Anleitung zu guten

Schlafgewohnheiten kleiner Kinder

INSELSPITAL
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE

KINDERKLINIKEN
Bern

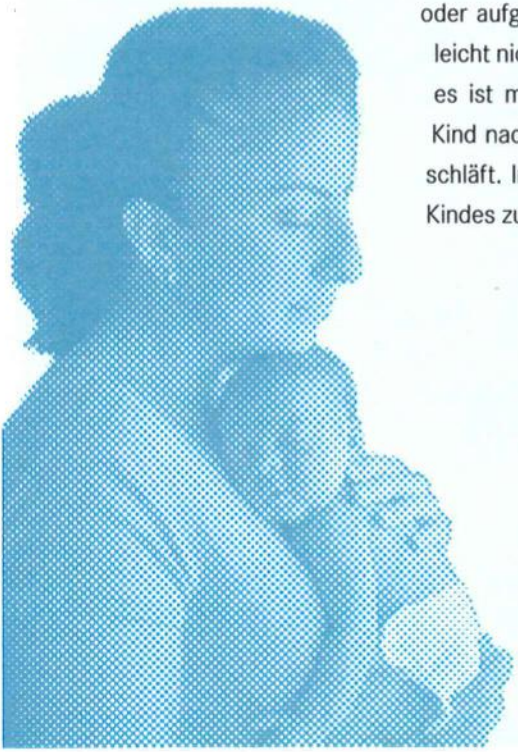
NEUROZENTRUM
Neurocentre | Neurocentro
Inselspital Universitätsspital Bern
Universitäre Psychiatrische Dienste Bern

Neurochirurgie
Neurologie
Neuropädiatrie
Neuroradiologie
Psychiatrie

Alle Kinder sind unterschiedlich. Einige schlafen sehr rasch ein, andere brauchen ihre Zeit. Besonders ehemals frühgeborene Kinder und Kinder, die während einiger Zeit Intensivpflege benötigen, haben häufig Schlafprobleme. Mehr als die Hälfte aller Eltern von Kindern mit Lernschwierigkeiten stellen bei ihrem Kind hartnäckige Ein- oder Durchschlafprobleme fest. Zum Glück kann man diese Probleme mit richtigem Vorgehen lindern. Selbst Schlafschwierigkeiten, die sehr ernsthaft erscheinen und vielleicht schon einige Jahre angedauert haben, lassen sich erfolgreich angehen.

Schlafprobleme des kleinen Kindes

Der unregelmässige Schlaf eines Kindes ist nur dann ein Problem, wenn Sie oder Ihr Kind dadurch gestört sind. Es wird Sie vermutlich nicht stören, Ihr Kind ein Mal während mehrerer Stunden zum Schlafen zu bewegen, wenn es nicht einschlafen kann. Es wird für Sie jedoch zum Problem, wenn das Kind am nächsten Tag müde, schlecht gelaunt oder aufgedreht ist. Oder es stört Sie zunächst vielleicht nicht, wenn Ihr Kind in Ihrem Bett schläft, aber es ist möglich, dass es Sie stören wird, wenn Ihr Kind nach einigen Jahren noch immer in Ihrem Bett schläft. In solchen Situationen wird der Schlaf Ihres Kindes zum Problem.



Einschlafprobleme

Manchmal fällt es Eltern von Kleinkindern schwer, getrennt von ihrem Kind zu schlafen. Dies kann verschiedene Gründe haben. Ein häufiger Grund ist, wenn Sie sich um die Gesundheit ihres Kindes Sorgen machen. Es kann hilfreich sein und dazu beitragen, weniger ängstlich zu sein, wenn man sich Folgendes vergegenwärtigt:

- Ihr Kind wird tagsüber wacher und wohler sein, wenn es während der Nacht gut geschlafen hat.
- Ihr Kind erhält von Ihnen während des Tages genügend Aufmerksamkeit, Liebe und Zuwendung. Es braucht dies nicht auch während der Nacht.
- Sie haben Anspruch auf eine gewisse Zeit für sich selbst, um «aufzutanken und ihre Batterien zu laden».
- Sie und Ihr Kind werden das Zusammensein mehr geniessen, wenn beide genügend und gut geschlafen haben.

