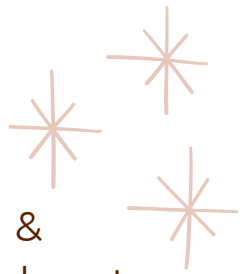


Baby & Kleinkind Schlaf

CHECK LISTE



☐ Wie läuft der Tag ab? Ist Zeit für: Bewegung draußen & Aktivität mit den Eltern? Für gemeinsame Pausen, sich entspannen/beruhigen und spielen? Gibt es eine exklusive Zeit nur mit Mama/Papa? Ist Zeit da, um in Ruhe zu stillen/zu essen? Gibt es Pause für Mama/Papa?

☐ Wo entsteht Stress? Welche kreativen (vorübergehenden) Lösungen für Stolpersteine fallen Euch ein? Was 'traut' Ihr Euch nicht & aus welchem Grund? Welche Erwartungen könnt Ihr loslassen?

☐ Wie ist das Abendritual? Was genau das Einschlafritual? Hat es einen Anfang & ein Ende? Wie möchtest Du das Einschlafen genau haben? Welche Veränderung würde einen echten Unterschied machen? Wer könnte dabei helfen? Weiß Dein Kind, was Du von ihm möchtest? Weißt Du was dein Kind wirklich braucht & was angewöhnt ist? Welche Regelung würde mehr Zufriedenheit als Eltern bringen & für Euer Kind realistisch schaffbar sein?

☐ Womit kannst Du im Kind das Gefühl von Sicherheit stärken & ihm Orientierung bieten? Zum Beispiel: Immer gleicher Ablauf, Berechenbarkeit, Zuverlässigkeit, am Tag üben, Abendspruch/-lied, Routine-Karten, Rollenspiele 'Einschlafen', Bücher zu Thema, Bindungstank auffüllen, ehrlich sprechen & mit liebevoller Klarheit Führen.

Schlafverhalten ist sehr individuell. Veränderung sollten gewissenhaft, entwicklungsgerecht & nicht mit einer 'Hau-Ruck-Methode' eingeführt werden. Wenn der Schlafmangel stark an Euch zehrt, sorgt gut für Euch & fragt nach Unterstützung. Weitere Info & mein Interview zum Thema Schlaf auf:

WWW.PSYCHOTHERAPIE-NOBBE.DE

Nathalie Nobbe
psychologisch-pädagogische Beratung
Heilpraktikerin für Psychotherapie

