

Überblick über das Training

1. Sitzung: Eltern

Schlaf und Schlafstörungen,
Voraussetzungen für einen
guten Schlaf

2. Sitzung: Kinder

Kalimba reist aus dem
Zauberland an und verrät
den Kindern erste
Schlaf-Tricks



Überblick über das Training

3. Sitzung: Eltern

Das Schlafproblem verstehen
und angehen:
Verhaltensanalyse,
Erziehungsstrategien

4. Sitzung: Kinder

Kalimba zeigt den Kindern,
wie man mit Sorgen
umgehen und mutig werden
kann



5. Sitzung: Kinder

Kalimba sammelt gemeinsam mit den Kindern die Schlaf-Tricks in einer Schlaf-Werkzeugkiste und reist dann wieder ab ins Zauberland

6. Sitzung: Eltern

Bilanz:
Was hat sich positiv verändert?
Wo gibt es noch Probleme?



Sitzungsüberblick E1

- Gruppenregeln
- Vorstellungsrunde
- Informationen zu Schlaf und Schlafstörungen
- Regeln und Rituale für einen guten Schlaf
- Geschichtensammlung
- Hausaufgaben
- Überblick über die erste Kindersitzung



Schweigepflicht

PSSST!



Pünktlichkeit

Sich gegenseitig zuhören

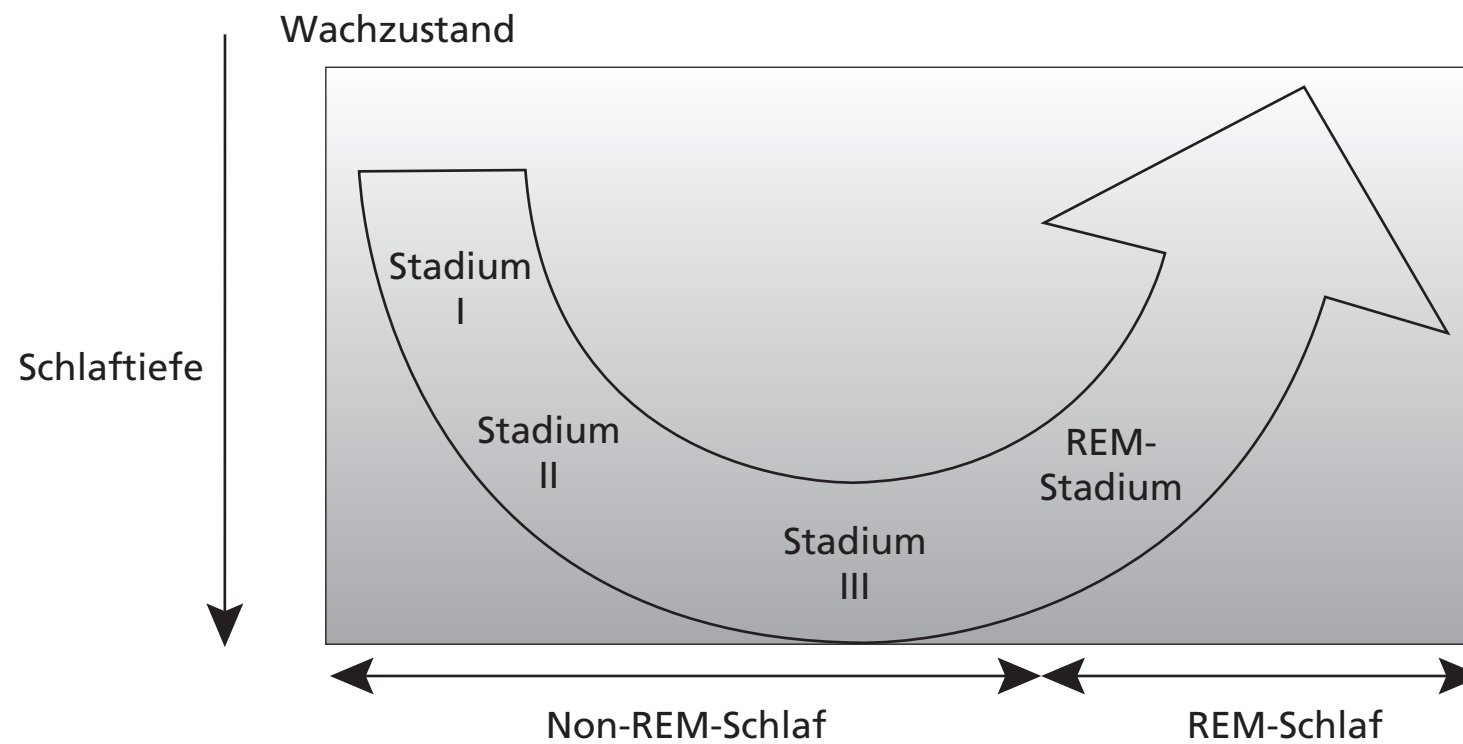


Recht auf eigene Meinung

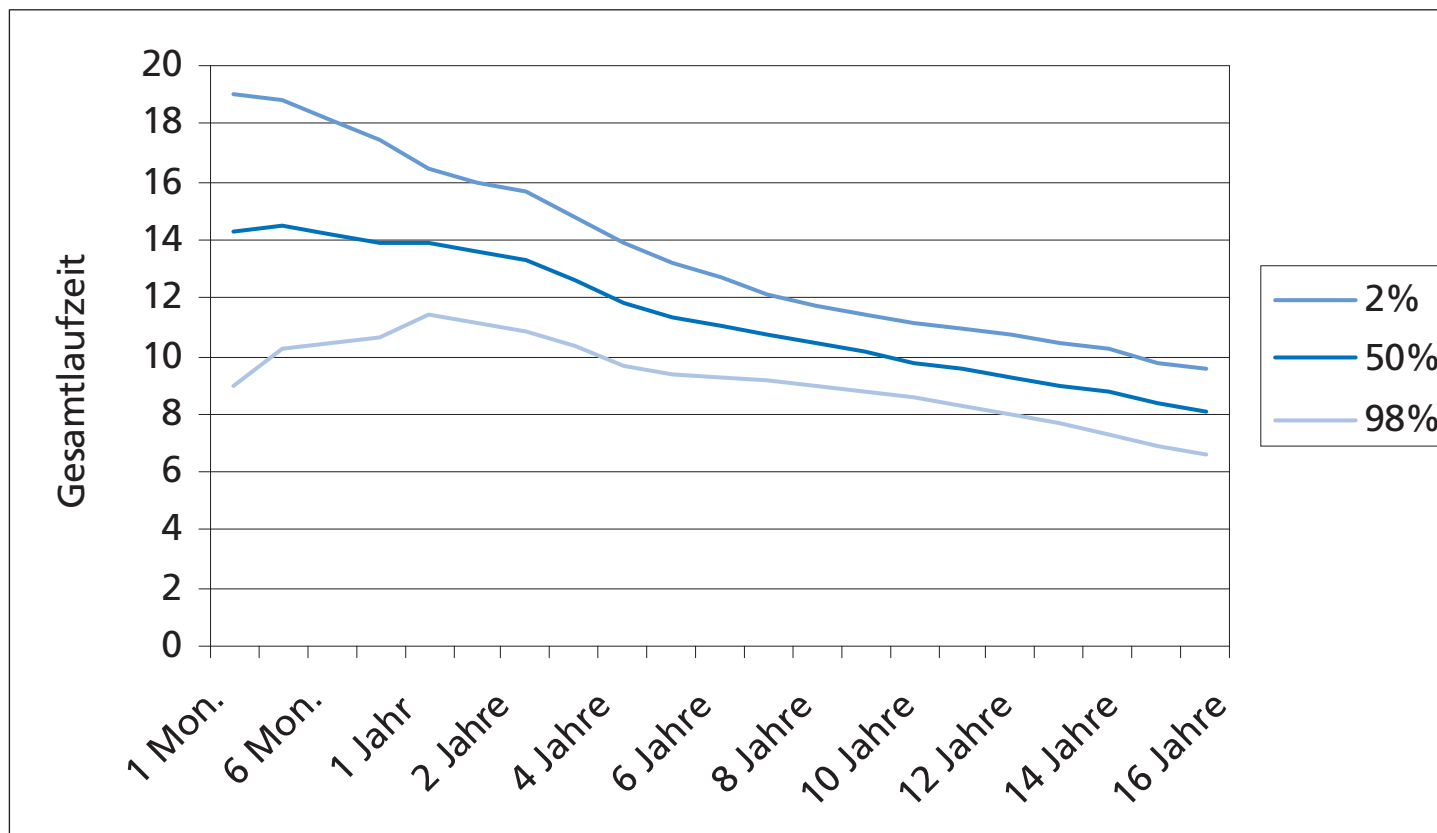
Fragen haben Vorrang



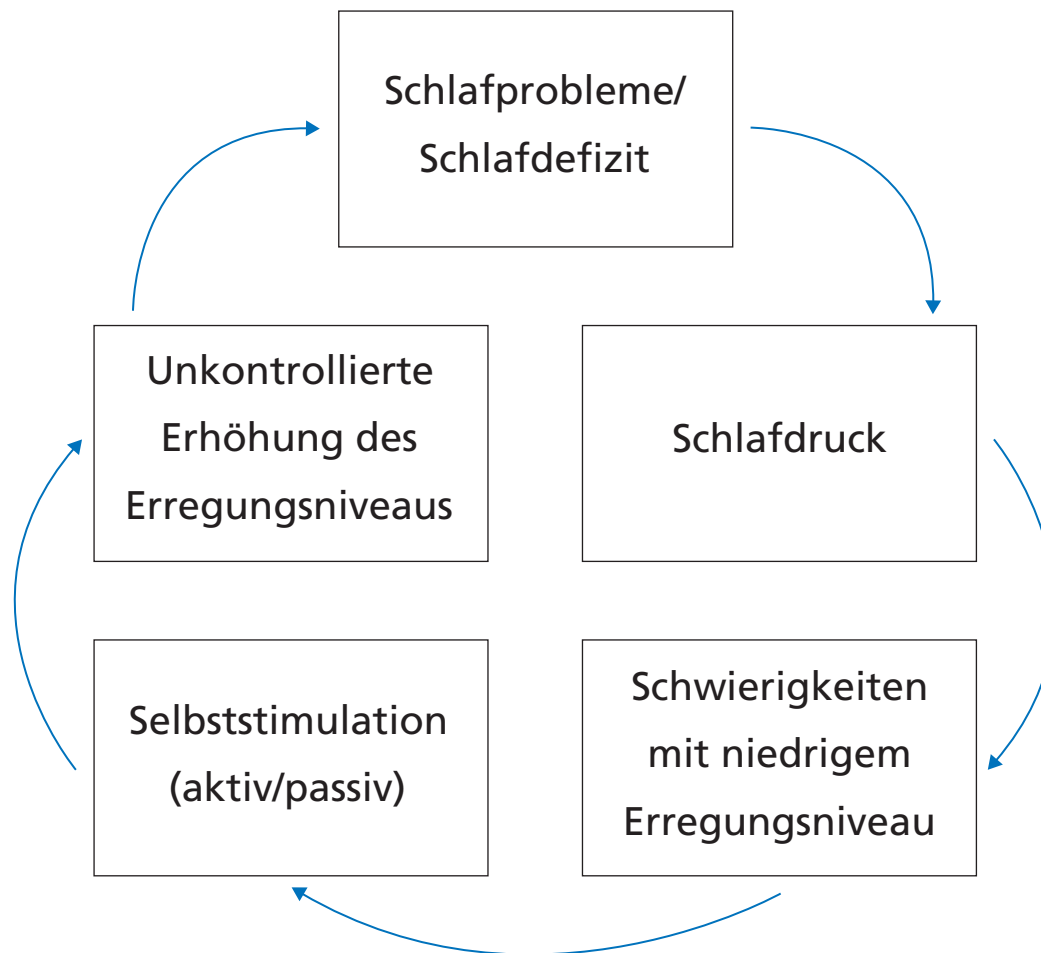
Schematische Darstellung eines Schlafzyklus



