

## **ALPTRÄUME ZÄHMEN LEICHT GEMACHT**



## **WARUM TRÄUMEN WIR?**

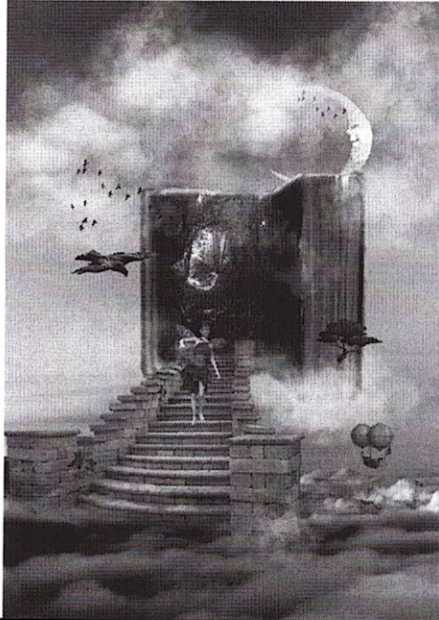


Warum wir träumen, kann die Forschung nicht mit Sicherheit sagen.

Viele Wissenschaftler sind sich einig, dass Träume einen starken Bezug zum Alltag haben: In ihnen verarbeiten wir, was uns im Wachzustand beschäftigt.

Wir ordnen Gefühle und verknüpfen neue Informationen mit bereits Geschehenem.

## WAS TRÄUMEN WIR?



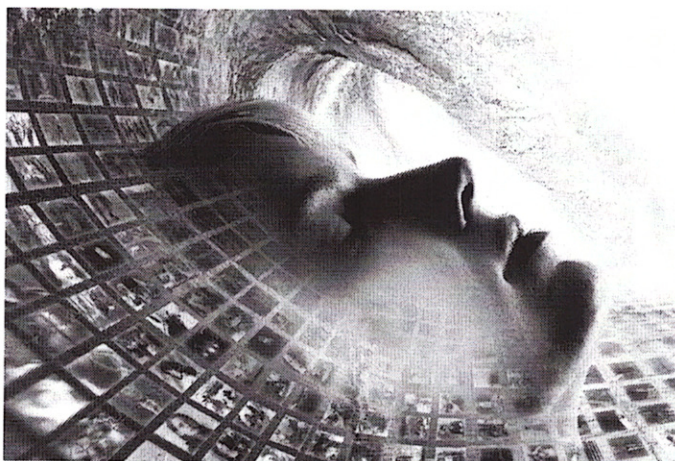
Wir träumen auch von Dingen, die wir noch nie erlebt haben.

Wenn wir im Traum fliegen, ist unsere Fantasie genauso aktiv, wie sie es im Alltag sein kann.

Einer evolutionspsychologischen Theorie zufolge kann der Traum als Trainingszentrum gesehen werden:

Wir lernen zum Beispiel im Schlaf.

## TRÄUME



Unser Gehirn verarbeitet alle emotionalen Erfahrungen vor allem während des Traumschlafs.

Dabei wird das Erlebte zwar als Erinnerung gespeichert, die damit verbundenen Gefühle werden aber stark gedämpft.

Fachmagazin "Current Biology"

## KINDERTRÄUME



Kinderträume sind intensiver als die Träume von Erwachsenen. Häufig spiegeln Kinderträume ganz persönliche Wünsche wieder.

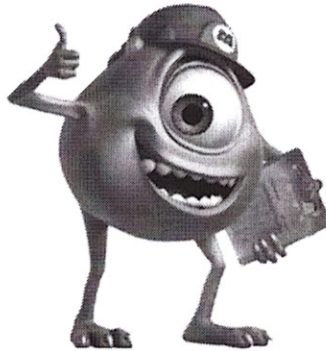
## TRAUMBILDER



Zudem nehmen äußere Reize (Umwelt, Fernsehen, Straßenverkehr, Märchen & Kinderbücher) starken Einfluss auf die Traumbilder des Kindes ein.

## **VON DER TRAUMWELT ZUM MAGISCHEN DENKEN (EXKURS)**

- ❖ Warum reden wir über magisches Denken, wenn es um Kinderträume geht?



## **UND JETZT EINSCHLAFEN...**

- ...Film...

