Dem Kind eine Gutenachtgeschichte vorzulesen, entspannt die Eltern.

eltern.chat
Fachgespräche von Eltern für Eltern

Kinder schlafen besser ein, wenn

- sie nachmittags viel an der frischen Luft waren.
- sie ihre Probleme, Sorgen und Ängste besprochen haben.
- ihre Beschäftigung mit Schulaufgaben, Computer oder Fernsehen mindestens eine Stunde zurückliegt.
- es ein Abendritual gibt.
- das Zimmer gelüftet und abgedunkelt ist.
- die Zeit vor dem Schlafen gehen kuschelig und ruhig ist.
- ein Schlummerlicht brennt.
- die Erwachsenen das „zu Bett bringen“ genießen.