



ES IST ZEIT ZU SCHLAFEN

DIE OPTIMALE ROUTINE, UM ZUR RUHE ZU KOMMEN



Mit Ratschlägen von
Rocío Ramos-Paul,
Spezialistin für
Erziehungspsychologie



Rocío Ramos-Paul



www.peppapig.com



Peppa Pig © ABD Ltd / Ent. One UK Ltd 2003.



Herzlich Willkommen bei:

**ES IST ZEIT ZU SCHLAFEN: Die optimale
Routine, damit alle zur Ruhe kommen.**

Die Kinder würden den Moment des Zubettgehens endlos hinauszögern. Schlafen gehen und lernen, es allein zu tun, gehört zu den ersten Lernaufgaben eines Kindes und ist eine große Herausforderung für die Kleinen. Den Übergang vom Wachsein zum Schlafen mit einer ruhigen Übergangszeit zur Routine zu machen, sollte in jeder Familie ein wichtiges Ziel sein. Sie kennen meinen Vorschlag: Baden, Abendessen, ein Buch lesen und ab ins Bett. Aber vielleicht sind Sie sich nicht so im Klaren darüber, wie und warum Sie es mit Ihren Kindern auf diese Weise tun sollten.



Rocio Ramos-Paul



Hier sind einige Regeln, die der ganzen Familie helfen, zur Ruhe zu kommen, und Sie werden am Schluss erfahren, was Sie damit erreicht haben:

- ★ Beginnen Sie die Routine mit dem Baden.
- ★ Anschließend kommen Abendessen und Zähneputzen.
- ★ Und dann ab ins Bett!





Zeit zum Schlafengehen

**BEGINNEN SIE IHRE ROUTINE
MIT DEM BADEN.**

Es ist Zeit für die Kinder, ihre derzeitige Tätigkeit zu beenden. Geben Sie ihnen 10 Minuten vorher Bescheid, sagen Sie ihnen, was als nächstes kommt, und motivieren Sie sie, dieses auch zu tun:

- ★ „In zehn Minuten ist es Zeit zum Baden, also spielt euer Spiel jetzt zu Ende.“
- ★ „Jetzt räumen wir auf, ihr könnt euch ein Spielzeug zum Baden aussuchen. Welches möchtet ihr? Das wird bestimmt ein Riesenspaß.“

Fordern Sie Ihre Kinder zur Mitarbeit auf, z. B. indem sie ihr Handtuch oder ihren Schlafanzug selbst mitnehmen... Ermutigen Sie sie, sich selbst auszuziehen und später ihren Schlafanzug anzuziehen.

Indem sie selbst aufräumen, übernehmen Kinder Eigenverantwortung. Eine Aktivität abzuschließen, bevor man zur nächsten übergeht, fördert die Selbstkontrolle und Aufmerksamkeit.

Das Badezimmer ist ein idealer Ort für Kinder, um Geschicklichkeit und Eigenständigkeit zu entwickeln und natürlich auch, um Spaß zu haben.



„Peppa, Schorsch,
jetzt wird gebadet!“
Papa

„Ihr müsst euch abtrocknen und
euren Schlafanzug anziehen.“
Mama



„Können wir noch ein bisschen
länger in der Wanne bleiben?“
Peppa





Zeit zum Schlafengehen

ALS NÄCHSTES KOMMT DAS ABENDESSEN UND DANACH DAS ZÄHNEPUTZEN.

Wenn Sie Ihren Kindern beim Abendessen aufmerksam zuhören und Fragen stellen zu dem, was sie erzählen, fühlen sie sich umsorgt und wertgeschätzt.

★ „Das war richtig klasse heute im Park. Du baust gerne Sandburgen mit Jonas, stimmt's?“

Das Zähneputzen ist eine Routine, auf der wir bestehen müssen, damit es zur Gewohnheit wird. Es reicht nicht aus, nur darüber zu reden, wie schön und weiß sie dadurch bleiben.

Nutzen Sie die Zeit beim Abendessen, um über all die guten Dinge zu sprechen, die während des Tages passiert sind. Beim Plaudern mit Ihren Kindern lernen und üben sie, wie sie mit anderen kommunizieren können.

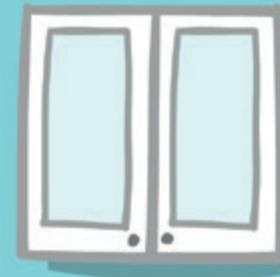


„Schorsch, du hast genauso weiße Zähne wie ich!“

Peppa

„Ihr habt beide tolle weiße Zähne!“

Papa





Zeit zum Schlafengehen

JETZT WIRD GESCHLAFEN

Ihre Kinder haben keinen „Aus-Knopf“. Sie müssen also lernen, sich selbst auszuschalten. Eine ruhige Aktivität lässt sie die Signale erkennen, die der Körper gibt, wenn er sich ausruhen muss, und sie lernen zu sagen: „Ich bin müde“. Es gibt etwas, das diesen Übergang erheblich erleichtert, nämlich „ein Buch“, das Sie ihnen vorlesen. So empfehle ich Ihnen,

- ★ Ihren Kindern anzukündigen, dass jetzt Zeit zum Schlafen ist: „Wir lesen jetzt noch eine Geschichte und dann wird geschlafen“.
- ★ Lassen Sie die Kinder die Geschichte selbst auswählen, lassen Sie ihre Interessen und Vorlieben Teil dieser Routine werden.
- ★ Lesen Sie in leisem und entspanntem Ton, der Ruhe signalisiert.
- ★ Sagen Sie ihnen gute Nacht und geben Sie ihnen einen Gutenachtkuss.