Nehmen wir an, Sie bringen ihr Kind zu Bett, es schläft gut ein, sodass Sie sein Zimmer verlassen können. Wenn es danach zu schreien beginnt, Warten Sie fünf Minuten, bevor Sie wieder in sein Zimmer gehen (oder etwas weniger lang, wenn Sie das Schreien sehr stört). Geben Sie dem Kind behutsam, aber mit Bestimmtheit zu verstehen, dass es schlafen soll. Berühren Sie es dabei so wenig als möglich. Verlassen Sie danach das Zimmer wieder. Wenn das Schreien nicht aufhört, gehen Sie in regelmässigen zeitlichen Abständen von zwei bis fünf Minuten wieder ins Zimmer des Kindes und wiederholen Sie die gleiche Form der Beruhigung. Zu Beginn müssen Sie vielleicht sehr oft ins Zimmer des Kindes gehen. Aber mit jedem Tag wird dies weniger oft nötig sein. Sie können als Alternative auch die Distanz zwischen Ihnen und Ihrem Kind allmählich vergrössern (so z.B. zuerst beim Bett des Kindes stehen, dann ein bisschen weiter weg, dann bei der Türe und zuletzt draussen vor der Tür des Zimmers), bis das Kind es nicht mehr nötig hat, Sie beim Einschlafen bei sich zu haben.

Was können Sie tun, wenn Ihr Kind nachts aufwacht?

Wenn Ihr Kind nachts immer wieder aufwacht, kann das für die ganze Familie sehr mühsam sein. Wie lässt sich dieses Problem angehen?

Überprüfen Sie, ob es irgendetwas gibt, was das Kind stören könnte und es aufwachen lässt:

- Hat das Kind eine nasse oder volle Windel?
- Ist es krank?
- Hat es zu warm oder zu kalt?

Versuchen Sie, das Kind wieder zum Schlafen zu bewegen, ohne ihm etwas zu trinken zu geben. Legen Sie es zurück ins Bett und beruhigen Sie es, wie Sie es beim Zubettbringen getan haben. Wenn Ihr Kind sehr aufgeregt ist, kann es nötig sein, es kurz zu liebkosen oder zu streicheln, erlauben Sie ihm aber nicht, dass es in Ihrem Arm einschläft. Es kann sehr wohl sein, dass Sie es zu Beginn häufig wieder zum Schlafen bewegen und beruhigen müssen. Es ist aber ausserordentlich wichtig, dass das Kind merkt, dass der einzige Platz zum Einschlafen sein Bett ist und es allein einschlafen muss.

Wenn Sie glauben, dass Trinken nötig ist, versuchen Sie es mit ein wenig Wasser anstelle von Milch. Einige Eltern finden einen Nuggi oder eine Puppe hilfreich, um ihr Kind zu beruhigen.

Was tun, wenn das Kind wieder zu schreien beginnt?

Lassen Sie das Kind eine bis zwei Minuten schreien, bevor Sie zu ihm gehen und beruhigen Sie es wieder wie zuvor. Es ist wichtig, dass Sie es nicht aus dem Bett nehmen und es umarmen oder liebkosen. Es könnte sich leicht daran gewöhnen und es liesse sich nur noch beruhigen, wenn Sie es aus dem Bett nehmen. Sollte das Kind unwohl sein, ist es möglich, dass es zusätzliche Beruhigung und Trost braucht. Seien Sie aber vorsichtig, es nicht zu oft wieder aus dem Bett zu nehmen, weil dies rasch zur Gewohnheit wird, welche kaum mehr zu durchbrechen ist.

Manchmal kann man das Kind nicht während ein bis zwei Minuten schreien lassen, z.B. weil ein Geschwister oder andere Mitglieder der Familie gestört sein könnten. Dies ist besonders dann der Fall, wenn das Kind aufsteht und in der Wohnung umhergeht. Gehen Sie ins Zimmer des Kindes und veranlassen Sie ihr Kind, wieder in sein Bett zu gehen. Dabei ist es wichtig, dass Sie nicht mit dem Kind spielen und sich nicht mit ihm unterhalten. Versuchen Sie, es ruhig zu bewegen, wieder ins Bett zu gehen und streicheln Sie es allenfalls kurz, wenn es im Bett ist. Lassen Sie es danach wieder allein und verlassen Sie das Zimmer.

