

Schlafberatung nach dem Konzept von 1001 Kindernacht

Mit Kindern steht das Leben Kopf und das ist wunderbar!
Häufig stellt jedoch der wenig vorhandene Schlaf aller Familienmitglieder eine Herausforderung im Alltag dar.

In der Schlafberatung liegt es mir am Herzen, Ihnen als Eltern eine gute Begleiterin zu sein und mit Ihnen individuelle Möglichkeiten für einen gesunden Familienschlaf zu finden.

Welche Inhalte umfasst die Schlafberatung?

☆ Aufklärung über Kinderschlaf

Wissen zum Schlafzyklus von Kindern sowie zur Entwicklung und deren Meilensteine eröffnen Eltern eine neue Sichtweise und ermöglichen somit neue Vorgehensweisen.

☆ Bindungsorientiertes und kindgerechtes Vorgehen

Im Vordergrund stehen eine sichere Eltern-Kind-Bindung sowie die emotionale, körperliche und kognitive Reife des Kindes. Das Kind soll mit der neuen Vorgehensweise nicht überfordert, sondern gut und sicher begleitet werden.

☆ Gemeinsam individuelle und langfristige Lösungsansätze zum gesunden Familienschlaf erarbeiten

Für eine langfristige Verbesserung der Schlafsituation ist es mir wichtig, gemeinsam mit Ihnen als Eltern Möglichkeiten zu erarbeiten, die für Sie stimmig und im Alltag gut umsetzbar sind.

Liebe Grüße
Bettina

