Fragen vor dem Schlafengehen

Gezielte Fragen vor dem Schlafengehen helfen Kindern dabei, den Tag mental abzuschließen, Sorgen abzugeben und ein Gefühl von Sicherheit zu entwickeln. Wenn die Aufmerksamkeit auf schöne Erlebnisse und Geborgenheit gelenkt wird, fällt das Loslassen und Einschlafen deutlich leichter.

1. Fragen, um Sorgen und Anspannung loszulassen

Bevor Kinder schlafen können, müssen oft noch Erlebnisse verarbeitet werden, die sie im Laufe des Tages beschäftigt oder geärgert haben.

- **„Was war heute schwierig oder doof für dich?“** Dein Kind bekommt Raum, Frust oder kleine Sorgen auszusprechen, ohne dass sofort eine Lösung gefunden werden muss.
- **„Gibt es noch etwas, das du loswerden möchtest, bevor wir das Licht ausmachen?“** Diese Frage signalisiert, dass alle Gedanken sicher bei dir abgelegt werden dürfen.
- **„Was möchtest du mir von deinem Tag noch unbedingt erzählen?“** Kinder fühlen sich dadurch gesehen und verstanden, was innere Unruhe abbaut.

2. Fragen, die den Fokus auf Positives lenken

Ein positives Schlussbild sorgt für ein gutes Bauchgefühl und beruhigt das Nervensystem kurz vor dem Einschlafen.

- **„Was war heute der schönste Moment für dich?“** Das Erinnern an glückliche Augenblicke hebt die Stimmung und schafft eine entspannte Atmosphäre.
- **„Worauf bist du heute stolz?“** Diese Frage stärkt das Selbstvertrauen und gibt dem Kind das Gefühl, genug geleistet zu haben.
- **„Wofür bist du heute dankbar?“** Dankbarkeit lenkt den Blick auf die schönen Dinge im Leben und wirkt nachweislich beruhigend.]

3. Fragen, die Nähe und Sicherheit vermitteln

Für viele Kinder bedeutet das Einschlafen eine stundenlange Trennung von den Eltern. Kleine Wahlmöglichkeiten und das Spüren von Verbindung geben Halt.]

- **„Was brauchst du jetzt gerade, um dich ganz sicher zu fühlen?“** Dein Kind lernt, auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten und sie zu äußern.
- **„Möchtest du lieber noch eine feste Umarmung oder soll ich kurz deine Hand halten?“** Klare, ruhige Wahlmöglichkeiten geben dem Kind ein Gefühl von Kontrolle, ohne den Schlafprozess hinauszuzögern.
- **„Wovon möchtest du heute Nacht gerne träumen?“** Diese Frage regt die Fantasie auf sanfte Weise an und lenkt die Gedanken weg vom Wachbleiben.

Tipps für ein entspanntes Abendgespräch

- **Feste Reihenfolge einhalten.** Beende das Gespräch immer mit einer positiven Frage, damit das Kind mit einem guten Gefühl einschläft.
- **Einfach nur zuhören.** Vermeide es, Antworten zu bewerten oder lange Diskussionen zu starten, damit das Kind nicht wieder hellwach wird.
- **Keinen Druck aufbauen.** Wenn dein Kind müde ist oder einmal nichts erzählen möchte, reicht oft schon das gemeinsame Kuscheln aus.