



Helena Harms

Mit Wolkenschäfchen in den Schlaf

Ratgeber für ausgeschlafene Eltern und ihre Kinder

(Kinder sind Kinder; 34)

1. Auflage 2009. 117 Seiten. 9 Tab. Innenteil zweifarbig.

(978-3-497-02059-1) kt

€ [D] 14,90 / € [A] 15,40 fPr.

(alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt.)

- [Kurztext](#)
- [Inhalt](#)
- [Autoreninfo](#)
- [Leseprobe](#)

Kurztext

„Mein Kind schläft nicht“ – diesen Stoßseufzer hört man oft von Eltern auch dann noch, wenn ihre Kinder schon im Vor- und Grundschulalter sind. Helena Harms erklärt in diesem Ratgeber, warum auch größere Kinder oft mit Schlafproblemen zu kämpfen haben. Die Autorin zeigt, wie Eltern ihre Kinder liebevoll und behutsam auf ihrem Weg zum guten Schlaf begleiten. Sie erklärt, wie man mit Albträumen umgeht, Streitigkeiten um das Ins-Bett-Gehen entschärft und kleine Energiebündel schnell und sicher zur Entspannung bringen kann. Neben wichtigen Informationen über Schlafverhalten und Biorhythmus bei Kindern leiten zahlreiche Gute-Nacht-Geschichten zu einem Entspannungsritual an. Sie geben den Eltern Anregungen und Vorlese-Möglichkeiten und nehmen den Kindern die Angst vor dem Schlaf.

Von der Autorin ist außerdem lieferbar:

[Spielend Rechnen lernen](#)

[Psychologische Schmerzbewältigung](#)

Inhalt

1 Die vier beliebtesten Fragen rund um den Kinderschlaf

Sind Schlafstörungen bei Kindern normal?

Wann sollte ich mit einem Arzt sprechen?

Warum kann mein Kind plötzlich nicht schlafen?

wie soll ich damit umgehen:

2 Ab ins Bett

2.1 Wichtige Gründe, nicht schlafen gehen zu wollen

2.2 Die Trennung von jetzt und ein Schritt in den Morgen

2.3 Warum muss ich jetzt schon ins Bett?

2.4 Kinder und ihr Zeitgefühl

2.5 Müde und aufgedreht – was tun?

2.6 Die Müdigkeit erkennen

2.7 Vorbettzeit erspart viel Ärger

Schlafgeschichte 1: Ein Wolkenschäfchen, das abends nicht schlafen wollte

3 Die Stille des Abends

3.1 Kleine Hilfen mit großer Wirkung

3.2 Mama ist das Wundermittel

3.3 Gespräche in der Stille

3.4 Jetzt wird geschlafen

3.5 Die Stille zulassen

3.6 Zappeln und was man dagegen tun kann

3.7 Hilfen zur Entspannung

Schlafgeschichte 2: Der Gute-Nacht-Zauberer

4 Wir lernen das Einschlafen

4.1 So funktioniert das Einschlafen

4.2 Die Entspannungstricks

4.3 Der schnelle Weg zum guten Schlaf

4.4 In den Schlaf mit Wolkenschäfchen

4.5 So funktionieren die

Wolkenschäfchen-Geschichten

4.6 So lesen wir die Geschichten vor

4.7 Die Einschlafzeit wird immer kürzer

4.8 Selbstständiges Einschlafen

4.9 Was tun, wenn Schwierigkeiten auftreten?

Entspannen und Einschlafen: ausführliche Anleitungen

Entspannen und Einschlafen: Kurzvariante Abenteuergeschichten

Der Regenzauberer

Der Wettstreit mit dem Riesen

Kleine Fee mit dem schweren Herzen

Die böse Prinzessin Zehn

Pirat Schimpfelaut

Der Zaubererwettbewerb

- 5 Angst vor Alpträumen
- 5.1 Was ist die Ursache für kindliche Alpträume?
- 5.2 Wenn Wirklichkeit und Traum verschmelzen
- 5.3 Verunsicherte Eltern
- 5.4 Das Gespräch
- 5.5 Unser Notfahrplan gegen wiederkehrende Alpträume
- 5.6 Wir trennen den Traum von der Realität
- 5.7 Wir entdecken die eigene Stärke
- 5.8 Wir erforschen die Träume
- 5.9 Erste Hilfe gegen abendliche Angst
- 5.10 Wir entschärfen unangenehme Bilder
- 5.11 Wir modellieren unsere Träume
- 5.12 Auf der Suche nach der Bedeutung der Träume

Schlafgeschichte 3: Der Traumlöwe

- 6 Gespräche für morgen
- 6.1 Morgen ist ein wichtiger Tag ...
- 6.2 Morgen ist eine Prüfung
- 6.3 Mitten in einer Beziehungskrise

Schlusswort

Anhang

Wichtige Begriffe

Autoreninformation

Dipl.-Psych. Helena Harms, Berlin,
Entspannungstrainerin und selbst Mutter von zwei
Kindern.

Leseprobe

Eine [Leseprobe](#) können Sie sich als PDF-Datei
herunterladen (mit Adobe Acrobat Reader, neueste
Version, zu öffnen).