

Kerstin Hödlmoser
Sigrun Eder
Nicole Schäufler

BAND 21 BILDER
SÖWAS!
macht Kinder zu Experten
für sich selbst

ILVY SCHLÄFT GUT

Schlafen lernen
mit System

edition
riedenburg



Ilvy geht in die Grundschule. Manchmal ist sie hundemüde und freut sich auf ihr kuscheliges Bett. An anderen Tagen ist sie viel zu aufgeregt, besorgt oder ängstlich, um einzuschlafen. Es kann auch vorkommen, dass Ilvy nachts von einem doofen Traum oder ihrer Katze Luna aufgeweckt wird. Dann ist es am allerschwersten für sie, wieder einzuschlafen. Zum Glück hat Ilvy ihr Schlafschaf Lotti. Das hilft ihr beim Einschlafen. Und natürlich sind da noch Mama und Papa, wenn Lottis Einschlafhilfe nicht ausreicht.

Das Bilder-Erzählbuch „Ilvy schläft gut“ richtet sich an Kinder ab sechs Jahren, die nachts besser einschlafen und durchschlafen wollen. Es unterstützt sie dabei, ihr Verhalten vor dem Zubettgehen bewusster wahrzunehmen und Wege zu finden, um garantiert besser zu schlafen. Die Mit-Mach-Seiten im Anschluss an die Geschichte laden dazu ein, den eigenen Schlaf durch kreative Lösungen gezielt zu verbessern. Denn ein gesunder Schlaf ist wichtig für die psychische und physische Erholung, das Wachstum, das Immunsystem und das Gedächtnis. Und nicht zuletzt ist entspannter Kinderschlaf die beste Basis für entspannte Eltern, die nachts auch nur Eines wollen: ungestört schlafen.

BAND 21 BILDER
SOWAS!
SOWAS-Buch.de

edition
riedenburg
editionriedenburg.at

ISBN 978-3-99082-024-7



9 783990 820247



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Psychologe/Psychologin oder Psychotherapeut/Psychotherapeutin.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	Juli 2019
© 2019	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at

Lektorat	Dr. Heike Wolter, Regensburg
Fachlektorat	Prof. Dr. Angelika Schlarb, Bielefeld
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-99082-024-7

Hallo du!

Ich bin Ilvy. Obwohl Mama und Papa darauf achten, dass ich rechtzeitig ins Bett gehe, klappt das Einschlafen nicht immer.

Wenn mir viel durch den Kopf geht, drehe ich mich im Bett von einer Seite auf die andere. Manchmal träume ich auch etwas Seltsames. Mein Herz klopft dann wie wild und beruhigt sich erst wieder, wenn ich mich an Lotti kuschle.

Lotti ist mein weiches Schlafschaf und hilft mir, dass ich besser einschlafen kann. Reicht das Kuscheln mit Lotti nicht aus, brauche ich Mama oder Papa.

Vielleicht haben wir etwas gemeinsam? Lies meine Geschichte und finde es heraus. Die Mit-Mach-Seiten helfen dir, mehr über deinen Schlaf zu erfahren. Sie zeigen dir, wie du das Einschlafen und Durchschlafen gezielt verbessern kannst. Außerdem bekommst du gute Ideen, wie du nach einem doofen Traum recht einfach weiterschlafen kannst.

Am Ende des Buches wartet noch dein Schlafprotokoll auf dich. Damit kannst du deinen Schlaf drei Wochen lang beobachten.

Fang gleich an zu lesen und hol dir meine Tipps für gutes Schlafen und bessere Träume!

Gute Nächte wünscht dir Ilvy



Zum Einschlafen kuschelt Ilvy am liebsten mit ihrem Schafschatz Lotti. Lotti hat weißes Fell, lila Pfoten und lila Ohren. In ihren weichen Bauch kann man sogar eine kleine Wärmeflasche oder ein Kirschkerensäckchen packen. Das hilft, wenn Ilvy mal Bauchweh hat oder friert.

Lotti war ein Geschenk zu Ilvys drittem Geburtstag. Seither ist das Schäfchen immer für Ilvy da, wenn sie abends nur schwer einschlafen kann oder nachts schlecht geträumt hat.

Lotti gehört zum Einschlafen genauso dazu wie das Einschlaf-Ritual mit Mama und Papa. Nach dem Zähneputzen und dem Nachthemd-Anziehen darf sich Ilvy immer eine Gute-Nacht-Geschichte zum Vorlesen aussuchen. Zum Schluss bekommt sie einen Gute-Nacht-Kuss auf die Stirn, und nach dem Gute-Nacht-Sagen wird das Licht im Kinderzimmer ausgeschaltet.

Das ist der Moment, in dem sich Ilvy ganz eng an ihr Schafschatz Lotti kuschelt und über die weichen Ohren streichelt. Denn obwohl das Licht im Flur an bleibt, ist es Ilvy auf einmal viel zu dunkel im Kinderzimmer.

