

<b>Alter</b>	ab 1 Jahr	<b>Dauer</b>	10 Minuten
--------------	-----------	--------------	------------

**Mit dieser Einschlafgeschichte** kommen die Kinder vor einem Mittagsschläfchen zur Ruhe.

Einschlafgeschichte

## Als der Igel keinen Winterschlaf machen wollte

Es war einmal ein kleiner Igel. Der lebte zusammen mit Mama und Papa Igel im Igel-land. Am liebsten spielte er mit seinen Igelfreunden. Sie spielten Fangen oder sie versteckten sich unter Laubhaufen. Das machte ihm großen Spaß. Erst wenn seine Eltern ihn riefen, kam er nach Hause, um schlafen zu gehen.

Doch bald kam der Winter ins Igelland und schon war es Zeit für den Winterschlaf. Denn alle Igel, egal ob groß oder klein, machen einen langen Winterschlaf und wachen erst im Frühling wieder auf. Dazu kuscheln sie sich gemütlich im Laub oder unter Zweigen ein, rollen sich ganz klein zusammen und schlummern ein.

Alle Igel im Igelland suchten sich also ein Nestchen und rollten sich ein. Nur der kleine Igel wollte keinen Winterschlaf machen und lieber aufbleiben und spielen. Er guckte sich nach seinen Freunden um. Aber alle anderen kleinen Igel schliefen schon. Nur der kleine Igel war noch wach. Es war ja sooo langweilig, so ganz allein.

Der kleine Igel bekam auch ein bisschen Angst. Schnell lief er zu Mama und Papa Igel unter den Laubhaufen zurück. Und als er so gemütlich in seinem Nest lag, da schlief er direkt ein.

Der kleine Igel machte einen langen Winterschlaf. Und im nächsten Frühjahr...? Das ist eine andere Geschichte.



## So geht's

Einen ganzen Tag auf den Beinen zu sein, ist anstrengend – ganz besonders dann, wenn man noch keine drei Jahre alt ist. Für U3-Kinder sollte daher nach dem Mittagessen ein kurzes Schläfchen auf dem Programm stehen, um neue Kräfte für die spannenden Stunden am Nachmittag zu sammeln. Doch nicht immer sind die Kinder genau zu diesem Zeitpunkt müde. Lieber noch ein bisschen spielen und bloß nicht schlafen – genau wie der kleine Igel in der Geschichte! Sie wird den Kindern sicherlich vertraut vorkommen – und bestimmt für die nötige Bettschwere sorgen.



© Thinkstock/AGrigojjeva

→ Tipp: Einschlafgeschichten sind meist Lieblingsgeschichten. Kopieren Sie daher die Geschichte vom kleinen Igel auch für die Eltern zum Mitnehmen.

### Info für Sie

#### Wie finden Kleinkinder am besten in den Schlaf?

Gerade Kinder unter drei Jahren benötigen eine gewisse Zeit, um in die Tiefschlafphase zu kommen. Dies gilt insbesondere für den Aufenthalt bei der Tagesmutter: Das Zusammensein mit anderen Kindern ist so spannend, dass sie nur schwer zur Ruhe kommen. Vermeiden Sie daher kurz vor dem Schlafengehen aufputschende oder laute Spiele. Im Schlafraum kann dann das Vorlesen einer Einschlafgeschichte wahre Wunder wirken. Dies sollte mit Körperkontakt und einer ruhigen, bestimmten Haltung Ihrerseits einhergehen. Das alles vermittelt den Kindern die notwendige Ruhe und Sicherheit, um beruhigt einschlafen zu können. Und falls doch einmal ein Kind gar nicht in den Schlaf findet, verlassen Sie leise mit ihm das Zimmer. Ermöglichen Sie ihm dennoch eine Ruhephase durch ruhige Beschäftigung, zum Beispiel mit einer weiteren Vorlesegeschichte und einer Kuschelrunde.

**Bildungsbereiche:** Körper, Soziales Lernen