett wird, dann müsst ihr nur noch Schritt für Schritt die festgelegten Dinge einhalten. Wichtig ist dabei, dass ihr jeden Tag das Gleiche macht, damit ein richtiges Ritual entsteht. Ihr werdet sehen, dass ihr es schon nach kurzer Zeit auswendig könnt.

Legt am besten für jeden Schritt eine genaue Uhrzeit fest. Achtet darauf, dass ihr so eine feste Zubettgehzeit habt, die genügend Schlaf ermöglicht.

Beispiel für ein Einschlafritual

1. Schlafanzug anziehen
2. Zähneputzen
3. Allen Familienmitgliedern eine gute Nacht wünschen
4. Sich ins Bett legen
5. Gemeinsam eine Gute-Nacht-Geschichte lesen
6. Nochmal kurz knuddeln und zur Verabschiedung einen Gute-Nacht-Spruch sagen
7. Licht aus