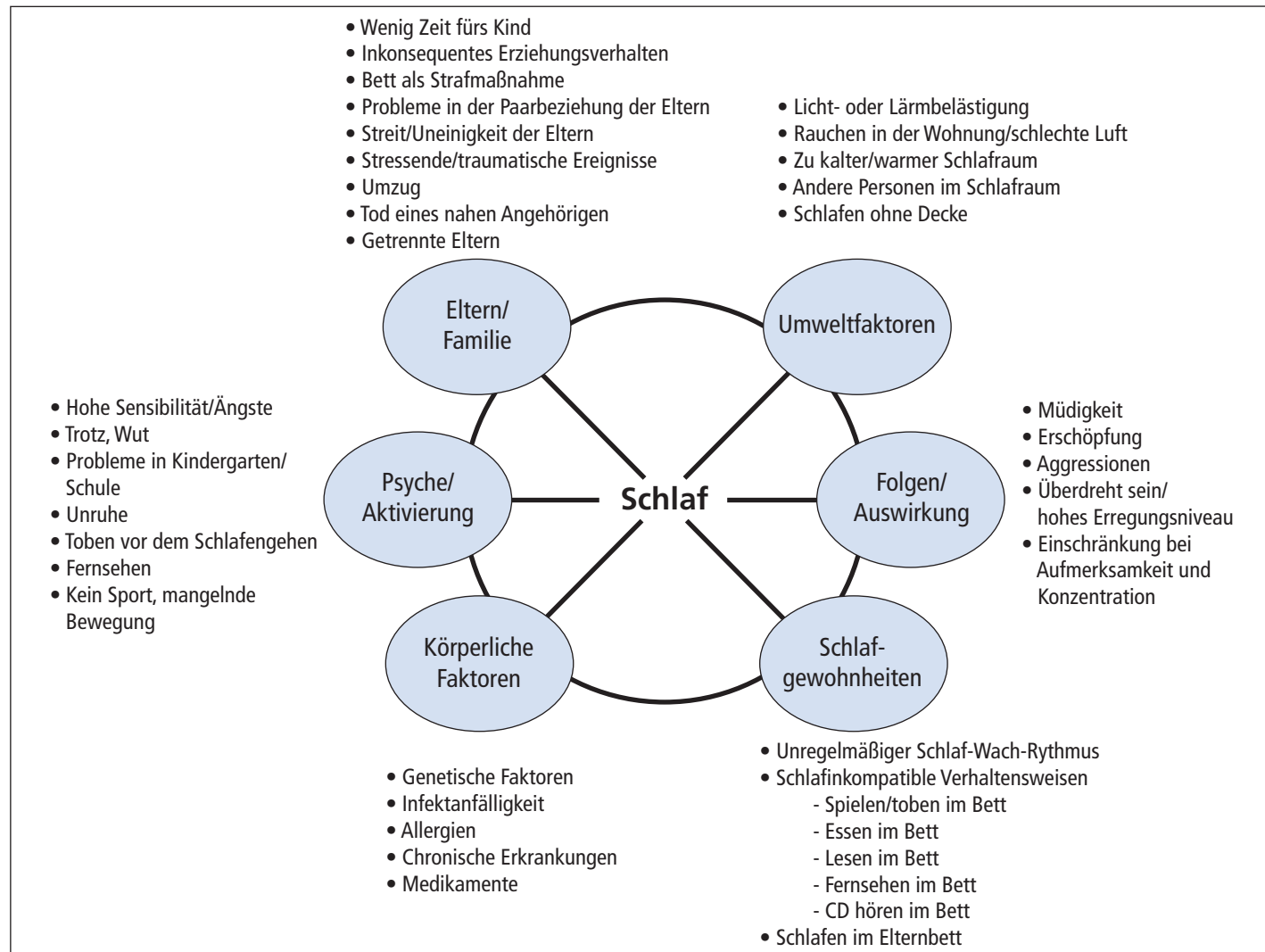
Die Entwicklung der Gesamtschlafdauer



Der Schlafdruck-Teufelskreis



Auswahl an Einflussfaktoren auf den kindlichen Schlaf

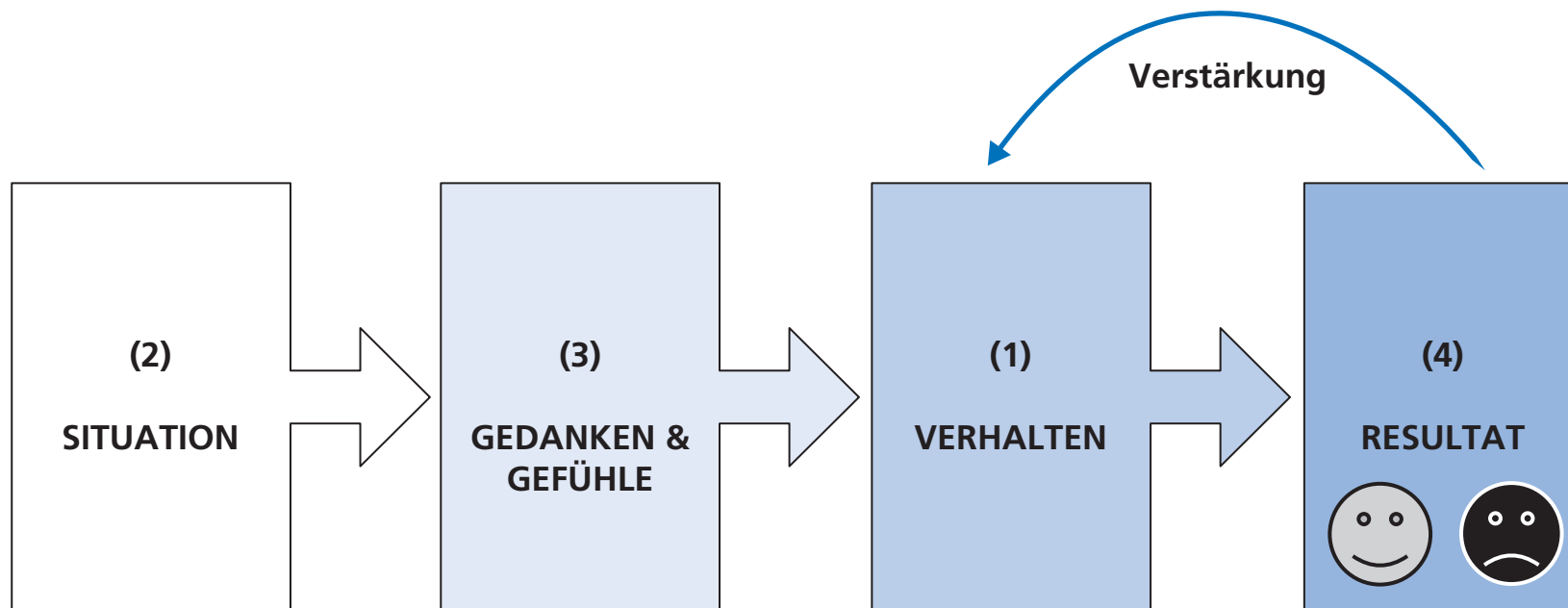


Sitzungsüberblick E2

- Das Schlafproblem **verstehen** und **angehen** mit der 3-Schritte-Technik
- Belohnungssystem für die Zeit nach dem Training
- Überblick über die Kindersitzungen
- Hausaufgaben

