

Abendritual - Gute Nacht Box

Kindern fällt es oft schwer, von der aufregenden Welt des Tages Abschied zu nehmen. Deshalb ist es wichtig, sich in der letzten Stunde vor dem Einschlafen Zeit zu nehmen, um das Kind entspannt ins Bett zu bringen. Dabei hilft ein regelmäßiges Einschlafritual, das zur Ruhe kommen lässt und dem Kind vor dem Einschlafen noch einmal das sichere Gefühl vermittelt, dass es sich geborgen fühlen kann. Ein solches Einschlafritual kann - je nach Alter und Vorlieben - unterschiedlich aussehen. Wichtig ist, das abendliche Einschlafritual möglichst immer in ähnlicher Form ablaufen zu lassen - das gibt Ihrem Kind Sicherheit und das Gefühl, dass alles seine Ordnung hat.

Ein schönes Ritual kann z.B. eine Gute Nacht Box sein, aus der sich das Kind jeden Abend eine Sache aussuchen kann.

Befüllen Sie die Box mit Sachen, die ihr Kind gerne mag und die vor allem Ihr Kind zur Ruhe bringen.

Das kann ein Buch, ein Puzzle oder Bausteine sein. Einige Kinder mögen massiert werden oder singen gerne, andere malen lieber oder lieben Fingerspiele. Die Gute Nacht Box ist genauso individuell wie jedes Kind 😊

