

Träumen im Dunkeln



- ★ **Auf einer Skala von 1 bis 10, wie würdest du die aktuelle Verdunkelung im Zimmer deines Kindes bewerten?** 1 = so hell, dass du alles im Zimmer sehen kannst; 10 = so dunkel, dass du deine Hand vor deinem Gesicht nicht sehen kannst.



- ★ **Wenn der Raum im Moment nicht die Verdunkelungsstufe 8 oder höher hat, versuche eine der folgenden Lösungen, um den Raum mehr zu verdunkeln:**

- Verdunkelungsrollos hinzufügen oder auswechseln
- Verdunkelungsvorhänge anbringen oder auswechseln
- Verwende schwarze Müllsäcke, um den Raum vorübergehend zu verdunkeln
- Verwende ein tragbares Verdunkelungsrollo für unterwegs oder um es zu Hause hinter helleren Vorhängen zu verdoppeln (tragbares Rollo von [Tomme Tippee](#), früher bekannt als Gro Anywhere Blind, oder etwas Ähnliches)
- Lege eine zusammengerollte Decke oder ein Handtuch an den Fuß der Tür, um den Raum noch mehr abzdunkeln
- Verwende einen [Slumberpod](#), um eine dunkle Schlafumgebung um das Bett deines Kindes zu schaffen.