Abendroutine

Checkliste für einen harmonischen Ausklang

- Schafft eine ruhige und **entspannte Atmosphäre** zum Wohlfühlen und Runterfahren. Beispielsweise. könnt ihr leise Musik anmachen, eine Kerze anzünden und das Licht etwas dimmen.
- Schenkt eurem Kind noch einmal **100% Zuwendung**, damit es noch sein **Nähe-Bedürfnis auftanken** kann. Packt dafür zum Beispiel eure Handys in eine Schublade.
- Vermeidet Konflikte und Diskussionen!** Gerade am Abend kann sich vieles vom Tag anstauen, daher nutzt die Zeit vor dem Abendessen, um Unstimmigkeiten zu besprechen.
- Stimmt auch eure Zuständigkeiten ab.** Wer übernimmt was? Für euer Kind ist es leichter, wenn nur eine Bezugsperson beispielsweise die Pflege übernimmt.
- Orte haben Funktionen**, daher teilt eure Handlungen auch so auf: Abendessen in der Küche/Esszimmer, ruhiges Spielen im Wohnzimmer und Pflege im Badezimmer.
- Plant viel Zeit ein** für den Abend. Es sollte keine Hektik aufkommen, da dies Anspannung erzeugt, welche hinderlich für den Schlaf ist. Euer Kind sollte nicht in einen Zustand der Übermüdung kommen.
- Gestaltet eure **Handlungen von aktiv > passiv**, sodass ihr alle (!) in eine ruhige und ausgeglichene Stimmung kommt. Wenn z.B. das Zähne putzen eher schwierig ist, macht es am Anfang der Routine.
- Macht vor dem Einschlafritual einen kurzen „**Check-In**“ bei euch: „Geht es mir gut? Bin ich entspannt? Bin ich positiv eingestimmt?“ Könnt ihr mit eurem inneren Zustand euer Kind gelassen in den Schlaf begleiten? Die Stimmung sollte harmonisch sein, damit euer Kind schnell Sicherheit und Vertrauen fasst, um letztendlich loszulassen.

Und dann...

Begleitet euer Kind mit einem Lächeln in den Schlaf!

Zeigt ihm das alles in Ordnung ist, dass es sicher und geborgen ist. Mit einem Lächeln das von innen strahlt und sich warmherzig anfühlt.