Das Kind im Bett der Eltern

Es gibt einige Eltern, die fühlen sich wohl und glücklich, wenn ihr Kind zu ihnen ins Bett kommt. Dies ist aber der beste Weg, es für nächtliches Aufwachen zu belohnen. Wenn Sie es zu sich ins Bett nehmen, wenn es schreit, dann lernt es schnell, dass dies angenehm ist, und es wird sich daraus eine Gewohnheit entwickeln. Wenn dann Ihr Kind älter und grösser wird, sind Sie vielleicht gestört und nicht mehr glücklich, mit ihm das Bett teilen zu müssen.

Wenn Ihr Kind nachts aufwacht, beruhigen Sie es in seinem eigenen Bett, aber nicht unbedingt so lange, bis es aufhört zu schreien, sonst lernt es rasch, dass es nur länger schreien muss, damit Sie bei ihm bleiben und Sie es schlussendlich sogar in Ihr Bett nehmen. Wenn es in Ihr Bett kommt, ohne dass Sie aufwachen, können sie an Ihrer Türe allenfalls eine Glocke installieren, die sie aufweckt, wenn das Kind kommt. Sie müssen das Kind jedesmal wieder in sein eigenes Bett zurückbringen.

Denken Sie daran:
Das Wichtigste, was ihr Kind lernen muss,
ist selbst einzuschlafen.

Belohnung von gutem Schlafverhalten

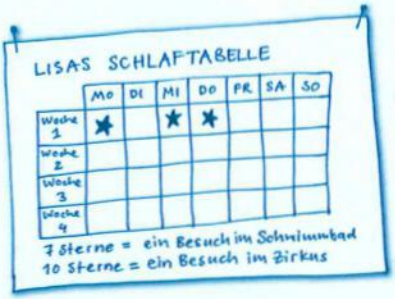
Belohnung kann ein guter Weg sein, Ihrem Kind das beizubringen, was Sie von ihm wollen, egal, ob es sich um Schlafen oder um andere Dinge während des Tages handelt. Belohnungen können Streicheln oder Lob sein, aber auch gemeinsame Aktivitäten, die es gerne macht (z.B. mit ihm auf die Schaukel gehen). Überlegen Sie sich, welche Art der Belohnung Ihr Kind am meisten schätzt.

Es ist wichtig, dass Ihr Kind

- weiss, unter welchen Bedingungen es die Belohnung bekommt,
- die Belohnung immer bekommt, wenn es das macht, was Sie von ihm verlangen,
- die Belohnung so rasch als möglich bekommt, wenn es das gemacht hat, was Sie von ihm wollen.

Wenn Ihr Kind eine Belohnung erhält, dürfen Sie ihm diese niemals wieder wegnehmen. Die meisten Kinder reagieren am besten, wenn man sie lobt oder ihnen zu verstehen gibt, dass Ihnen das gezeigte Verhalten gefällt. Einige Kinder reagieren aber eher auf Berührung und Streicheln.

Vor allem ältere Kinder haben gerne Punkte- oder Sternkarten. Sie können einen Kalender mit den Wochentagen machen. Für jeden Tag, an dem sich das Kind gut verhält, darf es einen Stern aufkleben. Solche Karten wirken dann am besten, wenn sie an einem gut sichtbaren Ort im Haus oder in der Wohnung angebracht werden, wo sie allen gezeigt werden können.



Tagesschlaf

Nach dem dritten Lebensjahr brauchen Kinder in der Regel am Tag keinen Schlaf mehr. Wenn das Kind jedoch einen Tagesschlaf braucht, sollte es am besten in seinem eigenen Bett und nicht an einem andern Ort schlafen. So wird es sein Bett stärker mit Schlafen in Verbindung bringen. Auch wird der Unterschied zwischen Schlaf- und Wachzeit für das Kind klarer.