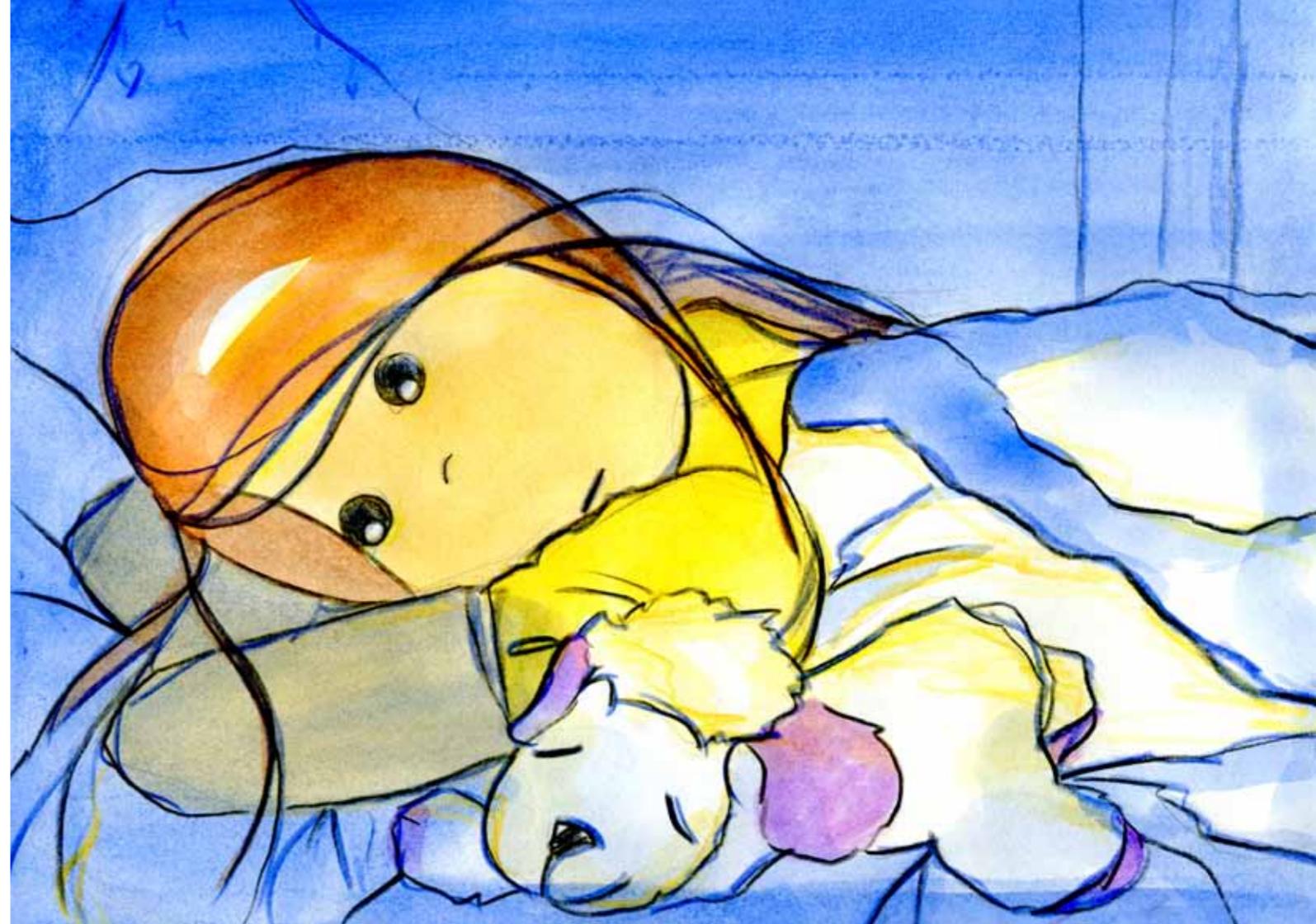


Heute ist Ilvy ganz besonders aufgeregt. Morgen geht sie mit ihrer Tante Moni das erste Mal in die Kletterhalle! Das hat Ilvy noch nie gemacht. Sie freut sich zwar darauf, ist aber auch ein wenig nervös. „Hoffentlich traue ich mich zu klettern“, denkt sie sich.

Ilvy kuschelt sich an Lotti und streichelt ihre weichen Ohren. Im Bad nebenan putzt ihr Bruder Tobias seine Zähne.

Ilvy findet keine Ruhe. Sie wälzt sich hin und her. Am liebsten möchte sie aufstehen und zu ihrer Mama ins Wohnzimmer gehen. Doch Mama mag das nicht.

Also drückt Ilvy Lotti ganz fest an sich. Zu dumm! Immer wieder muss sie an den morgigen Ausflug denken, an die Kletterhalle und wie es dort wohl sein wird.