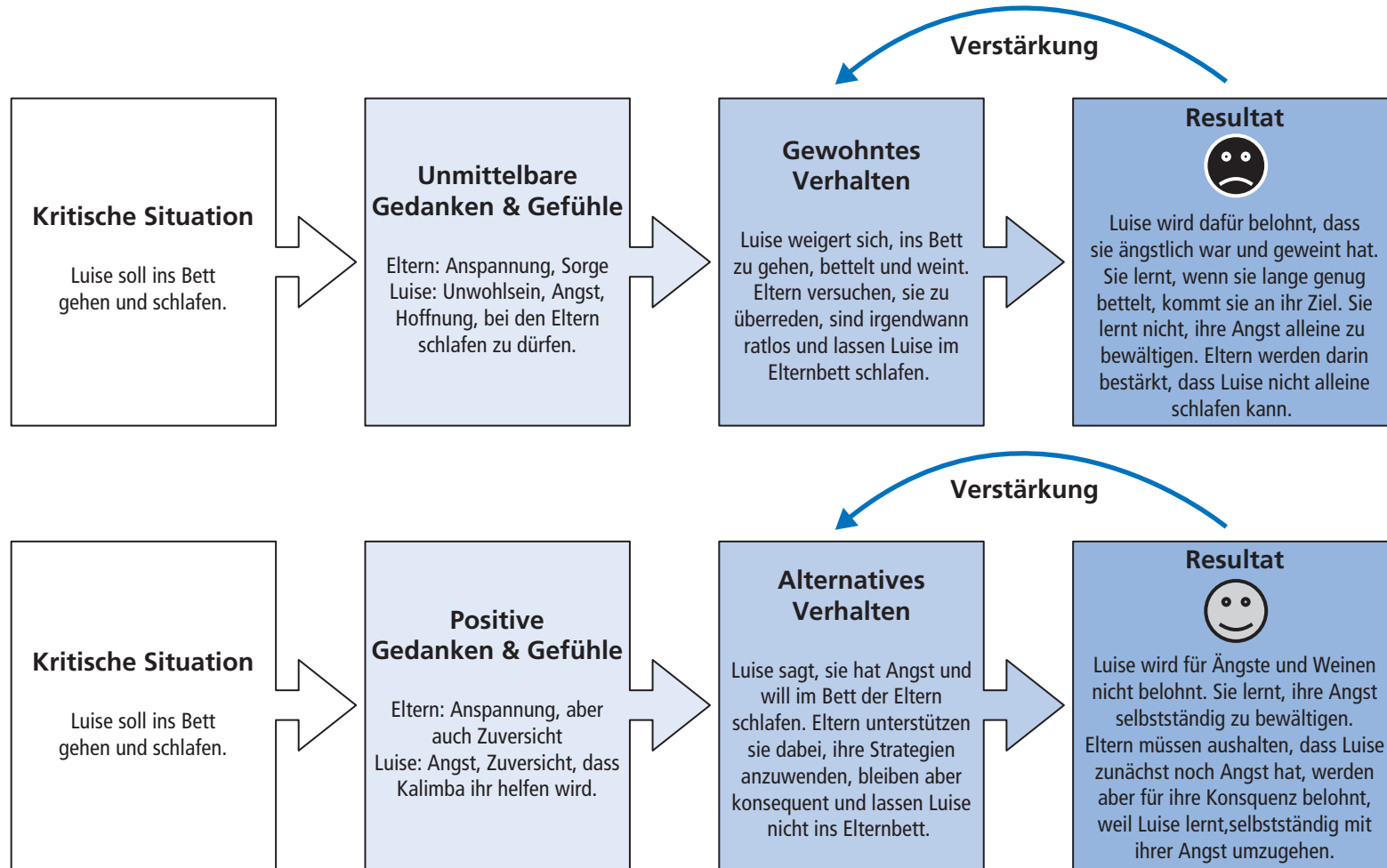


Vorgehen bei der Verhaltensanalyse



