

Einschlaf Tipps bei 2 Jährigen

Eurer Kind ist ca. 1,5 bis 2 Jahre alt und konnte eigentlich gut alleine einschlafen, aber im Moment weint es nur, wenn es ins Bett gelegt wird und ihr seid am verzweifeln? Eigentlich hilft es im Moment nur, wenn ihr euch dazu legt? Ihr seid jedoch genervt, weil das Einschlafen bis zu 30 Minuten dauert und ihr oftmals selbst dabei einschlaft und keine Zeit mehr Abends für Euch, für euren Partner, Sport, Hobbies, Freundinnen habt? Dann helfen euch evtl. meine Tipps um einen Neustart zu wagen! Die Tipps richten sich an Eltern, die an ihrer jetzigen Situation etwas ändern möchten. Für alle, die es total schön finden, mit dem Kind einzuschlafen, alles wunderbar 😊.



Folgende Punkte könnt ihr probieren:

1. Das Kind checkt jetzt schon viel mehr, was um ihn passiert und weint, weil es nicht ins Bett will, sondern bei euch bleiben will. Es kapiert auch, dass der Papa und evtl. Geschwisterkinder noch nicht ins Bett gehen. eine Gute Nacht Verabschiedung ist hier wichtig. Super wichtig ist, dass ihr ganz fest überzeugt seid, dass euer Kind es heute Abend schafft, alleine einzuschlafen. Die positive Einstellung ist hier wie immer super super wichtig. Alle Ängste die ihr sonst als Gedanken habt, spürt euer Kind intuitiv! Ihr könnt dem Kind innerhalb von wenigen Tagen beibringen wieder glücklich alleine innerhalb von 5 Minuten einzuschlafen! Es ist unglaublich!
2. Erklärt, dass jetzt alle Kinder müde sind und ins Bett gehen. Das morgen wieder ein neuer Tag ist, und das ihr morgen etwas Schönes macht. Geht ans Fenster und zeigt auf die Nachbarschaft, erklärt das jetzt abends ist und alle ins Bett wollen.
3. Wenn ihr eine Spieluhr habt, wäre das super, oder die Musik vom Babyphone. Die wirkt beruhigend. Zieht die Spieluhr schon im Arm mit dem Kind auf. Bringt euer Kind vor dem Ins Bett bringen nochmal zum Lachen! Das rundet den Tag mit etwas Schöнем ab. Den Schlafsack am besten auch schon beim quatsch machen anziehen, damit da nicht gebockt wird! Ein Kuscheltier, Schnuffeltuch oder Schnuller sind viel wert!
4. Legt das Kind dann ins Kinderbett und entfernt euch direkt danach. Überlegt euch vorher welche Gute Nacht Sätze ihr sagen wollt. Wir sagen immer „wir passen auf dich auf, schlaf schön bis morgen“. Den Satz wiederholt ihr 3-mal normal und 2-mal sanft. Dann hört das Kind eure Stimme und ist viel beruhigter als wenn ihr nichts sagen würdet.
5. Weint das Kind, holt ihr das Kind wieder aus dem Bett. Dann kann es noch ein paar Minuten spielen und danach folgt der nächste Anlauf.
6. Wenn es immer noch nicht schlafen will, könnte es sein, dass es noch Hunger hat? Am besten sorgt ihr aber schon vor dem Ins Bett bringen dafür, dass euer Kind genug gegessen hat. Aber ihr könnt zur Not auch jetzt einen letzten Snack zulassen und versucht dann aber am

nächsten Tag das vor dem 1. Versuch schon einzubauen! Ist der letzte Snack gegessen z.B. ein Stück Banane oder geriebener Apfel oder Milch, dann folgt der 3. Versuch!! Nun könnte es schon direkt ohne weinen klappen!! Da das Kind satt und zufrieden ist. Ist dem immer noch nicht so, dann holt ihr es zur Not noch 3-mal aus dem Bett. Manchmal hilft es auch 30 Sekunden abzuwarten, ob das Kind nur quakt und nicht sehr weint. Dann würde ich tatsächlich mal kurz abwarten, ob es nicht trotzdem alleine einschläft. In der Zukunft klappt es dann aber trotzdem ganz ohne weinen!

7. Ihr braucht nur beim ersten Tag so viel Geduld. Hat das Kind einmal gecheckt, das dies das neue Zubettgeh-Ritual ist, dann geht es schon am nächsten Tag viel viel schneller!!
8. Habt ihr es geschafft? Dann überlegt euch, was ihr künftig Schönes abends machen wollt? Denkt an erster Linie mal an euch und guckt tolle Filme, telefoniert mal wieder. Das was euch gut tut!

Meldet euch sehr gerne, wenn ihr eure persönliche Situation durchsprechen wollt. Dann könnt ihr nochmal viel gestärkter es anpacken! Natürlich kostenfrei!

Wir sind ein Wunder, also versuchen wir mal was Neues.

Eure Sabine