

## Elternanleitung zur Unterstützung selbstregulierten Einschlafens (nach Papousek, Regulationsstörungen)

- Beschließen Sie den Tag mit Ihrem Kind mit ungeteilter Aufmerksamkeit u. Nähe in einem ruhigen Bettgehritual.
- Legen Sie das Kind wach ins Bettchen, mit selbst steuerbaren Einschlafhilfen (Schnuller, Schmusetuch).
- Wünschen Sie „gute Nacht“, versichern, nochmals nach ihm zu schauen und verlassen den Raum. Erhalten Sie den Kontakt aufrecht durch Türspalt, gedämpftes Licht im Vorraum und vertrauten Geräuschen/Stimmen.
- Das Kind wird rufen, weinen oder schreien als Ausdruck von Übermüdung oder Protest, als Versuch das Vertraute wieder zu erreichen oder Grenzen auszutesten!
- Bei anhaltendem Schreien geben Sie etwa alle 5 min. Zuwendung und Rückversicherung, ohne das Kind aus dem Bett zu nehmen, Flasche oder Brust anzubieten! Geben Sie dem Kind Gelegenheit, selbstregulierend in den Schlaf zu finden.
- Entscheidend sind die nichtverbalen Botschaften: Vermittlung von Wärme, Fürsorglichkeit und Verlässlichkeit (anstelle bisheriger zwiespältiger Gefühle von Ängstlichkeit, Hilflosigkeit, Ärger oder Ablehnung)! Wichtig ist die emotionale Rückversicherung: **„wir sind da, Du bist nicht allein“** – sowie das Zutrauen zum Kind: „Du bist müde, ich weiß, und Du kannst selber einschlafen“.
- Eindeutiges und konsequentes Wiederholen, bis das Kind eingeschlafen ist.
- Sobald das abendliche Einschlafen gelingt, gleiches Vorgehen bei nächtlichem Aufwachen.
- Die nachts entzogene Nähe durch vermehrte Zuwendung am Tag nachholen.