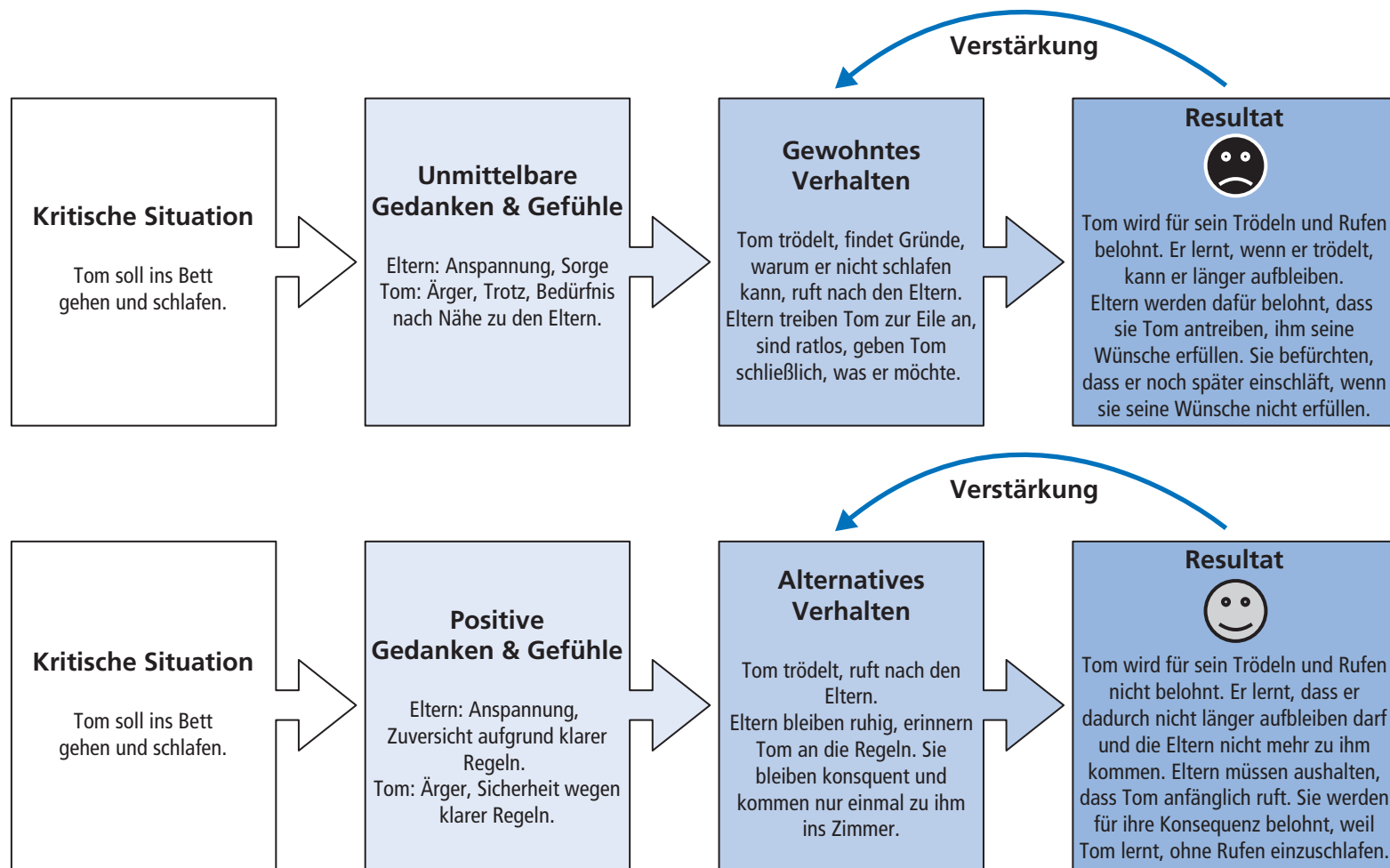
Verhaltensanalyse zum Beispiel „Ängstlichkeit: Nicht alleine schlafen können“

