



Kreuze jede der folgenden Schlafassoziationen an, die du nach dem Durcharbeiten von Modul 6 bei deinem Kind festgestellt hast:

★ **Hilfreiche Schlafassoziationen (die mein Kind selbständig nachmachen kann)**

- Schnuller (das Kind ist körperlich in der Lage, den Schnuller selbständig zu finden und wieder in den Mund zu nehmen, auch wenn es dazu derzeit die Hilfe der Eltern verlangt)
- Schlafsack
- Konstantes weißes Rauschen
- Regelmäßiges Schlafritual
- Konstanter Ort zum Schlafen (das Kind schläft dort ein, wo es auch für den Rest des Schläfchens und/oder der Nacht schläft)

Gut gemacht! Das sind Dinge, die du auch weiterhin tun kannst, wenn du sie bereits eingeführt hast! Wenn nicht, solltest du überlegen, alle diese hilfreichen Schlafassoziationen einzuführen, um einen besseren Schlaf zu fördern.

★ **Nicht hilfreiche Schlafassoziationen (die mein Kind nicht selbst umsetzen kann)**

- Schnuller (das Kind ist entwicklungsbedingt nicht in der Lage, ihn selbst zu finden und in den Mund zu nehmen)
- Schaukeln / Bewegung - dazu gehören Babytrage, Kinderwagen, Autositz, Hängematten, Wippen, in den Armen der Eltern usw.
- Füttern zum Einschlafen / Saugen (Füttern bis zum Einschlafen oder kurz vor dem Schlafengehen, auch wenn das Kind beim Füttern nicht einschläft)
- Anwesenheit der Eltern im Zimmer (beim Einschlafen oder während der Schlafenszeit)
- In einem Zimmer einschlafen, aber dann später in einen anderen Schlafplatz umziehen

Behalte diese Schlafassoziationen im Hinterkopf, wenn du mit Modul 7 und 8 weitermachst, denn deine Antworten auf Frage 2 werden die wichtigsten Dinge sein, die du deinem Kind während des Schlaftrainings abgewöhnen musst.