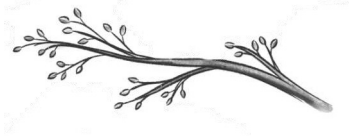


Wenn kleine Eulen schlafen gehen

3-Minuten Gute-Nacht-Geschichten
zum gemeinsamen Kuscheln & Träumen



Emilia Falkenau

Ein persönliches Wort des Verlags

Liebe Leserinnen und Leser,

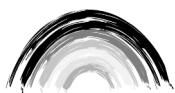
In unsere Bücher fließt sehr viel Zeit, Arbeit und vor allem Leidenschaft. Wir würden uns daher sehr über eure Meinung zu diesem Buch freuen.

Teile uns deine Meinung gerne mit, indem du uns einfach eine Nachricht schickst an

info@farbenkind-verlag.de

Wir freuen uns über jedes Feedback, denn nur so können wir unsere Arbeit verbessern.

Das gesamte Team des **Farbenkind Verlags** wünscht euch und euren Kindern nun viel Spaß beim Lesen und Vorlesen!



Farbenkind
Verlag

Diese Abenteuer erwarten dich!

Vorwort und Einschlafrituale	6
Der Tag, an dem Emil schlüpft	15
Wer ist Emil?	19
Gerade noch Nestling und jetzt schon ein Ästling	22
Flieg, Emil, flieg!	26
Viele Bekanntschaften, darunter eine ganz besondere	30
So verschieden und doch so gleich	34
Wer singt denn da so schön?	37
Süße rote Bällchen zum Vernaschen	40
Hast du das Klopfen auch gehört?	44
Ich sehe was, was du nicht siehst	47
Schon einmal Hasen-Popcorn gegessen?	50
Willkommen bei der Familie Dachs-Marder	54
Die wunderschönen Augen von Reny dem Reh	58

Wir machen einen Ausflug in die Stadt	61
Das Flugrennen kann starten	65
Wer ruft da zum Versteckspiel?.....	69
Welch ein stacheliger kleiner Ball	72
Lust auf eine Floßfahrt mit Betty Biber?	75
Ein besonderes Geburtstagsgeschenk für Eichhörnchen Elias	78
Ich höre was, was du nicht hörst	82
Speedy-go-Forest – Die schnellste Maus des Waldes.....	85
Nur Wasserspritzen ist schöner	89
Ein Erdhügel, der sich bewegen kann.....	93
Schläft er noch, der Siebenschläfer?	97
Ein Fest im Wald	101



Vorwort und Einschlafrituale

Bevor ihr und eure Kinder in die Geschichten und Abenteuer der kleinen Eule Emil eintaucht, möchte ich euch noch ein paar Einschlafrituale als Inspiration mitgeben. Diese lassen sich ideal mit den Geschichten in diesem Buch verbinden und können für einen entspannteren und ruhigeren Schlaf sorgen.

Das Vorlesen dieser Gute-Nacht-Geschichten ist bereits ein wunderschönes Einschlafritual, mit dem ihr das Zubettgehen für eure Kinder liebevoll gestalten könnt. Passend zum Thema "Eule" findet ihr im Folgenden einige weitere, leicht umsetzbare Anregungen, die ihr mit euren Kindern ausprobieren könnt. Schließlich hat jedes Kind seine eigenen Vorlieben. Zuvor möchte ich euch aber noch ein paar grundsätzliche Dinge zu dem Thema Einschlafrituale mit auf den Weg geben.



Fangen wir mit den Vorteilen an:

1. Verbesserung des Schlafmusters:

Ein regelmäßiges Einschlafritual kann helfen, das Schlafmuster eurer Kinder zu verbessern und dafür zu sorgen, dass eure Kinder jeden Abend zu einer ähnlichen Zeit einschlafen können.

2. Abbau von Ängsten und Stress:

Einschlafrituale können Kinder beruhigen und helfen, Ängste und Stress abzubauen, die das Einschlafen erschweren können.

3. Förderung der Selbstständigkeit:

Das eigenständige Einschlafen kann das Selbstvertrauen und die Selbstständigkeit eurer Kinder fördern. Ein Ritual gibt ihnen Struktur und Sicherheit.

4. Stärkung der Bindung:

Einschlafrituale sind eine wunderbare Möglichkeit, eine intensive Zeit mit euren Kindern zu verbringen und die Bindung dadurch zu stärken.

5. Verbesserung der Schlafqualität:

Ein ruhiges und entspanntes Einschlafen kann zu einer besseren Schlafqualität und damit zu mehr Energie und Konzentration am nächsten Tag führen.



Was bei Einschlafritualen zu beachten ist:

1. Individuelles Einschlafritual:

Jedes Kind ist einzigartig und hat unterschiedliche Bedürfnisse. Deshalb sollte sich das Einschlafritual an den individuellen Bedürfnissen und Vorlieben des Kindes orientieren. Probiert am besten gemeinsam mit euren Kindern aus, was ihnen gut tut.