Sitzung 3

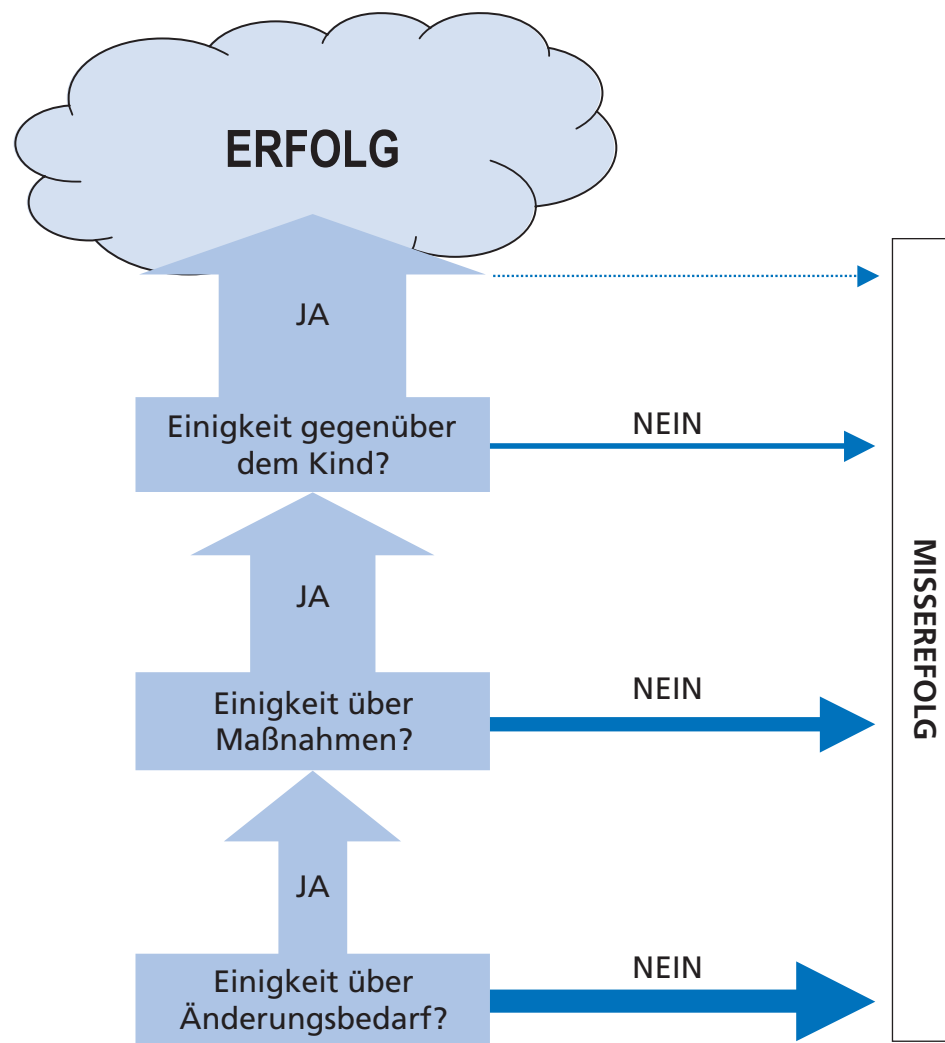


Verhaltensanalyse zum Beispiel „Kind will nicht ins Bett“

Sitzung 3



Einigkeit auf verschiedenen Ebenen



Plan zur Verhaltensänderung

Was will ich ändern?

Dass Jonas nicht mehr in unserem Bett schläft, wenn er aufgewacht ist und dass er nicht mehr zu uns kommt. (→ Negativformulierung)

Jonas sollte wieder in sein Bett zurückgehen, falls er aufwacht und zu uns kommt. (→ Positivformulierung)

Wie bespreche ich dies mit meinem Partner?

Ich teile ihm diesen Veränderungswunsch mit und bespreche, dass dieses Vorhaben nur klappt, wenn wir uns beide darin einig sind, dies auch gemeinsam so durchzuhalten.

Einigkeit herstellen

Was ist bei dieser Veränderung ein realistisches Ziel? Mit welchem Zwischenschritt fangen wir an?