## MAGISCHES DENKEN



Als magisches Denken bezeichnet die Psychologie eine Erscheinungsform der kindlichen Entwicklung.

## MAGISCHE WELT

Dabei nimmt das Kind an, dass es durch seine Worte, Handlungen und sogar Gedanken Ereignisse hervorrufen, beeinflussen und verhindern kann.



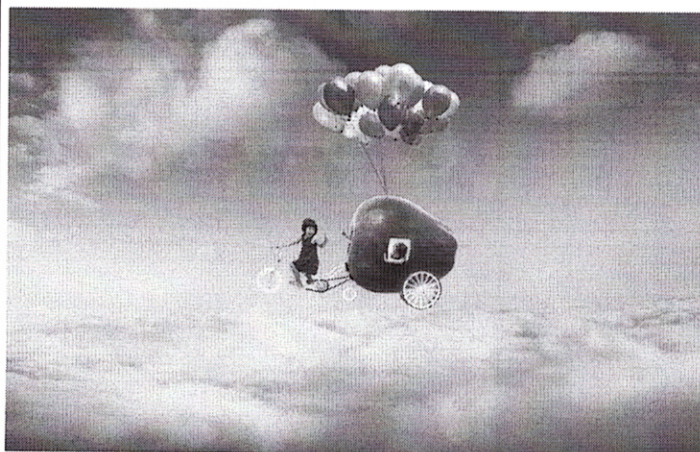
## MAGISCHE PHASE



Die Magische Phase oder auch das Magische Denken durchlaufen laut dem Entwicklungspsychologen Jean Piaget alle Kinder zwischen 2 und 5 Jahren.

Je nach Entwicklungsstand auch bis 7 Jahren.

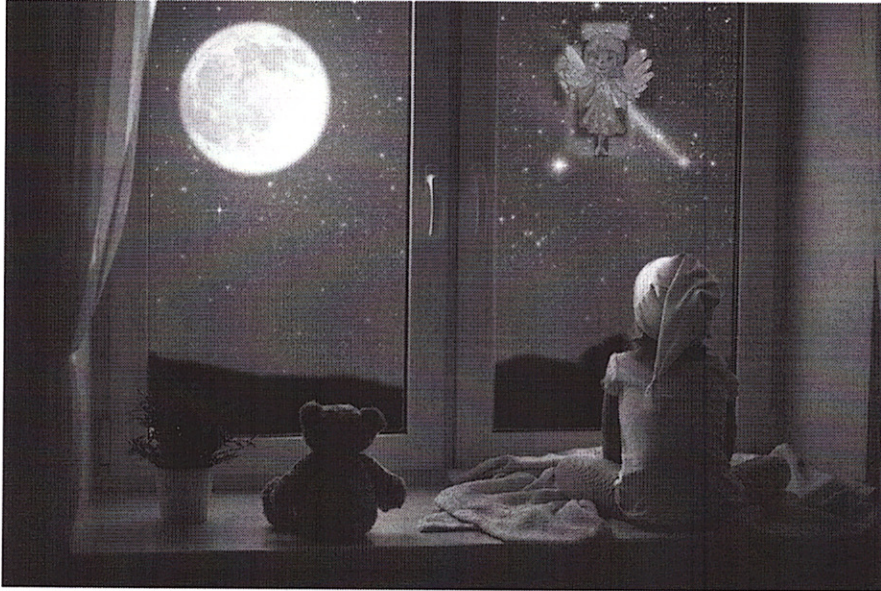
## REALITÄT & PHANTASIE



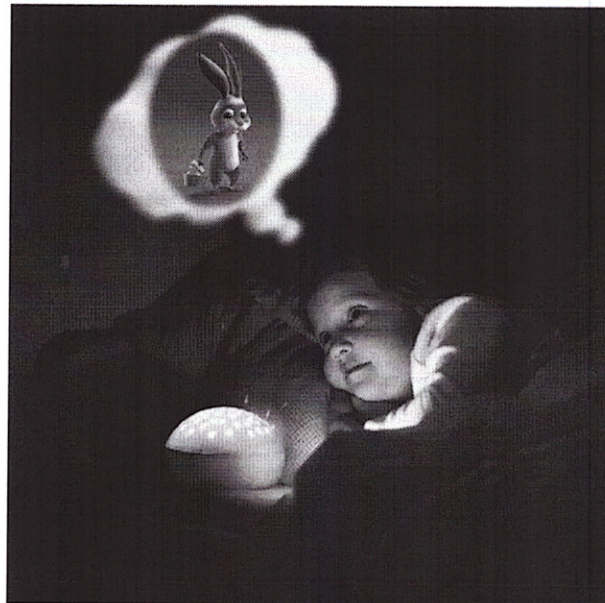
Die magische Phase ist eine Phase in der Entwicklung der Kinder, wo die Grenzen zwischen Realität und Phantasie miteinander verschwimmen.

