

---

## Schlafen ...

---

Schlafen bedeutet eine Pause für Körper, Geist und Seele, um die „Energiereserven“ wieder aufzufüllen.

Wann ein Kind seinen Schlaf braucht und wie viel – das ist ganz unterschiedlich und nicht nur vom Alter abhängig. Zum Schlafen zwingen kann man Kinder nicht. Aber man kann ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und zumindest auszuruhen, wenn schon nicht zu schlafen.



Gut ist, wenn die Kinder einen vertrauten Gegenstand, wie Kuscheltier, Schnuller, Schmusedecke oder Ähnliches mitbringen. Sie helfen, eine für die Kinder vertraute Atmosphäre zu schaffen, und das Einschlafen zu erleichtern.