

Täglich prasseln viele Eindrücke auf Kinder ein. Ein erlebnisreicher Tag kann spannend, aber auch sehr anstrengend sein. Fehlen ausreichende Pausen, reagieren Kinder oft mit Unruhe, Überforderung oder Quengeln. Ruhepausen sind daher ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Entwicklung.



Schlaf- und Ruhephasen ...

- ... fördern die Gehirnentwicklung und helfen beim Verarbeiten von Erlebnissen.
- ... unterstützen die emotionale Entwicklung, Stressabbau und Selbstregulation.
- ... tragen zur körperlichen Gesundheit bei, der Körper regeneriert sich.
- ... bieten einen sicheren Raum, um sich von den vielen Reizen zu erholen.

Regelmäßiger Schlaf, Ruhe und Rückzug sind Voraussetzung fürs Lernen. Sie helfen den Kindern, gesund zu wachsen, die Welt zu entdecken und sich emotional stabil zu entwickeln.



Mit diesen Tipps gelingt's



- ✖ Erzwingen Sie Entspannung nicht – Kinder spüren selbst, was ihnen guttut.
- ✖ Helfen Sie Ihrem Kind dabei, bei Überreizung rechtzeitig zur Ruhe zu kommen.
- ✖ Rituale geben Sicherheit und Orientierung.
- ✖ Bewegung hilft Stress abzubauen – Ihr Kind soll sich ruhig austoben können.
- ✖ Orientieren Sie sich beim Mittagsschlaf an den Bedürfnissen Ihres Kindes. Auch ohne Schlaf ist eine bewusste Ruhepause wichtig.
- ✖ Schaffen Sie Rückzugsorte: bauen Sie z.B. Höhlen oder ein Tipi-Zelt.
- ✖ Nähe durch Kuscheln oder Massieren hilft zu entspannen. Ihr Kind zeigt Ihnen, wie viel Berührung angenehm ist.
- ✖ **Vermeiden Sie Bildschirmmedien!**
Die Kinder wirken zwar ruhig, aber innerlich beschäftigt Inhalt und Bild!
- ✖ Es gibt viele Möglichkeiten, wie Kinder zur Ruhe kommen können:
 - ♥ Vorlesen als Einschlaf- und Ruheritual
 - ♥ Malen, Kneten oder Musizieren zur Verarbeitung von Gefühlen
 - ♥ Fantasiereisen, die dem Kind helfen, sich selbst besser zu verstehen.
 - ♥ Achtsame Bewegung (z.B. Yoga), um sanft von Aktivität in die Ruhe zu wechseln
 - ♥ Meditation, Hörbücher oder Entspannungsmusik



Sind Sie selbst ruhig und gelassen, überträgt sich diese Haltung auch auf Ihr Kind.

Achten Sie deshalb darauf, bewusst Momente der Entspannung einzuplanen. Sind Sie der Überforderung nahe, suchen Sie sich rechtzeitig Unterstützung z.B. bei Personen in ihrem Umfeld oder wenn keiner greifbar ist, wenden Sie sich an Eltern-/Mutterberatungsstellen.