Der kindlichen Phantasie sind in der magischen Phase keine Grenzen gesetzt.

## **DIE MAGISCHE WELT DER KINDER**



## **DIE MAGISCHE WELT DER KINDER**



## DIE MAGISCHE WELT DER KINDER



## SCHLAFENSZEITEN

Alter	Stunden Schlaf	Wachphasen	Empf. Schlafenszeit	Experten-Tipps
10 - 15 Monate	12 - 14 h	Im Schnitt 3-4 h	18 - 20 Uhr	Beim Wechsel zu einem Mittagsschlaf Bettzeit vorziehen. Ab 2 Jahre Bettzeit um 19 Uhr wählen, wenn es Probleme beim Einschlafen gibt.
1,5 - 3 Jahre	12- 14 h	Im Schnitt 4-5 h	18 - 20 Uhr	Fällt der Mittagsschlaf weg, ist eine Ruhepause und frühere Bettzeit sinnvoll.
3 - 5 Jahre	11 - 13 h	Im Schnitt 12 h (ohne Mittagsschlaf)	19 - 20.30 Uhr	



## SCHLAFROUTINEN

Feste Bett-Geh-  
Rituale bieten  
Sicherheit:

Zähneputzen  
Schlafi, Bett

ausgedehnter:

(Wanne, Buch  
lesen, Guten-  
Nacht-  
Geschichte,  
Kuscheltier,  
etc.).



## NACHTS...WERDEN WIR GROß



Ärzte und  
Schlafforscher  
empfehlen feste  
Schlafgewohnhei-  
ten.

Im Schlaf werden  
die Erlebnisse des  
Tages verarbeitet.

Die Hirnreifung  
findet vor allem  
nachts statt ; bis  
zum 24.  
Lebensjahr.

## WENN DIE ALPTRÄUME KOMMEN...

- Film...

## IM TRAUM & AM TAG STÄRKER WERDEN...

Ein Kind, was unter  
Alpträumen leidet, muss man  
nicht nur in Bezug auf das  
stärken, was es in seinen  
Träumen erlebt, sondern  
auch in Bezug auf seine  
Kompetenzen der  
Alltagsbewältigung.

Insbesondere schüchterne  
Kinder brauchen  
Unterstützung im Alltag, um  
innerlich auf Abstand gehen  
zu können & um soziale  
Herausforderungen besser  
verarbeiten zu können.



## TRAUMGESPRÄCHE, EINFACH REDEN...

- ❖ Erzähle mir von heute Nacht...
- ❖ Ein Traumtagebuch führen (malen)
- ❖ Erzähle mir Deinen Lieblingstraum...
- ❖ Träume malen oder erzählen
- ❖ Träume als Geschichten sehen, die man „um erzählen“ kann,  
dass sie „gut“ werden.
- ❖ „Ernst“ nehmen!



## HILFSMITTEL FÜR GUTE TRÄUME

- ❖ Gute Nachtgeschichten für gute Träume
- ❖ Traumfänger:  
Böse Träume sollen im Netz hängenbleiben.  
Gute Träume dürfen hindurch schlüpfen.  
Die Sonne löst die gefangenen bösen Träume auf.  
(alter indianischer Brauch)
- ❖ Anti Monsterspray:  
Lavendelduft selbst herstellen & gegen Monster versprühen ☺



## SCHLAFT GUT, LIEBE KINDER 😊

Märchenerzählerfamilie: Traumwelten gemeinsam erkunden.

- Film...

## ICH HOFFE ES HAT IHNEN GEFALLEN 😊



## GUTE NACHT!

@ Last but not least

Manche Träume darf man auch für sich behalten ☺



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

## LITERATUR LISTE