Wenn Ihr Kind schläfrig ist, ist es das Beste, wenn Sie es schlafen lassen. Wird es zum Wachbleiben angehalten, lernt es, gegen den Schlaf anzukämpfen. Wenn es dann abends schlafen sollte, wird es weniger gut wissen, wie es selbst einschlafen kann.

Einige Kinder schlafen am Vormittag, weil sie in der Nacht zuvor nicht genügend geschlafen haben. Es ist von Vorteil, dies zu unterbinden und den Tagesschlaf sukzessive auf den Nachmittag zu verlegen. Dies wird dazu beitragen, dass das Kind nachts länger schläft. Vermeiden Sie aber einen allzu späten Schlaf am Nachmittag (nicht nach 15:30 Uhr). Sonst wird Ihr Kind am Abend zur Bettzeit nicht genügend müde sein, um einschlafen zu können.

Das Zubettgeh-Ritual

Ein Zubettgeh-Ritual ist wichtig, weil das Kind dadurch die Reihenfolge des Zubettgehens lernt. Wählen Sie ein Ritual aus, das Ihnen und Ihrem Kind entspricht. Es kann/soll mehrere Schritte beinhalten: Waschen, Zähneputzen, Pyjama anziehen, noch einen Schluck trinken, eine Geschichte erzählen oder ein Lied singen, Gute-Nacht-Kuss.

Wählen Sie Aktivitäten, welche beruhigend wirken, damit Ihr Kind realisiert, dass jetzt Bettzeit ist. Ein Zubettgeh-Ritual sollte nicht noch einmal Spiele beinhalten. Das Ritual sollte zwanzig Minuten bis eine halbe Stunde dauern.

Wenn Sie den Zeitpunkt des Zubettgehens verschieben möchten (früher oder später) wird Ihnen das Ritual behilflich sein. Verschieben Sie den Zeitpunkt in Abschnitten von 15 Minuten jeden Abend entweder nach vorn oder zurück. Dieses allmähliche Verschieben wird leichter fallen als ein grösseres zeitliches Verschieben an einem einzigen Abend.

Das Kind zum Schlafen bringen

Sie sollten darauf achten, dass Ihr Kind den Unterschied zwischen Tag und Nacht klar erkennen kann. Sorgen Sie wenn möglich für eine friedliche, ruhige Atmosphäre im Kinderzimmer, mit einem kleinen Nachtlicht. Zeigen Sie dem Kind zudem, dass Sie sich selbst in der Nacht anders verhalten als am Tag: Sie sprechen ruhiger, Sie sind nicht gewillt, mit dem Kind zu spielen, Sie suchen nicht gross Kontakt mit ihm (obwohl Sie es genau so gern haben wie sonst).

Wenn Schlafenszeit ist, bringen Sie das Kind ins Bett, wenn es Anzeichen von Müdigkeit zeigt aber noch wach ist. Es wird sich bessere Schlafgewohnheiten aneignen, wenn Sie es wach zu Bett bringen.

Erwachsene und Kinder wechseln in der Nacht zwischen leichtem und tiefem Schlaf. In der sehr leichten Schlafphase sind wir fast wach und irgendetwas Ungewöhnliches in unserer Umgebung wird uns aufwecken. Wenn Ihr Kind aufwacht, sollten Sie es nicht wiegen oder liebkosen, damit es schlafen kann, sonst wird es, wenn es nachts aufwacht erwarten, dass Sie zu ihm kommen und es liebkosen oder wiegen. Wenn Sie dies später unterlassen, ist es verständlich, dass Ihr Kind unruhig wird und schreit, bis Sie wieder zu ihm kommen, um es zu beruhigen.

Es ist nicht gut, wenn ein Kind, das älter als 6 Monate ist, mit dem Schoppen ins Bett geht. Sonst lernt es, dass Zubettgehen mit Füttern verbunden ist. Wenn Sie Ihrem Kind noch einen Schoppen geben wollen, machen Sie ihn zum Teil des Zu-Bett-Geh Rituals. Legen Sie danach Ihr Kind wach und ohne Schoppen ins Bett. Ferner ist es für das Kind hilfreich, wenn im Zimmer ein Nachtlicht brennt.