2. Regelmäßigkeit:

Es ist wichtig, dass das Einschlafritual jeden Abend zu einer bestimmten Zeit stattfindet, um ein regelmäßiges Schlafmuster zu etablieren.

3. Dauer:

Die Dauer des Einschlafrituals sollte angemessen und nicht zu lang sein, um das Kind nicht zu überfordern.

4. Ruhe und Entspannung:

Das Einschlafritual sollte ruhig und entspannend sein, um euren Kindern zu helfen, zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen.

5. Vermeidung von Stimulation:

Vermeidet Aktivitäten oder Geräte, die eure Kinder stimulieren könnten, wie z.B. das Spielen mit elektronischen Geräten oder das Anschauen von aufregenden Filmen.

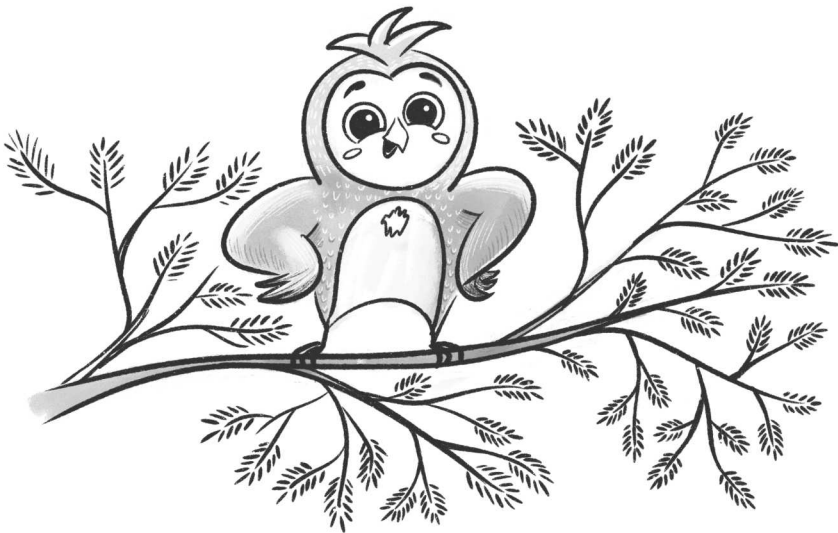


6. Flexibilität:

Es ist wichtig, dass das Einschlafritual flexibel und anpassungsfähig ist, um Veränderungen im Schlafverhalten oder den Bedürfnissen des Kindes gerecht zu werden.

7. Beständigkeit:

Das Einschlafritual sollte beständig sein, um eine positive Wirkung zu erzielen. Veränderungen sollten behutsam und schrittweise eingeführt werden, um eure Kinder nicht zu verwirren.



Einschlafrituale

Im Folgenden findet ihr nun ein paar Vorschläge, die mit den Geschichten in diesem Buch verbunden werden können. Es gibt natürlich noch viele weitere Rituale, die ihr einführen könnt. Oft ergeben sich auch neue Ideen, während ihr mit euren Kindern Einschlafrituale gestaltet.

Ritual 1: Der "Eulenkuss"

Ein Eulenkuss ist im Prinzip ein besonderer Gute-Nacht-Kuss. Für Kinder kann es einen großen Unterschied machen, wie ihr einen Kuss nennt. Es macht den Kuss zu etwas Besonderem. Ihr könnt einen solchen Kuss auch individuell gestalten, indem ihr mit euren Kindern z.B. eine Kombination aus Stirn- und Wangenkuss einführt.

Ritual 2: Die Eulenmeditation

Lasst eure Kinder die Augen schließen und führt sie durch eine kurze Meditation, in der sie die Welt aus der Sicht einer Eule sehen. Ein Beispiel könnte sein, dass die Eule ruhig und gleichmäßig atmet, während sie auf ihrem Ast sitzt und den nächtlichen Wald beobachtet.

Mal sehen, was es da zu entdecken gibt!



Ritual 3: Schattenbild einer Eule

Schattenbilder üben auf manche Kinder eine faszinierende Wirkung aus. Haltet hierfür eure Hände vor eine Lichtquelle, sodass der Schatten der Hände gut an einer Wand erkennbar ist. Für die Eule werden die Hände zu einem V geformt und die Daumen ineinander verschränkt. Dann könnt ihr die Flügel der Eule schlagen lassen, indem ihr die Hände bewegt.



Ritual 4: Entspannendes Eulen-Yoga

Führt eure Kinder durch verschiedene Yoga-Posen, die an Eulen erinnern. Dieses Ritual ist etwas schwieriger umzusetzen, kann sich jedoch wirklich lohnen. Es ist dabei völlig in Ordnung, dass solche Rituale etwas Zeit brauchen, bis sie entspannt ablaufen:

