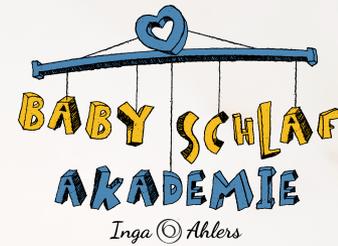


Die Rolle der Eltern

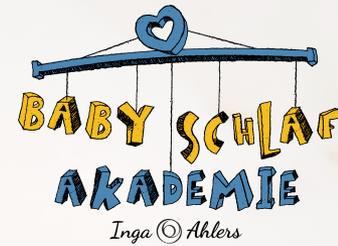
Stabilität und Sicherheit

Stabile & sichere Eltern



- Geduld & Vertrauen
- Zusammenhalt
- Transparenz & Berechenbarkeit

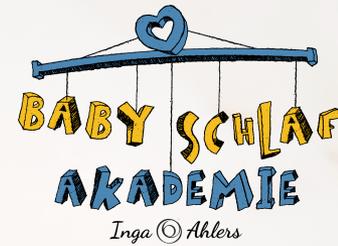
Stabile & sichere Eltern



Geduld & Vertrauen

- Schlafcoaching bedeutet nicht, dass der Weg immer leicht ist
- Geduldig bleiben, Vertrauen haben!
- Wege finden, um motiviert zu bleiben. (Austausch mit Partner, Freundin, Gleichgesinnten, Post it's, Karteikärtchen...)
- Erfolgsrate dieser Hilfe zur Selbsthilfe liegt bei 95%!
- DU kannst den Rückhalt und die Unterstützung der Schlafexperten Facebook Gruppe nutzen.

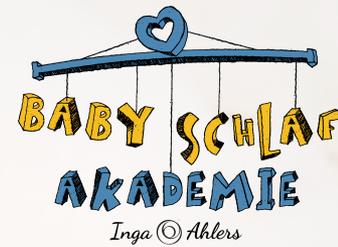
Stabile & sichere Eltern



Zusammenhalt

- Schlafprobleme ganzheitlich lösen bedeutet oft, auch im Alltag/alltäglichen Ablauf etwas zu verändern.
- Alle Bezugspersonen müssen als Einheit auftreten, an einem Strang ziehen.
- Uneinigkeit der Eltern ist nicht zielführend für den Prozess.
- Ganz im Gegenteil: das macht es den Kindern unmöglich neues zu lernen, es verlängert den Prozess und macht ihn schmerzhafter.

Stabile & sichere Eltern



Transparenz & Berechenbarkeit

„Intermittierende Verstärkung

ist ein Phänomen des Lernens durch Verstärkung.

Intermittierende Verstärkung beschreibt die nicht regelmäßige Bekräftigung (Verstärkung) eines (erwünschten) Verhaltens mittels eines Verstärkers (z. B. bekommt ein Kind ab und zu Schokolade, wenn es der Mutter im Haushalt geholfen hat; da das Kind nicht weiß, wann es Schokolade bekommt, zeigt es das Verhalten - Helfen im Haushalt - häufiger, es wurde also verstärkt). Das Lernen erfolge bei intermittierender Verstärkung zwar langsamer als bei kontinuierlicher Verstärkung, das Verhalten sei aber wesentlich löschungsresistenter.“

Stabile & sichere Eltern



- Je klarer und konsequenter Du in Deinen Regeln und Absichten bist, desto schneller wird Dein Kind diese auch akzeptieren.
- Wenn Du hingegen immer wieder verschiedene Signale sendest, desto schwieriger wird es und desto länger wird es dauern, bevor Dein Kind die (neuen) Regeln und Grenzen annimmt.
- Sichere und stabile Eltern, die gemeinsam als Einheit in ihrem Tun transparent und berechenbar sind, sind ein wahrer Segen für Kinder.
- Oft ist genau das der Schlüssel zum Erfolg!