

Angelika Schlarb

Mini-KiSS

Begleit- und Arbeitsbuch für Eltern

Das Elterntraining für Kinder
bis 4 Jahre mit Schlafstörungen



Kohlhammer

Angelika A. Schlarb
Unter Mitarbeit von Melanie Wahl
und Eva Kosmalla

Mini-KiSS Begleit- und Arbeitsbuch für Eltern

Das Elterntraining für Kinder bis 4 Jahre
mit Schlafstörungen

Verlag W. Kohlhammer

Wichtiger Hinweis

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

1. Auflage 2014

Alle Rechte vorbehalten

© 2014 W. Kohlhammer GmbH Stuttgart

Umschlag: Gestaltungskonzept Peter Horlacher

Umschlagabbildung: © Aelxandr Vasilyev

Zeichnungen: Andreas Urra

Gesamtherstellung:

W. Kohlhammer Druckerei GmbH + Co. KG, Stuttgart

ISBN 978-3-17-023828-2

Zu diesem Buch

Dieses Buch ist ausschließlich als *Begleitbuch zum Training Mini-KiSS* gedacht. Das Trainingsprogramm Mini-KiSS wurde entwickelt, um Fachkollegen schlaftherapeutisches Behandlungsmaterial zur Verfügung zu stellen und so die Versorgungslage von Schlafstörungen im Kindesalter zu verbessern. Um die Wirksamkeit dieses Behandlungsprogramms zu maximieren, ist die Durchführung des Behandlungsprogramms von einem ausgebildeten und erfahrenen Therapeuten/Trainer notwendig. Dieses Buch stellt kein Selbstlerntraining dar, sondern sollte unter fachkundiger Anleitung umgesetzt werden.

| | |
|---|-----------|
| Zu diesem Buch | 5 |
| Sitzung 1: Einführung und Informationen rund um den Schlaf | 11 |
| Begrüßung | 11 |
| Literaturempfehlungen | 13 |
| Gruppenregeln | 14 |
| Sitzung 1 – Inhaltlicher Einstieg | 15 |
| 1.1 Informationen rund um den Schlaf | 15 |
| 1.2 Schlafstörungen und Einflussfaktoren auf den Schlaf | 21 |
| 1.3 Rituale | 25 |
| 1.4 Mein kleines Glückstagebuch – Mit großer Wirkung | 30 |
| 1.5 Die Geschichtensammlung | 31 |
| 1.6 Das Schlaftagebuch | 32 |
| 1.7 Imaginative Elemente | 32 |
| Umgang mit den Übungen für die nächste Woche | 33 |
| Rückblende | 34 |
| Hausaufgaben | 34 |
| Sitzung 2: Schlafsituation, Schlafverhalten und Erziehungsverhalten unter der Lupe | 35 |
| Sitzung 2 – Inhaltlicher Einstieg | 35 |
| 2.1 Der Zusammenhang von Schlaf und dem Verhalten am Tage | 35 |
| 2.2 Zur Bedeutung des Erziehungsverhaltens | 37 |
| 2.3 Allein ein- und durchschlafen | 43 |
| 2.4 Kalimba – Der Zeopard aus dem Zauberland | 44 |
| 2.5 Erziehungsregeln für gesunden Schlaf | 47 |
| 2.6 Erziehungsstrategien anwenden | 52 |
| 2.7 Praktische Anwendung positiver Verstärkung | 67 |
| 2.8 »Kalimba als Schlafwichtel« für kleinere Kinder | 68 |
| 2.9 Entwicklung eines weiterführenden Belohnungssystems ... | 69 |
| Rückblende | 70 |
| Hausaufgaben | 71 |

