**Tag und Nacht**

**Ein Selbstmach-Bilderbuch von Fred Christmann für guten Schlaf bei Kindern**

Bei nicht wenigen Kindern zeigen sich Ängste vor dem Einschlafen allein im eigenen Zimmer. Wenn es nicht genügt, die Finsternis durch etwas Licht im Zimmer und die Unsicherheit vor dem Alleinsein durch die geöffnete Zimmertür zu reduzieren, sollte eine vertiefte Beschäftigung mit den Themen „Nacht“ und „Schlaf“ den betroffenen Kindern zu größerer Kompetenz verhelfen.

Ein erster symbolischer Schritt kann das Versprühen eines „Anti-Monster-Sprays“ gegen Monster und Räuber sein. Wasser in einer kleinen Sprühflasche wird gegen Fenster und Türen gesprüht, wodurch alle Feinde abgehalten werden…

Das Selbstmach-Bilderbuch von Fred Christmann für Kleinkinder gegen Ängste vor dem Einschlafen ermöglicht eine intensivere Beschäftigung mit dem Problemthema. Die Kurzgeschichte vermittelt eine Routine, die beruhigt und von den Kindern übernommen werden kann.

Drucken Sie die kurzen Texte entlang des Tagesverlaufs jeweils auf einer Seite, evtl. DIN A 5 quer, aus und fügen Sie passende Fotos beispielsweise aus dem Internet dazu bzw. lassen Sie das Kind selbst ein Bildchen dazu zeichnen. Das Betrachten der Fotos oder das Malen vertieft die Beschäftigung mit den Inhalten und ermöglicht den Kindern einen besseren Zugang zu eigenen Gefühlen. Sachgerechte Information in Verbindung mit dem elterlichen Gespräch und eigenen Zeichnungen des Kindes sind ganz allgemein gute Problemlösetechniken für die weitere Entwicklung des Kindes.

**1** **Tag & Nacht** (Deckblatt)

Am Tag sind wir alle wach und in der Nacht schlafen wir alle

Ansprache dazu ans Kind:

Male den Tag und die Nacht:

Welche Farbe wählst du für den Tag?

Und welche für die Nacht?

**2 Morgendämmerung**

Am frühen Morgen ist es noch nicht richtig hell, dennoch gehen schon die ersten Menschen zur Arbeit. Die Bäcker backen Brot und Brezeln, die Lebensmittelhändler holen frisches Obst und Gemüse vom Markt, die Müllabfuhr reinigt die Straßen...

**3 Der Wecker klingelt**

Etwa um 7 Uhr ist es schon ein wenig hell. Die meisten Menschen stehen jetzt auf. Sie waschen sich, ziehen sich an und frühstücken. Dann fahren viele mit Bus oder Bahn zur Arbeit oder gehen zur Schule.

Kleine Kinder dürfen sich noch etwas Zeit lassen. Doch wenn es richtig hell ist, werden die meisten von Mama oder Papa zur Kita oder in den Kindergarten gebracht.

**4 Vormittag** **und Mittag**

Im Kindergarten wird getobt, gespielt, gemalt und gesungen, manchmal auch gezankt.

Wenn die Sonne ganz oben am Himmel steht, ist der Tag am hellsten. Jetzt ist es 12 Uhr und Zeit zum gemeinsamen Mittagessen.

**5 Nachmittag**

Der Nachmittag geht schnell vorbei: Viele Kinder gehen gern nach draußen und spielen mit dem Ball.

Wenn die Sonne wieder etwas tiefer am Himmel steht, gehen die Kinder zurück nach Hause. Es ist inzwischen 17 Uhr, die Zeit, wenn die meisten Erwachsenen von der Arbeit heimkommen.

**6 Feierabend**

Bald wird es etwas dämmrig, weil die Sonne nicht mehr zu sehen ist. Nun wird das Licht angeschaltet und gemeinsam zu Abend gegessen. Alle erzählen von ihren Erlebnissen während des Tages.

**7 Bettgehzeit**

Manchmal dürfen Kinder noch das Sandmännchen anschauen. Doch danach wird es Zeit, dass sie ins Bett gehen. Sie ziehen sich aus, putzen die Zähne und bekommen zum Abschluss des Tages noch eine Geschichte vorgelesen. Dann schläft jedes Kind in seinem eigenen Bett. Hier ist es ungestört und sicher, sodass es gut und fest schlafen kann.

**8 Sonnenuntergang**

Die Eltern bleiben noch eine Weile auf. Sie räumen die Wohnung auf und besprechen miteinander, was am nächsten Tag zu tun sein wird. Wenn die Sonne untergegangen und es richtig dunkel ist, gehen auch die Eltern zu Bett. Auch wenn sie schlafen, achten sie immer darauf, dass es ihren Kindern gut geht.

**9 Nacht**

Jetzt ist es Nacht und dunkel. Alle schlafen. Auch Mama und Papa, Oma und Opa schlafen. Sogar die Tiere verkriechen sich jetzt, um zu schlafen. Unser Körper benötigt den Schlaf, um gesund zu bleiben. Unser Gehirn bekommt nun Zeit, um in unserem Inneren aufzuräumen.