Ein gesunder Schlaf „lädt die Batterien wieder auf“, um die Anforderungen des nächsten Tages zu bewältigen. Eine gute Einschlafroutine hilft ihnen, das tagsüber Erlebte aufzunehmen und beugt Schwierigkeiten wie Schlaflosigkeit vor. Indem Sie ihnen ein Buch vorlesen, werden sie außerdem zum Lesen animiert.



„Mama, Papa, ich bin überhaupt nicht müde. Erzählt ihr mir eine Geschichte?“

Peppa



„Ich erzähle euch die Geschichte von der müden Prinzessin.“

Papa





Was haben Sie erreicht?

Kurz gesagt: Baden, Abendessen, ein Buch lesen und Schlafen. Jeden Tag, auf die gleiche Weise und um die gleiche Uhrzeit:

- 1 Machen Sie das Schlafengehen zu einer liebgewonnenen Gewohnheit in der Familie.
- 2 Geben Sie Ihren Kindern die Möglichkeit, zu lernen und selbständiger zu werden.
- 3 Schaffen Sie Momente, in denen Sie das Familienleben in vollen Zügen genießen können.

Denken Sie immer daran: Gewohnheiten, Grenzen und das Gefühl, geliebt zu werden sind die drei Säulen, mit denen Ihr Kind glücklich aufwachsen kann. **Setzen Sie das in die Praxis um mit: Baden, Abendessen, ein Buch lesen und Schlafen.**

„Gute Nacht, Peppa und Schorsch.“

Mama

„Gute Nacht, Mama.
Gute Nacht, Papa.“

Peppa

„Gute Nacht, meine Kleinen.“

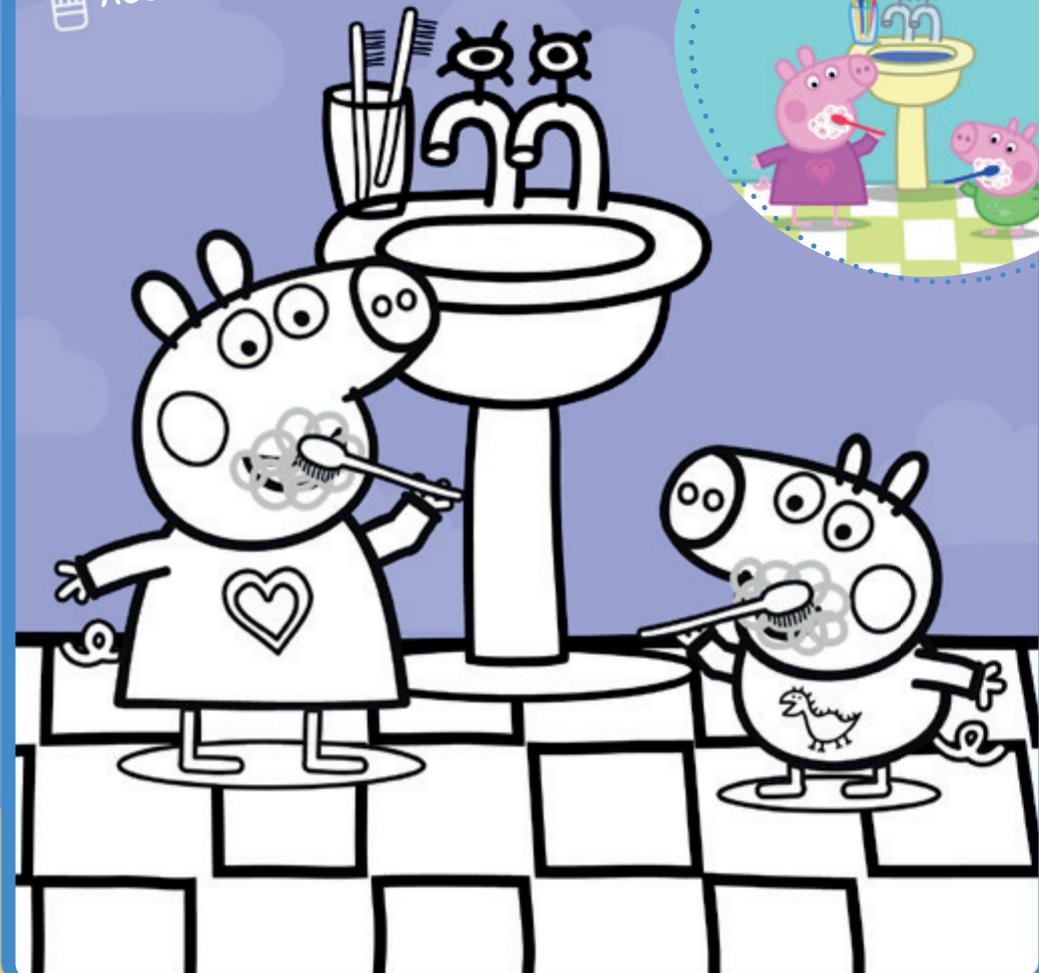
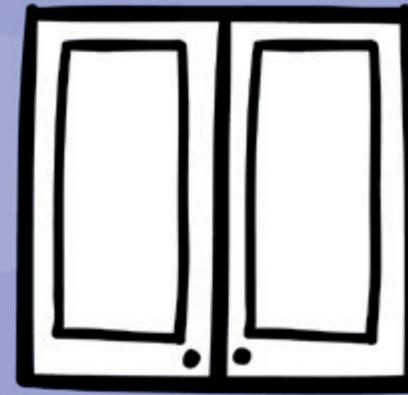
Papa



Vielen Dank an Rocio Ramos-Paul



ZUM FARBIG AUSMALEN



Gute Nacht



www.peppapig.com