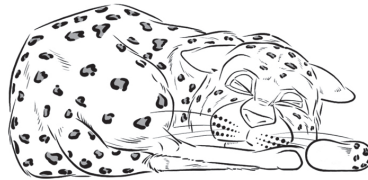
| | |
|--|-----|
| Sitzung 3: Weinen, Schreien und Trotz | 72 |
| Sitzung 3 – Inhaltlicher Einstieg | 72 |
| 3.1 Ihr Belohnungssystem | 72 |
| 3.2 Weinen und Schreien | 73 |
| 3.3 Trotz – Eine Herausforderung für Eltern mit Kindern zwischen 2 und 3 Jahren | 80 |
| 3.4 Kindliche Aggressionen | 83 |
| 3.5 Die Schlafplatzumgebung | 86 |
| Rückblende | 90 |
| Hausaufgaben | 91 |
| | |
| Sitzung 4: Stress und Entspannung | 92 |
| Sitzung 4 – Inhaltlicher Einstieg | 92 |
| 4.1 Die Eskalationsfalle | 92 |
| 4.2 Stress und Entspannung | 94 |
| 4.3 Zeit und Aufmerksamkeit | 103 |
| Rückblende | 107 |
| Hausaufgaben | 108 |
| | |
| Sitzung 5: Angst, Geborgenheit und Ernährung | 109 |
| Sitzung 5 – Inhaltlicher Einstieg | 110 |
| 5.1 Geborgenheit und Angst | 110 |
| 5.2 Schritt für Schritt zum guten Schlaf | 119 |
| 5.3 Schlaf und Ernährung | 124 |
| 5.4 Babymassage | 126 |
| 5.5 Kindermassage | 128 |
| Rückblende | 129 |
| Hausaufgaben | 130 |
| | |
| Sitzung 6: Abschlussitzung | 131 |
| Sitzung 6 – Inhaltlicher Einstieg | 132 |
| 6.1 Die Verführung, nachzugeben | 132 |
| 6.2 Gelassenheit | 134 |
| 6.3 Achtsamkeit | 135 |
| 6.4 Schlafregeln-Checkliste | 138 |
| 6.5 Was können Sie wegpacken? | 143 |
| 6.6 Was nehmen Sie mit: Ihr »Schlaf-Rat« | 143 |
| Rückblende | 144 |
| Schlussworte | 145 |
| Hausaufgaben | 146 |
| | |
| Stichwortverzeichnis | 147 |

Content+^{PLUS}

Folgende Materialien erhalten Sie im Shop des Kohlhammer-Verlags unter ContentPLUS. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf der vorderen Umschlaginnenseite.

- Die Gruppenregeln
- Gute-Nacht-Geschichten
- Das Schlaf- und Glückstagebuch
- Die Abbildungen aus Mini-KiSS

Sitzung 1: Einführung und Informationen rund um den Schlaf



Begrüßung

Wir begrüßen Sie herzlich bei unserem Schlaftraining. Kleine Kinder sehen so friedlich und entspannt aus, wenn sie schlafen und dieser Anblick löst bei vielen Erwachsenen Ruhe und ein zufriedenes Lächeln aus. Allerdings ist der Weg zu diesem unschuldigen friedlichen Schlummern der lieben Kleinen oftmals steiniger als erwartet und geht manchmal auf Kosten Ihres eigenen Schlafes. In den vergangenen Monaten haben Sie Ihren Schlaf vermutlich mehr denn je zu schätzen gelernt. Der höchstwahrscheinlich am eigenen Körper erfahrene Schlafmangel hat Ihnen deutlich vor Augen geführt, wie wichtig gesunder und ausreichend Schlaf ist. Sowohl die Qualität als auch die Dauer des Schlafes sind ein kostbares Gut, das sich auf verschiedene Lebensbereiche auswirkt. Für Ihr Kind ist Schlaf von ebenso großer Bedeutung: Wenn es sich im Tiefschlaf befindet, arbeitet sein Gehirn auf Hochtouren, um die vielen Sinneseindrücke und Informationen der vergangenen Stunden zu verarbeiten und bewerkstelligt in einem großen Kraftakt die weitere körperliche Entwicklung.

Hier noch einmal die wesentlichen Ziele dieses Trainingsprogramms:

Das Programm soll ...

Programmziele

... Sie dazu befähigen, Ihr Kind bei der Bewältigung von Schlafschwierigkeiten und von schwierigen Entwicklungsschritten zu unterstützen.

... Ihnen einen möglichen Weg aufzeigen, wie Sie gesunden Schlaf und positive Schlafgewohnheiten bei Ihrem Kind fördern und pflegen können.

... Ihrer Familie helfen, mit Belastungen, die aus den Schlafproblemen Ihres Kindes resultieren, besser umzugehen.

... Sie als Eltern mit dem nötigen »Erziehungs-Know-how« rund um das Thema »Schlaf« ausstatten. Dazu gehören etwa Ernährungswegweiser und Tipps für schwierige Situationen, wie z. B. das Schreien.

