



**HEILPÄDAGOGISCHER
DIENST**
St.Gallen - Glarus



Tipps und Tricks zum Thema...

Schlafen

Kinder – aber auch ihre Eltern – brauchen genügend Schlaf.

Schlafen

Kinder – aber auch ihre Eltern – brauchen genügend Schlaf, um genug Energie für die Aktivitäten des Tages zu haben.

Kleine Kinder können lernen selbständig einzuschlafen – sie brauchen aber Ihre liebevolle Unterstützung. Der Schlafrhythmus und das Schlafbedürfnis sind individuell unterschiedlich.

Das können Sie tun:

- Sorgen Sie für einen regelmässigen Tagesablauf und gleichbleibende Schlafenszeiten.
- Fernseher und Tablets gehören nicht ins Schlafzimmer!
- Das Schlafzimmer sollte nicht zu warm sein.
- Sorgen Sie vor dem Schlafengehen für ruhige Spiele ohne Medienkonsum.
- Kündigen Sie Ihrem Kind 30 Minuten vor dem Schlafengehen an, dass es bald ins Bett gehen wird.
- Ein abendliches Ritual hilft Ihrem Kind ruhig zu werden. Zum Beispiel: Eine Gute-Nacht-Geschichte erzählen, über den Tag sprechen, ein Lied singen oder «Gute Nacht» Gedanken sprechen, «Gute Nacht» sagen, Licht löschen und Türe schliessen.

Übrigens:

Rituale geben Kindern generell Sicherheit.



**Heilpädagogischer Dienst
St.Gallen - Glarus**

Bahnhofplatz 7

9000 St.Gallen

Tel. 071 242 30 60

info@hpdienst.ch

www.hpdienst.ch