

Kiez Miez Betthupferl



Dieses Betthupferl kann man nicht essen – es besteht aus Worten.
Und Worte, die sind bekanntlich *Balsam für die Seele*. ♥

Kindern geht am Abend oft vieles durch den Kopf – was war heute los? Was hat besonders viel Spaß gemacht oder wobei habe ich mich nicht gut gefühlt?
Da ist es gut, Bettgespräche ins Abendritual einzubauen. Sie helfen ihnen den Trubel des Tages hinter sich zu lassen und behütet einzuschlafen.

Was auch immer deinen kleinen Schatz tagsüber bewegt hat – wichtig ist, dass du deinem Kind mit diesem Abendritual zeigst, wie wertvoll es ist und dass es bedingungslos geliebt wird.
Fühlt sich dein Kind nicht wohl mit sich oder Dingen, die es seiner Meinung nach, nicht gut gemacht hat, kannst du es mit folgenden Fragen ermutigen:

Was hat dir heute besonders viel Spaß gemacht?

Kannst du mir drei Dinge sagen, die du an dir selbst toll findest?

Vielleicht fällt dir sogar noch mehr ein, was du an dir magst?

Und jetzt verrate ich dir, was ICH and dir toll finde. Pass auf: ...

(Nenne nun ein paar Eigenschaften deines Kindes, die dir an ihm besonders gefallen. Diese müssen nicht unbedingt mit seinem Verhalten, Aussehen, einer Begabung oder ähnlichem zu tun haben. Es können auch Sätze sein wie „Ich mag den Klang deiner Stimme“, „Dein Lachen bringt mir Freude“ oder „Ich bin froh, dass es dich gibt“).

Und jetzt: Schlaf schön!



Erklärung für Eltern:

Durch die Fragen und deine Antworten hilfst du deinem Kind, mit einem dankbaren und glücklichen Gefühl einzuschlafen und sich angenommen und geliebt zu wissen.

Mit den letzten Fragen zeigst du deinem Kind die Schätze, die in ihm schlummern, und bestätigst es in seinen positiven Eigenschaften. Lass dein Kind wissen, wie schön es ist, dass es da ist, wie erfreuend sein Lachen ist, wie glücklich seine Nähe dich macht, und wie dankbar du jeden Tag aufs Neue bist, es zu sehen und zu hören. ♥♥