

TERMIN

21.04.2023, 19:00 - 20:30

VERANSTALTUNGSORT

online Der Zugangslink wird kurzfristig zugeschickt.

TEILNAHMEBETRAG

Die Teilnahme an der Elternakademie ist für Erziehungsberechtigte von Kindern der Diakonie Bildung **kostenlos**.

ANMELDUNG

Die Anmeldefrist endet mit **10.04.2023** (danach in Einzelfällen auf Anfrage). Bitte melden Sie sich direkt über die Homepage <https://dew-akademie.at> im Bereich "Elternakademie" für diese Veranstaltung an. Optional können Sie sich per Email an dew-akademie@diakonie.at unter Angabe Ihres Vor- und Nachnamens und der Kindergarteneinrichtung der Diakonie anmelden.

KONTAKT

Diakonie Eine Welt - Akademie
Steinergasse 3/12, 1170 Wien
dew-akademie@diakonie.at
<https://dew-akademie.at>

Schlafen gehen - Gute Nächte - Gute Tage

Kinderschlaf

Schlaf ist wohl neben Trinken und Essen eines der wichtigsten Grundbedürfnisse des Menschen. Bei unseren Kindern kann es öfters Phasen geben, die unterbrochene Nächte und Einschlafschwierigkeiten mit sich bringen.

Eine Unterstützung für diese all abendliche elterliche Herausforderungen soll ihnen dieser Vortrag geben. Dort werden unter anderem Themen wie Schlafrituale, Hintergründe zu möglichen Einschlafschwierigkeiten und Durchschlafschwierigkeiten beleuchtet und nachfolgende Fragen beantwortet:

- Was passiert während dem Schlafen?
- Körperliche Vorgänge beim Einschlafen und während der Nacht
- Tag/Nacht – Wechsel und die Rolle des Lichts
- Wie soll das Abendprozedere aussehen damit das zu Bett gehen leichter wird?
- Schlafumgebung, neue Medien, Tagesrhythmus bzw. sozialer Jetlag
- Wie gehe ich mit dem „fehlenden“ Mittagsschlaf um?
- Wie lange sollte der Mittagsschlaf sein und bis zu welchem Alter?
- Wie führe ich mein Kind zu einem guten, langen Nachtschlaf?
- Was mache ich, wenn mein Kind nachts sehr häufig aufwacht?
- Wie gehe ich mit nächtlichen Forderungen um?
- Ereignisse in der Nacht – u.a. Nachtschreck, Schlafwandeln, Albträume, etc..

Zielgruppe:

Die Veranstaltung richtet sich an alle Familien und Erziehungsberechtigten von Kindern in den Kindergarteneinrichtungen der Diakonie Bildung. Thematisch wird vorrangig auf das Entwicklungsalter von 0-6 Jahren eingegangen, jedoch sind alle Interessierten herzlich willkommen.

Referentin



Mag.a Astrid Steindl

Seit 2014 halte ich Vorträge und Seminare zum Thema Baby- und Kinderschlaf.

Eine wichtige Basis für meine Tätigkeit als Trainerin und Schlafcoach ist meine Ausbildung im Fachbereich **Schlaf** (Schlafcoaching Lehrgang an der MED-Uni Wien), die Ausbildungsreihe „Making sens of kids“ (Neufeld-Institut/Vancouver) und die laufende Teilnahme an schlafmedizinischen Kongressen, Schrei- und Regulationsstörungenseminaren. Meine praktische Erfahrung mit Kindern, die ich in den letzten Jahren im Kindergarten, in der Mütterberatungsstelle (Mütterstudio Tulln) und bei der Begleitung vieler Jung-Familien sammelte, erweitern die Anwendung der schlafmedizinischen und chronobiologischen Grundlagen.