

## **"Schlaf, Kindchen schlaf"** Grundlagen zum Thema "Kindlicher Schlaf"

In den ersten Lebensmonaten passen die Säuglinge langsam ihren Schlaf-Wach-Rhythmus dem Tag-Nacht-Wechsel an und diese Anpassung ist abhängig vom Reifungsprozess des Kindes. Abgeschlossen ist der Prozess ungefähr bis zum Eintritt in die Schule.

Schlafprobleme entstehen sehr häufig in der Einschlafphase, bzw. beim Wechseln der Zyklen.

Wollen wir das „ Problem Ein bzw. Durchschlafen“ verstehen, ist es wichtig, sich den Themen, Mutter-Kind Beziehung und Regulation, Co-Regulation zu nähern. Gemeint ist in diesem Zusammenhang die Fähigkeit des Kindes, sein Verhalten in verschiedenen Interaktions- und regulativen Kontexten zu regulieren.

Vor diesem Hintergrund soll die vorliegende Fortbildung dazu beitragen, dass Einrichtungen, pädagogisch und therapeutische Fachkräfte, die Säuglinge und Kleinstkinder aktuell oder zukünftig mit dieser Problematik begleiten, dieser anspruchsvollen Aufgabe sicher begegnen können.

Im Vordergrund der Fortbildung steht die Sensibilisierung für möglichen Ursachen und wie dem System Familie, dem Säugling und Kleinstkind mittels körperorientierte Methoden geholfen werden kann, nachhaltig regulierendes Verhalten erlernen zu können, um Ein- und Durchschlafen zu können.