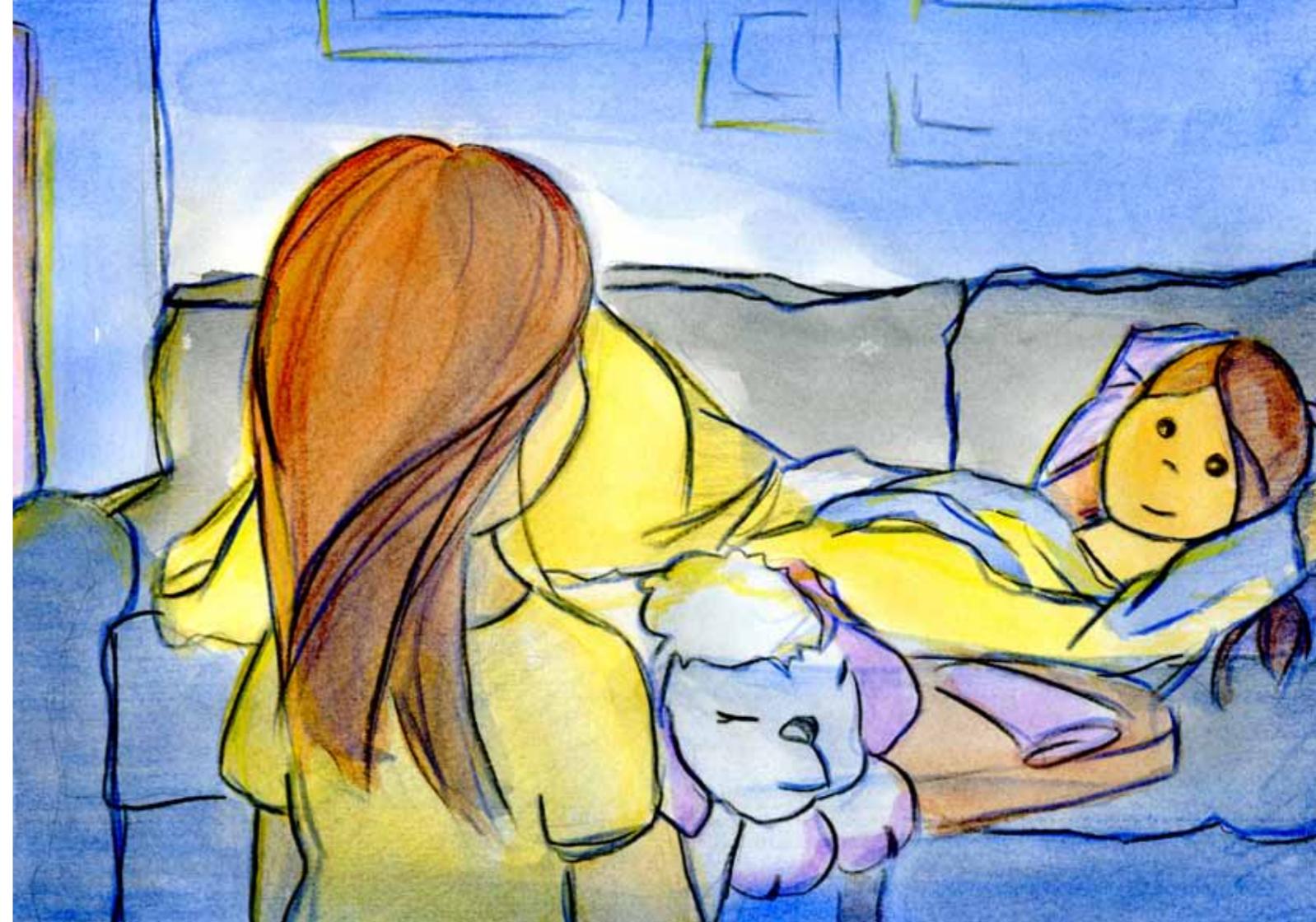


Als Ilvy nach einer Weile immer noch nicht einschlafen kann, steht sie doch auf und geht ins Wohnzimmer.

„Mama, ich kann nicht schlafen“, klagt sie. „Was ist denn los?“, will Mama wissen. Ilvy druckst herum, aber Mama weiß trotzdem Bescheid: „Geht es vielleicht um den Ausflug in die Kletterhalle?“, fragt sie. Ilvy nickt. Mama umarmt sie und sagt: „Es ist ganz normal, dass du aufgeregt bist, Spätzchen. Du kannst Tante Moni vertrauen. Sie kennt sich prima aus beim Klettern und wird dir helfen. Und jetzt ab ins Bett, sonst bist du morgen hundemüde!“

Mama drückt Ilvy noch ein letztes Mal. Dann tapst Ilvy wieder zurück ins Bett.

Sie kuschelt sich in ihre Decke und stellt sich vor, wie sie gemeinsam mit Tante Moni nach oben klettert. Immer weiter – bis sie einschläft.



Als der letzte Apfel geerntet ist, träumt Ilvy einen neuen Traum: Sie reitet auf einem wunderschönen Einhorn. Doch Hilfe! Plötzlich ist da ein großer Löwe hinter einem Baum. Er reißt sein Maul weit auf, und Ilvy sieht seine fürchterlich scharfen Zähne. Dann setzt der Löwe zum Sprung an. „Neeeiinn, nicht!!!“, schreit Ilvy ganz laut.

So laut, dass Papa total verschlafen zu Ilvy ins Zimmer kommt. Er setzt sich an Ilvys Bett und schaltet nur das kleine Nachtlämpchen ein, damit sich Ilvy besser beruhigen kann. „Ilvy, alles in Ordnung?“, will Papa wissen. „Der Löwe, er, er ...“, weint Ilvy und zittert am ganzen Körper. „Das war doch bloß ein Traum, nichts davon ist echt“, erklärt Papa, während er Ilvy ganz lange umarmt. „Ich habe Angst, dass der Traum weitergeht, wenn ich einschlafe“, schluchzt Ilvy. „Dann bleibe ich bei dir, bis du wieder gut schläfst“, flüstert Papa. „Und vergiss nicht, im Traum kannst du alles machen. Du kannst den Löwen sogar in ein Kätzchen verzaubern.“

„Stimmt“, murmelt Ilvy. Erleichtert kuschelt sie sich an Lotti und schläft wieder ein.

