

## KINDERSCHLAF – ein Bericht von „FAMILIENLIEBE“

"Lass dein Kind doch ruhig mal schreien, das stärkt die Lungen."

"Wenn du immer gleich reagierst wenn dein Kind weint, dann verwöhnst du es ja total!"

"Spring doch nicht gleich wenn dein Kind weint, so wird es nie selbständig und tanzt dir ganz bald auf der Nase herum."

Der Kinderschlaf. Ein Dauerthema. Als meine Tochter erst wenige Monate alt war, war die meistgestellte Frage: "Schläft sie denn schon durch?"

➡️ 😭 Die kindliche Schlafentwicklung ist ein biologischer und emotionaler Reifeprozess. Jedes Kind schläft irgendwann alleine ein. Bis dahin braucht es unsere Zuwendung und Nähe.

➡️ 😭 Ein schreiendes Kind möchte sich mitteilen und auf ein unerfülltes Bedürfnis aufmerksam machen. Hunger, Schmerz, Trennungsangst, Reizüberflutung. Kinder schreien nicht um zu ärgern, Kinder schreien weil sie unsere Begleitung brauchen.

➡️ 😭 Das "Schreienlassen", was vielen Eltern noch immer geraten wird, bedeutet das Kind alleine (!) schreien zu lassen. Zwischen Schreienlassen (alleine) und der Begleitung während dem Weinen (Tragen, sanfte Stimme, Streicheleinheiten, Zuwendung, Anwesenheit, Nähe) liegen riesengroße Unterschiede. Denn wenn Kinder alleine schreien gelassen werden (regelmäßig, gezielt, über einen längeren Zeitraum) birgt das enorme gesundheitliche Risiken!

↓ !!

- Häufige Folgen sind Bindungsprobleme. Auch Depressionen, Schlafstörungen, Angststörungen, Abhängigkeit...
- Das Wachstum kann durch Stresshormone beeinträchtigt werden.

➡️ 😭 Kinder, die sich beispielsweise OHNE Begleitung in den Schlaf schreien müssen und schlussendlich auch einschlafen, haben nicht gelernt alleine einzuschlafen. Sondern: sie haben aufgegeben. Sie haben gelernt sich ohnmächtig zu stellen, weil sie wissen es wird niemand kommen. Todesangst. Der kindliche Körper verfällt vor Stress in die sog. Schutzstarre. Der Blutdruck steigt an, das Herz schlägt schneller und es wird mehr Cortisol ausgeschüttet! 💔

🔗 Kinder brauchen auch in der Nacht Zuwendung, Nähe und ihren sicheren Hafen.

🔗 Kinder brauchen Bezugspersonen die feinfühlig, sicher und prompt reagieren.

🔗 Kinder schlafen unterschiedlich.

🔗 Kein Kind muss lernen in der Nacht allein zu sein. Das Kind wird dann alleine einschlafen, wenn es bereit dazu ist.

😭 ❤️ Vertraue.

😭 ❤️ Ein liebevolles Abendritual hilft deinem Kind den Übergang von Tag zu Nacht zu verinnerlichen.

♥ Lasst euch Zeit.

♥ Wenn die Nächte schwierig sind, nimm dir Pausen. Achte auf dich und deinen Akku. Erst wenn du "aufgeladen" bist, kannst du ausreichend für die Bedürfnisse deines Kindes da sein. Gönn dir Raum für dein Sein. Frage nach Hilfe. Für dich und dein Kind.

♥ Informiere dich weiter über das Thema Kinderschlaf. Wissen hilft, um dein Kind besser zu verstehen.

♥ Dein Kind ist für eine kurze Weile klein. Mach dir keinen Druck. Es ist eure Zeit und die kommt nicht wieder.

♥ Manche Nächte sind enorm kräftezehrend. Keine Frage. Rückblickend betrachtet jedoch werden wir dies Zeit, in der sie noch so klein und uns so sehr gebraucht haben, unendlich vermissen.

♥ Du darfst genervt sein und erschöpft. Du darfst müde sein. Du darfst alles einfach nur noch als wahnsinnig anstrengend empfinden. Es ist völlig normal und okay, wenn dir mal alles zu viel ist.

♥ Du bist wundervoll.

♥ Schlaft gut. 😊

#achtsameelternschaft #herzorientiert #intuitiv #bindung #beziehung #familienliebe  
#familienliebeblog #elternblog #kinderschlaf #einschlafbegleitung #nähe #liebe #poetry  
24.04.2021