Programmelemente,
Kombination
VT + Imagination

Mini-KiSS ist ein psychologisches Behandlungsprogramm, das speziell für Sie als Eltern entwickelt wurde, um Sie beim Umgang mit Ihren Kindern, die unter Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen) leiden, zu unterstützen und Ihnen neue Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Wir führen das Programm in der Gruppe durch, da Sie so die Möglichkeit haben, sich über mögliche Lösungen auszutauschen, sich gegenseitig zu motivieren und modellhaft von den anderen Teilnehmern zu lernen. Das Programm zielt darauf ab, das Ausmaß der Schlafstörung Ihres Kindes und die dadurch verursachten Belastungen für Sie und Ihr Kind zu mindern. Es werden Verfahren eingesetzt, die auf der Klinischen Psychologie basieren: Verhaltenstherapeutische Techniken werden mit Imaginationstechniken (auch häufig moderne Hypnotherapie genannt) verbunden. Die Vorteile beider Verfahren können zu einer entscheidenden Verbesserung beitragen.

Verhaltenstherapie

Die *Verhaltenstherapie* zeichnet sich durch ein strukturiertes Vorgehen aus, das sich vor allem auf die Schlafumgebung, die Schlafgewohnheiten und das schlafbezogene Erziehungsverhalten bezieht. Hier im Mini-KiSS werden vor allem Sie als Eltern gefordert sein. Ihnen werden verschiedene verhaltenstherapeutische Erziehungsstrategien an die Hand gegeben, die den Umgang mit der Schlafproblematik erleichtern und bei konsequentem Einhalten in der Regel zu einer deutlichen Verbesserung führen.

Imaginatives
Arbeiten

Bei der Arbeit mit *Imaginationsbildern* oder auch der *modernen Hypnotherapie* wird das ursprüngliche Vermögen des Menschen genutzt, sich ganz auf eine Sache zu konzentrieren. Es handelt sich dabei um eine besondere Art des Konzentrationszustands, der Ihnen Zugang zu Ihren Ressourcen öffnen kann und Sie somit im Umgang mit Ihrem Kind unterstützt.

Wie Sie bereits wissen, sind insgesamt sechs Sitzungen für Sie als Eltern geplant. Damit Sie möglichst viel von unserem Programm profitieren können, bitten wir Sie folgende Punkte zu beachten:

Manual mitbringen

In diesem Begleitheft haben wir für Sie, die Eltern, wichtige Materialien zusammengestellt. Sie finden darin die Inhalte und Themen jeder Sitzung, so dass Sie immer darüber informiert sind, was in der Sitzung bearbeitet wird.

Wir können in sechs Elternsitzungen nicht alle Punkte ganz ausführlich besprechen und wollen den Fokus stärker auf die Besprechung der Übungen legen. Hier im Heft finden Sie daher jeweils auch viele ergänzende Informationen, auf die wir nur hinweisen, die aber ebenfalls von Bedeutung sind und von Ihnen zuhause bearbeitet werden sollten.

Besonders wichtig sind die am Ende jeder Sitzung aufgeführten Übungen für zuhause. Hier finden Sie, was Sie selbst in der jeweils folgenden Woche bearbeiten sollten. Wir bitten Sie um aktive Mitarbeit – sie ist für den Erfolg des Programms unerlässlich. Genauer zu den Hausaufgaben finden Sie auf den Seiten der ersten Sitzung. Die Sitzungen sind von 1–6 nummeriert. Um Ihnen die Arbeit mit dem Begleitheft zu erleichtern, finden Sie am Rand verschiedene Symbole:

Übungen und
Mitarbeit



Übung in der Sitzung



Übung für zuhause



Imaginationsübung



Inhalte, die zuhause erarbeitet werden sollen

Literaturempfehlungen

Falls Sie sich ergänzend zu unserem Programm noch weiter informieren wollen, finden Sie hier einige Ratgeber, die wir Ihnen empfehlen können.

- Hogg, T. & Blau, M. (2006). Babyflüsterer. Lernen Sie die Sprache Ihres Kindes verstehen. München: Goldmann.
- Holland, K. (2004). So schläft Ihr Baby gut. Starnberg: Dorling Kindersley.
- Largo, R. H. (2000) Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung. München: Piper.
- Largo, R. H. (2001). Babyjahre. Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht. München: Piper.
- Rabenschlag, U. (2001). So finden Kinder ihren Schlaf. Informationen und Hilfen für Eltern. Freiburg: Herder.

Literatur