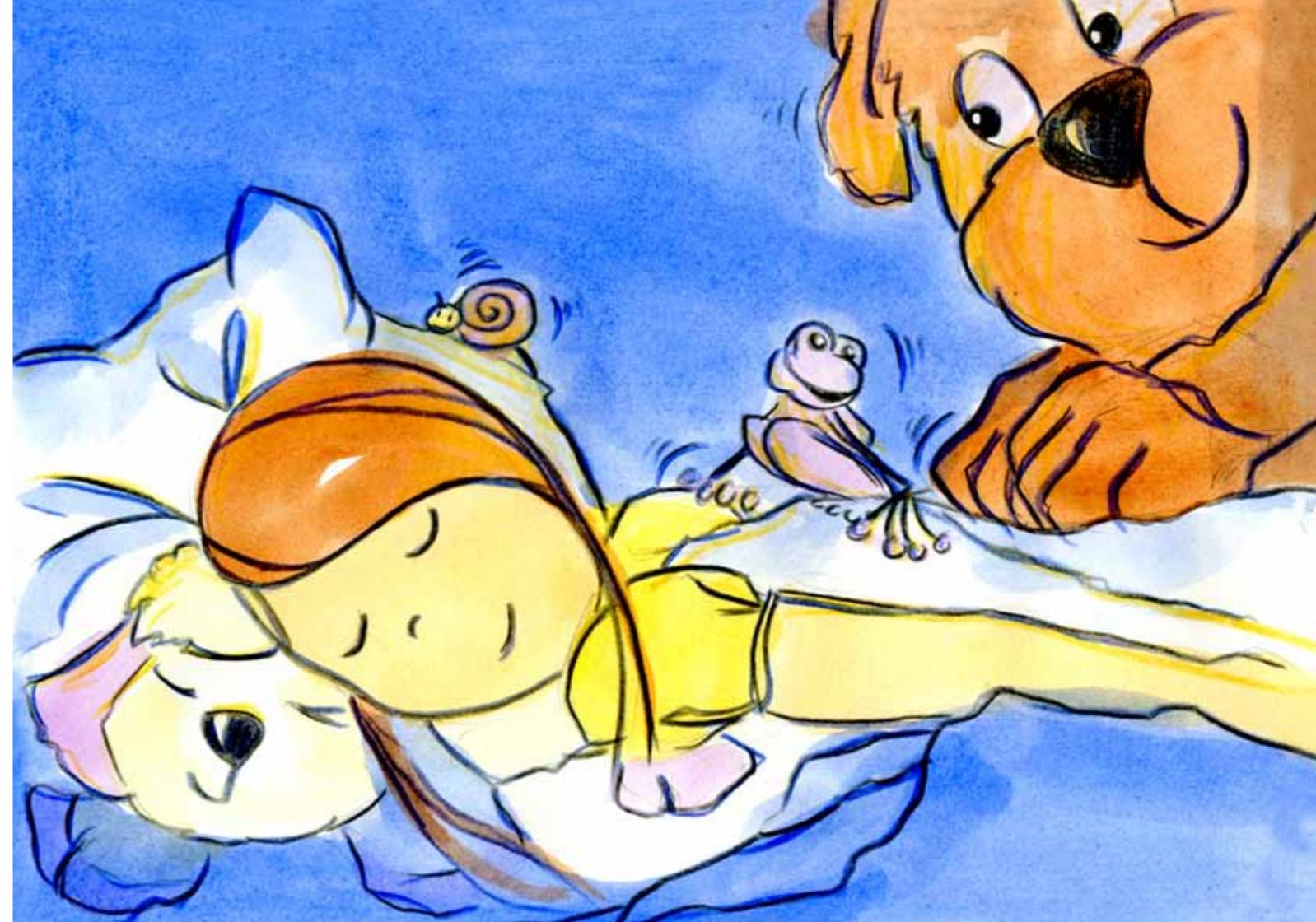


Doch der Löwen-Traum kommt immer wieder, und jedes Mal muss Ilvys müder Papa so lange bei ihr bleiben, bis sie wieder eingeschlafen ist.

Als Papa selbst schon fast einschläft, sagt er: „Ich glaube, du brauchst jetzt eine Tierpolonaise.“ „Ja bitte“, murmelt Ilvy und dreht sich auf den Bauch. Papa fängt an, seine Hände und Finger langsam über Ilvys Rücken zu bewegen. Zuerst tut er so, als ob er ein Bär wäre, der durch den Wald tritt. Dabei drückt er seine flachen Hände leicht auf Ilvys Rücken. Dann ahmt er einen Frosch nach, der von einem Seerosenblatt zum nächsten hüpfte. Dabei tut er mit vier Fingern so, als würde er Froschhüpfer machen.

Nachdem Papa auch noch die Schnecke nachgeahmt hat, drückt er Ilvy einen Kuss auf den Kopf und geht zurück ins Elternschlafzimmer. Ilvy genießt die von der Tierpolonaise nachwirkende wohlige Wärme. Sie fühlt sich ganz entspannt. Ein paar Minuten später schläft Ilvy ein.

Und endlich schläft auch Ilvys Traum-Löwe, denn er lässt sich nicht mehr blicken.





Die Mit-Mach-Seiten sind nur für dich! Sie helfen dir, dein Schlafverhalten unter die Lupe zu nehmen und zu verbessern. Male und/oder schreibe deine Ideen auf. Du kannst auch alle Bilder der Mit-Mach-Seiten bunt ausmalen. Hol deine Stifte und leg los!



Was möchtest du tun, was du noch nie gemacht hast? Schreibe und/oder male es auf.



Was hast du mit Ilvy gemeinsam?
Schreibe und/oder male es auf.

Ein wohliger, tiefer Schlaf macht dein Leben besser, weil du dich ausgeruht und fit fühlst für alles, was der Tag so bringt. Außerdem hilft dir ein guter Schlaf, dich zu erholen, zu wachsen, gesund zu bleiben und neu gelerntes Wissen besser abzuspeichern. Hast du das gewusst? Kreuze an.

Ja Nein

Was ist dir davon am wichtigsten? Kreuze an.