**10 Träume**

Wenn wir schlafen, sortiert unser Gehirn die vielen, vielen Eindrücke des vergangenen Tages. Meistens merken wir davon gar nichts. Aber immer wieder mal bekommen wir das mit, dann sehen wir im Schlaf Bilder bzw. Filme, wir träumen. Das erschreckt uns manchmal, obwohl es überhaupt nicht schlimm ist. Wenn wir davon wach werden, ist es am besten, sich für den Traum ganz bewusst ein schönes Ende auszudenken. Dann ängstigt dieser Traum nicht mehr und man schläft wieder gut weiter.

Male einen schlechten Traum Male ein schönes Ende für den Traum

**11 Mondschein**

Damit wir uns wegen der Dunkelheit nicht fürchten, erscheint am Himmel ein kleines Licht, der Mond. So können wir uns auch bei Dunkelheit immer orientieren. Der Mond leuchtet bis am nächsten Morgen die Sonne wieder am Himmel erscheint und ein neuer Tag beginnt...

**12 Du bist noch nicht müde**

Manchmal ist man abends noch nicht sehr müde und gelegentlich beschäftigen einen auch noch Gedanken zu den Ereignissen des Tages. Dann kann man nicht sofort einschlafen.

Das ist nicht schlimm. Die Gedanken lässt man am besten vorüberziehen wie Wolken am Himmel. Dann nimmt man sich ein Buch und schaut es an. Während man den Bildern und Geschichten des Buches folgt, wird man allmählich müde und schläft schließlich ein.

So machen das alle Kinder, auch Mama und Papa und ebenso die Großeltern. Beim Buchanschauen bleibt man im Bett, damit man nach einer Weile – wenn die Müdigkeit kommt – gleich einschlafen kann.

Worauf kannst du dich freuen, wenn du abends oder nachts an den nächsten Tag denkst?

**13 Die Eltern gehen aus**

Manchmal gehen Mama und Papa abends noch weg und treffen sich mit anderen Erwachsenen. Dann wird es spät bis sie ins Bett kommen. Damit die Kinder nicht allein sind, wenn die Eltern ausgehen, bleiben die Großeltern oder eine andere Vertrauensperson bei ihnen und passen auf.

**14 Über Nacht bei den Großeltern**

Manches Mal übernachten die Kinder bei Oma und Opa. Das ist für die Eltern sehr angenehm, denn sie können am nächsten Morgen etwas länger schlafen. So holen sie sogar Schlaf nach, selbst wenn der neue Tag schon begonnen hat. Die Kinder können bei den Großeltern schon früh morgens herumtoben, ohne die Eltern zu stören.

Bei Oma und Opa schlafen die Kinder genauso gut wie daheim, denn hier passen Oma und Opa gut auf. Und wenn es richtig dunkel wird, leuchtet wieder der Mond – für die Kinder, aber auch für die Eltern auf ihrem Heimweg.

Gute Nacht, schlaf gut!

Male die Sonne und den Mond

**15 Die Uhr als ständiger Begleiter**

Während uns die Sonne durch den Tag und der Mond uns durch die Nacht leiten, begleitet uns die Uhr sogar durch Tag und Nacht: tick – tack – tick – tack – tick – tack...

**Eine letzte Seite für die Eltern**

Schlaf kann man nicht erzwingen. Druck beim Zu-Bett-Gehen ist deshalb wenig hilfreich. Bewährt haben sich Rituale, die Schritte zur Ablösung und zum Schlafen zur Routine werden lassen. Das Zu-Bett-Gehen fängt schon mit dem Aufräumen nach dem Spiel an. Damit keine Spannung erzeugt wird, sollte viel Zeit eingeräumt werden. Die Abläufe sollten gleichbleiben. Als abschließende Gemeinsamkeit empfiehlt sich das Vorlesen einer Geschichte, während die Kinder bereits im Bett liegen. Ein festes Ritual bleibt möglichst immer gleich. Es wird also nicht verhandelt, ob noch eine weitere Geschichte folgt oder das Kind noch einmal aufstehen darf. Bleiben Sie fest, ohne Verärgerung. Neben dem festen Ritual erleichtern kleine Hilfen den Kindern den Abstand von den Eltern, wie eine geöffnete Tür, ein Dämmerlicht und Lektüre zum selbständigen Zeitvertreib im Bett. Wenn sich die Eltern für die Nacht vom Kind verabschiedet haben, gibt es keine Zuwendung mehr. Das Kind darf noch lesen, aber es bleibt im Bett.

Manchmal muss man sich auch ein Belohnungsprogramm überlegen, damit eine stressfreie Verabschiedung am Abend gelingt. Zeitweilig ist es auch ratsam, eine zusätzliche Matratze im Elternschlafzimmer zu deponieren, damit das Kind nachts ohne zu stören zu den Eltern kommen kann. Wichtig ist eine ebenso feste wie entspannte Haltung der Eltern gegenüber dem Kind, geprägt sowohl von Abgrenzung wie von Lösungsorientierung und Zuversicht.

Die Selbständigkeit in der Nacht ist für ein Kind ein großer Entwicklungsschritt. Mehr Grundlegendes zur Entstehung und Bewältigung von Ängsten ohne Überforderung finden Sie in den Büchern von **Fred Christmann** im **Schattauer Verlag, Stuttgart**:

* **Keine Angst vor Ängsten**
* **Ich bin doch kein Frosch**