Wir überlegen gemeinsam, dass es am Anfang ein realistisches Ziel wäre, mit Jonas gemeinsam zurück zu seinem Bett zu gehen, da er alleine sicher noch nicht zurück gehen wird. Dort nehmen wir uns aber vor, nicht lange zu bleiben (max. 2 Min.), sondern ihn nur wieder ins Bett zu bringen.

Zwischenziele finden, die das Kind fordern, aber nicht überfordern



Plan zur Verhaltensänderung

Wie sagen wir es unserem Kind?

Wir besprechen mit Jonas beim Abendessen, dass wir uns überlegt haben, dass er ja nun hier beim Training mitmacht und Kalimba mit seinen Zauberflecken hat und, dass wir jetzt glauben, dass er sehr gut alleine in seinem Bett schlafen könne, wo er so viel Hilfe von Kalimba und dem Schlafstern bekommt. Außerdem weiß er ja, dass wir immer nebenan sind.

Daher würde nur einer von uns ab jetzt gemeinsam mit ihm zurück zu seinem Bett gehen, wenn er nachts kommt.

Kind die neue Regel erklären

Kind an Strategien erinnern

Eltern glauben an Erfolg des Kindes

Was tun wir konkret, um unser Ziel zu erreichen?

Wie sieht die Umsetzung aus?

Das Hauptproblem wird sein, dass wir zu müde sind, um uns zu wehren und deshalb die Gefahr besteht, dass wir nachgeben. Deshalb haben wir uns überlegt, uns abzuwechseln, wenn wir Jonas zurückbringen, damit klar ist, wer geht und wir Eltern nicht erst selber darüber diskutieren müssen.

Gemeinsam mit Jonas haben wir uns überlegt, in einen Kalender jedes Mal am Morgen Pluspunkte einzutragen, wenn Jonas zurückgegangen ist. Für 10 Pluspunkte hintereinander vereinbaren wir gemeinsam eine Belohnung. Hält sich Jonas nicht an die Abmachung, entfällt der jeweilige Pluspunkt.

Vorbereitung auf mögliche Hindernisse

Belohnungssystem



Plan zur Verhaltensänderung

In schwierigeren Fällen ist ein gestuftes Vorgehen hilfreich. Der Vorteil dabei ist, dass Sie auch kleinere Fortschritte belohnen und Ihr Kind so noch mehr motivieren können:

Stufe 1:

Wenn Jonas in einer Nacht gar keine Probleme beim Zurückbringen macht, erhält er zwei Pluspunkte.

Stufe 2:

Wenn Jonas in einer Nacht einmal Probleme beim Zurückbringen macht, erhält er einen Pluspunkt.

Stufe 3:

Wenn Jonas in einer Nacht mehr als einmal Probleme beim Zurückbringen macht, bekommt er keinen Pluspunkt.

Wie unterstützen wir unser Kind konkret dabei, das Ziel zu erreichen?

Wir ermutigen es, die Strategien aus dem Training, so oft es geht anzuwenden. Wir sagen ihm, dass wir es ihm zutrauen, dass er es alleine schafft.



Plan zur Verhaltensänderung

Wie sorgen wir dafür, dass wir auch dabei bleiben und unsere Veränderung Bestand hat? Wie schaffen wir es, konsequent zu bleiben?

Ich und mein Mann vereinbaren, dass wir das Ganze mindestens einen Monat lang durchziehen möchten. Gleichzeitig wissen wir, dass wir mit Jonas' Protest zu rechnen haben, aber darauf immer nur so reagieren, dass wir sagen: „Jonas, es gibt keinen Grund, Angst zu haben, denn wir sind da und wir wissen beide, dass du inzwischen schon so oft in deinem Bett durchgeschlafen hast.“ Wenn das nichts hilft und Jonas schreit, sagen wir ihm, dass wir jetzt noch zwei Minuten da bleiben und dann wieder zurückgehen werden, denn es sei alles in Ordnung, es gebe keine Grund mehr, Angst zu haben und wir seien ja da.

Für den Fall, dass einer von uns droht nachzugeben, vereinbaren wir ein geheimes Zeichen, mit dem der andere den Partner darauf hinweist, dies nicht zu tun. Falls einer von uns von unserer Vereinbarung abweichen möchte, vereinbaren wir, dass dies nur in Absprache mit dem Partner geschehen darf.

Zeitlichen Rahmen
festlegen

Vorbereitung auf
mögliche Hindernisse



Sitzungsüberblick E3

- Besprechung der Hausaufgaben: Fortschritte und Probleme
- Typische Fallen
- Belohnungssystem nach dem Training
- Geschichten und Metaphern selbst erfinden
- Schlafregeln
- Termine Nachtreffen