- sich ausgeruht fühlen
- sich erholen
- wachsen
- gesund bleiben
- Gelerntes besser merken



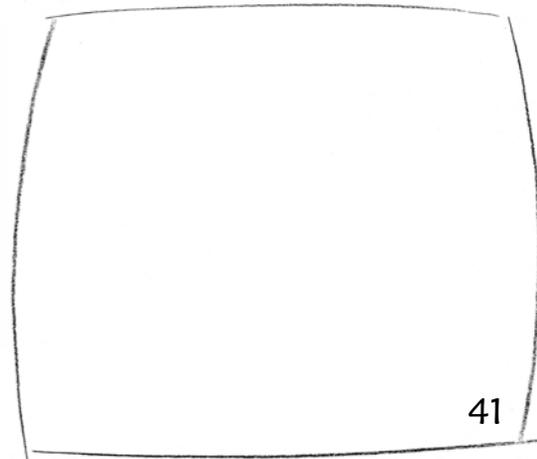
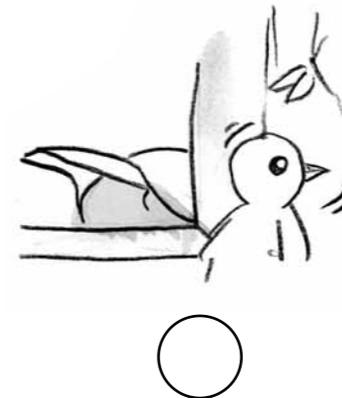
Was bist du? Ein früher Vogel (Frühaufsteher) oder eine Nachtteule (Spätzubettgeher)? Kreuze an und ergänze.