So lernen Kinder

Die in dieser Broschüre beschriebenen Hinweise helfen Eltern, mit Schlafschwierigkeiten ihrer Kindern umzugehen. Sie sind einfach und wirksam.

Schlafgewohnheiten müssen erlernt werden. Die Broschüre zeigt Wege auf, wie Sie Ihrem Kind zu guten Schlafgewohnheiten verhelfen können. Das Vorgehen basiert auf einigen wenigen, einfachen Prinzipien.

Kinder, auch kleine Babies, lernen schnell, dass unterschiedliches Verhalten unterschiedliche Dinge bewirken kann. Sie lernen, eine Verbindung herzustellen, was auf ein bestimmtes Verhalten folgen wird. Sie lernen zudem zu erwarten, dass diese Dinge eintreten werden (wenn es z.B. in der Nacht schreit und die Eltern nehmen es auf den Arm und beruhigen es, wird das Kind erwarten, dass Schreien immer zu «auf den Arm nehmen» und «Beruhigen» führt).

Wenn ein bestimmtes Verhalten belohnt wird, wird dieses Verhalten eher wieder auftreten. Eine Belohnung kann irgendetwas sein, was ein Kind angenehm oder schön findet, so zum Beispiel ein Lob, eine Kleinigkeit zum Essen, eine Umarmung oder einfach Aufmerksamkeit, die man ihm schenkt. Selbst die Aufmerksamkeitszuwendung eines müden oder gereizten Elternteils ist besser als gar nichts! Wenn man versucht, ein bestimmtes Verhalten des Kindes zu erreichen, ist es besser, mit etwas zu beginnen, was das Kind erreichen kann (z.B. ins Bett gehen), sodass es lernen kann, eine Belohnung zu erhalten. Achten sie besonders darauf, wenn Ihr Kind etwas richtig macht, damit Sie es belohnen können.

Zu Beginn müssen Sie das Kind jedesmal belohnen, wenn es das erwünschte Verhalten zeigt. Wenn das erwünschte Verhalten sich gut eingespielt hat, ist die Belohnung nicht mehr jedesmal nötig und kann mit der Zeit ganz weggelassen werden.

Wenn ein bestimmtes Verhalten einfach «ignoriert» wird, wird es weniger wahrscheinlich, dass es weiterhin auftritt. Vor allem für jüngere Kinder ist Ignorieren eines unerwünschten Verhaltens besser als Bestrafen. Wenn Sie ein Kind bestrafen, schenken sie ihm die Aufmerksamkeit, die es vielleicht sucht. Das Verhalten tritt dann wieder auf, auch wenn das Kind dadurch nur negative Zuwendung erhält. Wenn Sie während der Nacht Ihrem Kind sowenig Aufmerksamkeit wie möglich schenken, werden Sie für Ihr Kind weniger «belohnend» sein.

Wenn Sie Ihre Reaktionen verändern, können Sie das Verhalten des Kindes verändern. Dabei sind drei Dinge wichtig:

1 Seien Sie konsequent. Ihr Kind lernt am meisten, wenn Sie sich jedes mal gleich verhalten (z.B. Beibehalten des gleichen Rituals beim Zubettgehen. Oder gleiches «Wieder-ins-Bett-bringen» jedesmal wenn das Kind aufwacht).

2 Versuchen Sie, Belohnungen (oder Bestrafungen) dann zu geben, wenn ein bestimmtes Verhalten des Kindes auftritt. Sonst hat das Kind möglicherweise bereits vergessen, wofür es belohnt (oder bestraft) wird.

3 Versuchen Sie, bestimmt zu sein. Geben Sie Ihrem Kind zu verstehen, dass Sie überzeugt sind, dass es jetzt allein einschlafen kann und Sie es ernst meinen.

Konzeption: Dr. med. Susi Strozzi | Übersetzung aus dem Englischen: Dr. phil. Franz Kaufmann | Layout: www.gutundschoen.ch
In Anlehnung an das englische Original von: University of Oxford Section of Child and Adolescent as part of a research project, based on a booklet of the Child Psychology Department of Dudley Road Hospital, West Birmingham, and of Christina Crawford, ©1998.