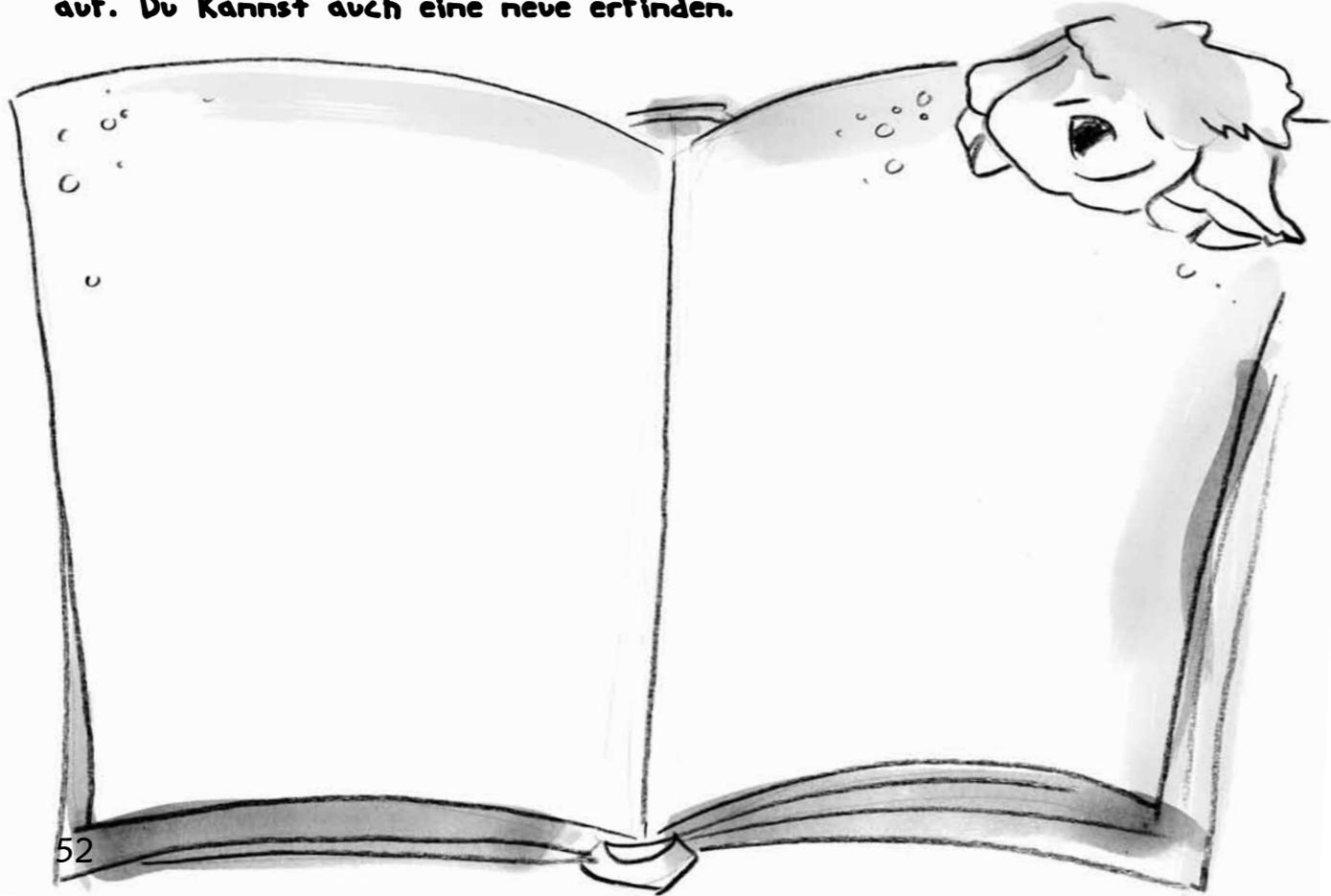
Ich bin ein früher Vogel, weil

Ich bin eine Nachtteule, weil

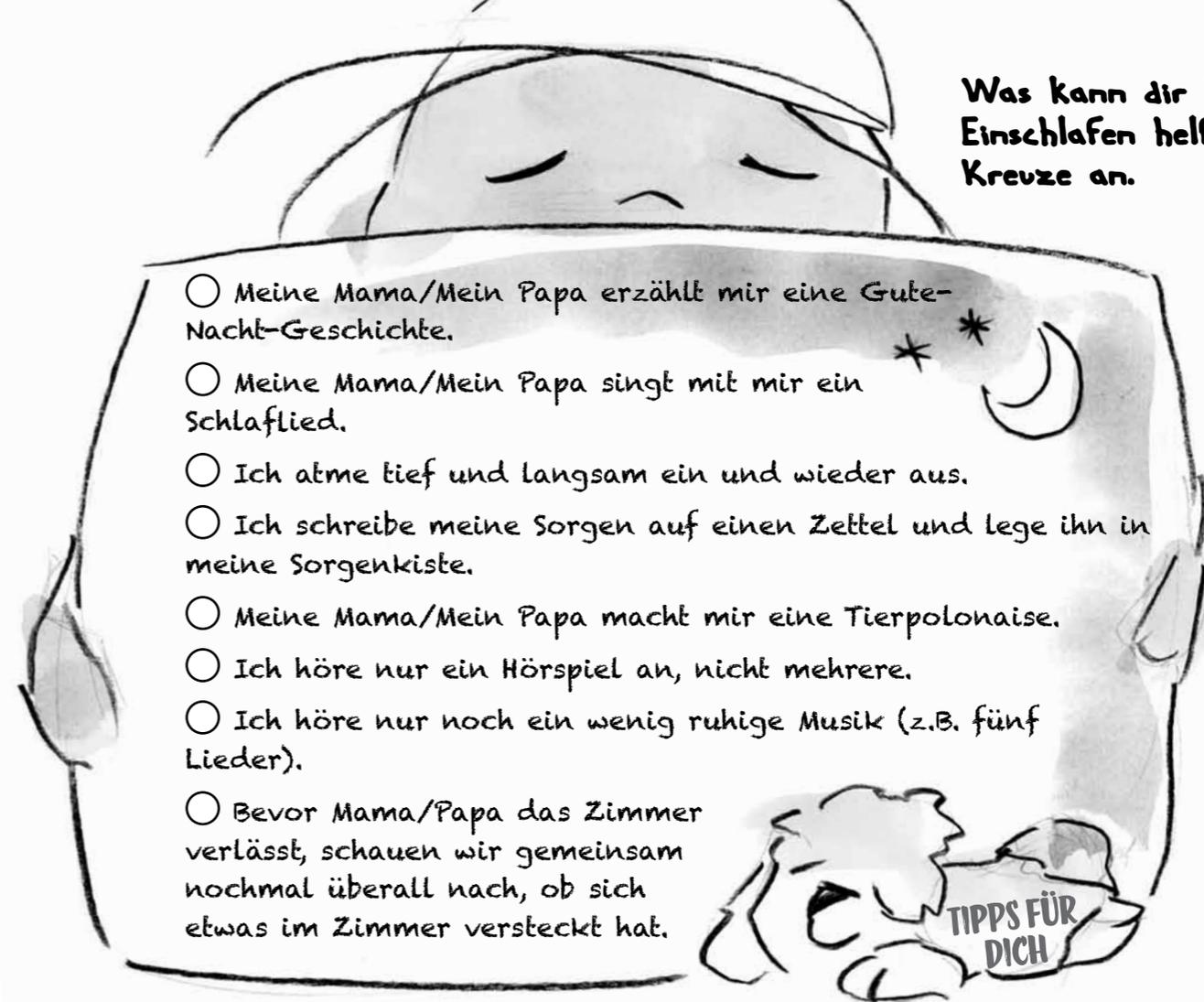
Wie wirst du morgens munter? Kreuze an. Du kannst auch ein neues Bild dazumalen.



Was ist deine liebste Gute-Nacht-Geschichte? Male und/oder zeichne sie auf. Du kannst auch eine neue erfinden.



Was kann dir beim Einschlafen helfen? Kreuze an.



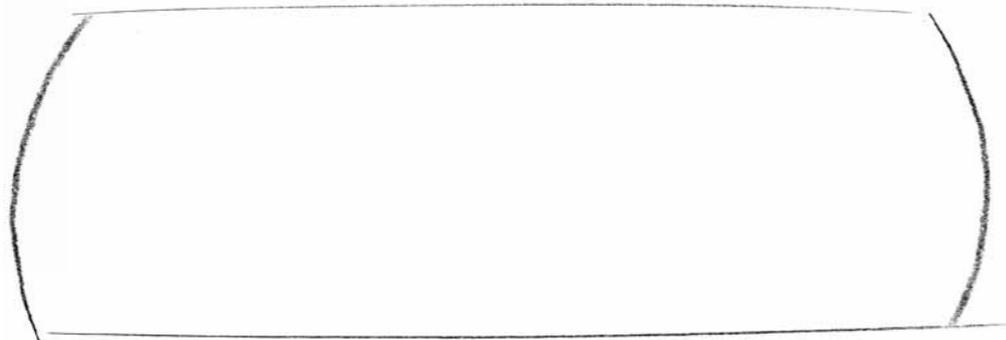
- Meine Mama/Mein Papa erzählt mir eine Gute-Nacht-Geschichte.
- Meine Mama/Mein Papa singt mit mir ein Schlaflied.
- Ich atme tief und langsam ein und wieder aus.
- Ich schreibe meine Sorgen auf einen Zettel und lege ihn in meine Sorgenkiste.
- Meine Mama/Mein Papa macht mir eine Tierpolonaise.
- Ich höre nur ein Hörspiel an, nicht mehrere.
- Ich höre nur noch ein wenig ruhige Musik (z.B. fünf Lieder).
- Bevor Mama/Papa das Zimmer verlässt, schauen wir gemeinsam nochmal überall nach, ob sich etwas im Zimmer versteckt hat.

TIPPS FÜR DICH

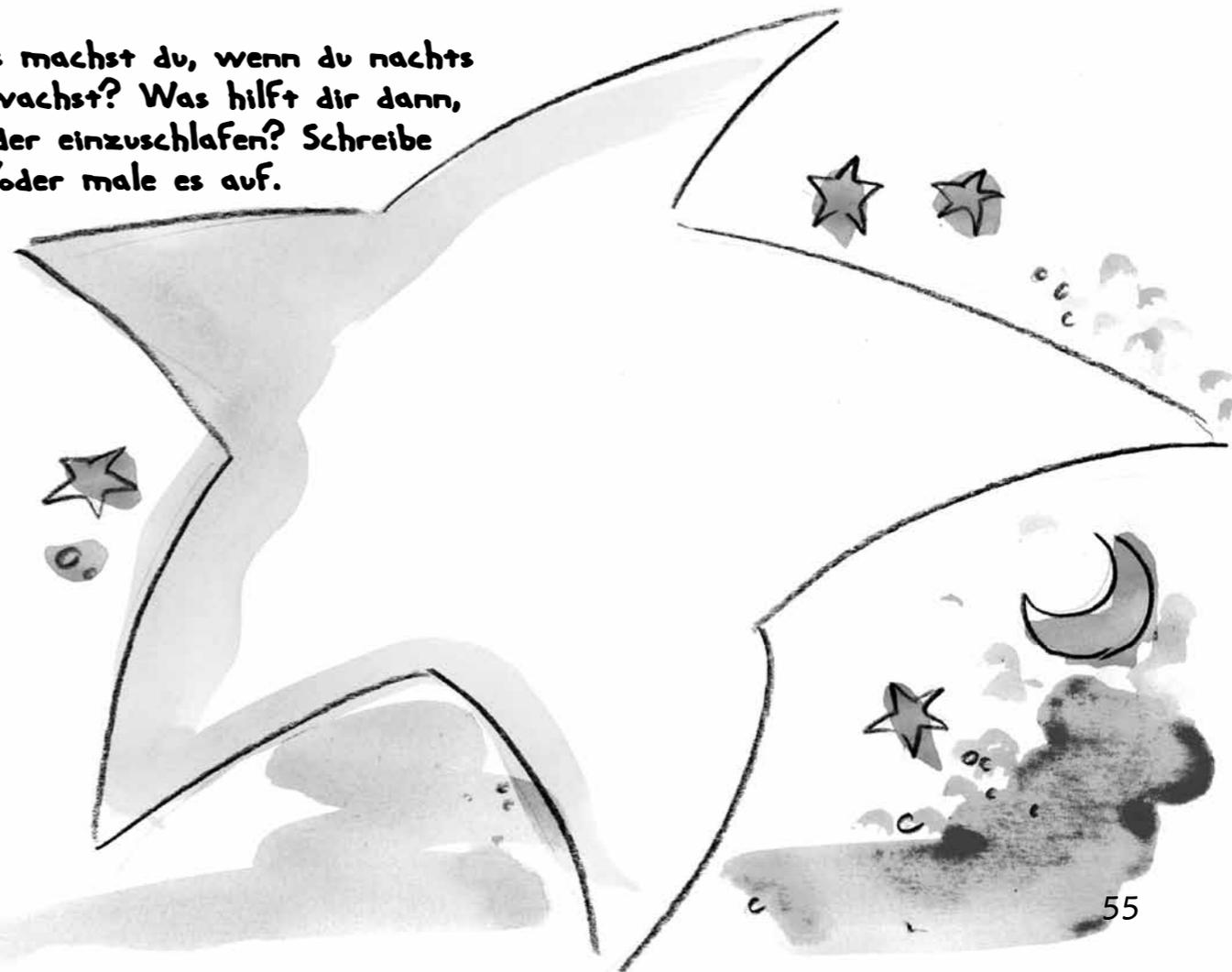
Was machst du, wenn du nachts aufwachst und nicht mehr einschlafen kannst? Kreuze an. Du kannst auch noch etwas dazuschreiben oder malen.



- Aufstehen und ein Glas Wasser trinken
- Gute-Nacht-Geschichte weiterlesen
- Musik/Hörspiel hören
- Eltern um eine Tierpolonaise bitten



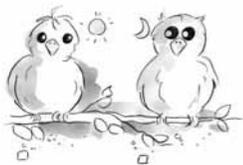
Was machst du, wenn du nachts aufwachst? Was hilft dir dann, wieder einzuschlafen? Schreibe und/oder male es auf.



Kennst du die goldenen Schlafregeln? Sie helfen dir, besser ein- und durchzuschlafen. Male jene bunt an, die du schon kennst.

- ① Halte jeden Tag (auch am Wochenende) regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten ein!
- ② Schaffe dir eine gemütliche und abgedunkelte Schlafumgebung!
- ③ Verzichte auf schwere/zu süße/zu salzige Mahlzeiten vor dem Zubettgehen!
- ④ Verzichte auf koffeinhaltige/zuckerhaltige Getränke (z.B. Cola, Eistee) nach 15 Uhr!
- ⑤ Gönn dir einen Mittagsschlaf nur vor 15 Uhr für maximal 20 Minuten!
- ⑥ Mache eine Stunde vor dem Zubettgehen keine Hausaufgaben mehr oder Sport!

- ⑦ Schalte mindestens 30 Minuten vor dem Einschlafen Handy/Tablet/TV aus!
- ⑧ Entwickle dein eigenes Einschlafritual, das 30 bis 45 Minuten dauert (z.B. Zähneputzen, Buch lesen, Füße eincremen)!
- ⑨ Achte auf gedimmtes Licht beim Einschlafen und schütze dich nachts vor zu grellem Licht!
- ⑩ Schlafe am besten allein in deinem eigenen Bett, damit dich die Bewegungen von anderen (z.B. Mama, Papa, Geschwister, Haustiere...) nicht aufwecken können!



Autorinnen und Illustratorin



Associate Professor Dr. Kerstin Hödlmoser ist Klinische Psychologin, Gesundheits- und Sportpsychologin und Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie i.A.u.S. Sie arbeitet als Schlafforscherin an der Universität Salzburg am Fachbereich Psychologie im Labor für Schlaf, Kognition und Bewusstseinsforschung, das sie 2002 mitbegründet hat. sleepscience.at



Mag. Sigrun Eder hat 2008 bei der edition riedenburg die Buchreihe „SOWAS!“ gegründet. Sie arbeitet am Uniklinikum Salzburg als Klinische Psychologin, Systemische Familientherapeutin sowie Säuglings-, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin des Instituts für Klinische Psychologie der Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der PMU. Tätig ist sie an der UK für Kinder- und Jugendpsychiatrie. sigruneder.com



Nicole Schäufler hat viele Jahre als Journalistin, Marketing-Managerin und Künstlerin gearbeitet. Bei der edition riedenburg hat sie unter anderem die Bücher „Gestern war ich noch schwanger“, „Schwanger im Advent“, „Mama im Advent“ und „Vom Mädchen zur Frau“ herausgebracht. nicole-schaeufler.de



Emil Erdmännchen möchte mit seiner Familie und seiner Freundin Carla Chamäleon einen Ausflug zum himmlisch duftenden Beerenstrauch machen. Doch Carla Chamäleon hat keine Lust, und Emil Erdmännchen versteht nicht, wieso. Bevor es zum Streit kommt, taucht Gino Giraffe auf. Was für ein Glück! Gino Giraffe erklärt Emil Erdmännchen und Carla Chamäleon ihre Bedürfnisse. Auch Mia Maus, Balduin Bär, Pedro Pfau, Martha Maulwurf und einige andere Tierkinder kommen sich mit dem, was sie brauchen, in die Quere. Gino Giraffe ist immer zur Stelle und zeigt ihnen, was genau für sie im Moment wichtig ist.

Das fröhlich illustrierte Bilder-Erzählbuch „Was brauchst du?“ unterstützt Kinder dabei, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um für jeden eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft dabei, Konflikte zu lösen.

Zahlreiche Mit-Mach-Seiten zum Malen, Aufschreiben und Reden im Anschluss an die Geschichte befähigen junge LeserInnen dazu, sich selbst und andere besser zu verstehen. Als Bonus-Material gibt es die Tiere und ihre Bedürfnisse zum Ausmalen und Ausschneiden. Auf Karton geklebt können Kinder so ihre eigenen Bedürfniskärtchen basteln und Lösungen für Konflikte finden.

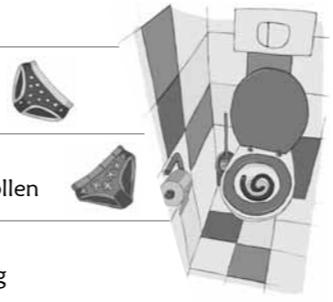


SOWAS-Buch.de



edition
riedenburg
editionriedenburg.at

Band 1: „Volle Hose“
Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung



Band 2: „Machen wie die Großen“
Was Kinder und ihre Eltern über Toilettenfertigkeiten wissen sollen

Band 3: „Nasses Bett“
Nächtliches Einnässen bei Kindern: Prävention und Behandlung

Band 4: „Pauline purzelt wieder“
Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern



Band 5: „Lorenz wehrt sich“
Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben

Band 6: „Jutta juckt's nicht mehr“
Hilfe bei Neurodermitis – ein Sachbuch für Kinder und Erwachsene



Band 7: „Konrad, der Konfliktlöser“
Strategien für gewaltloses Streiten

Band 8: „Annikas andere Welt“
Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern



Band 9: „Papa in den Wolken-Bergen“
Hilfe für Kinder, die einen geliebten Menschen verloren haben

Band 10: „Herr Kacks und das Pi“
So landen großes und kleines Geschäft direkt im Klo!



Band 11: „Woanders hin?“
Für Kinder, die nicht zu Hause wohnen



Band 12: „Felix und der Sonnenvogel“
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die getröstet und geschützt werden wollen



Band 13: „Rosa und das Mut-Mach-Monsterchen“
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder, die mutiger sein wollen

Band 14: „Wie war es in Mamas Bauch?“
Das Bilder-Erzählbuch für alle kleinen und großen Leute, die auf Zeitreise gehen wollen

Band 15: „Karim auf der Flucht“
Das Bilder-Erzählbuch für heimische Kinder und ihre neuen Freunde von weit her



Band 16: „Abschied von Mama“
Das Bilder-Erzählbuch zum Trösten und Erinnern für Kinder, die ihre Mama verlieren

Band 17: „Wilma und die Windpocken“
Das Bilder-Erzählbuch für alle Kinder, die Windpocken haben oder mehr darüber wissen wollen



Band 18: „Ade, geliebte Amelie!“
Das Bilder-Erzählbuch vom Älterwerden und Sterben

Band 19: „Willi Wunder“
Das Bilder-Erzählbuch für alle Kinder, die ihre Einzigartigkeit entdecken wollen



Band 20: „Was brauchst du?“
Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen

Band 1 MINI: „So fliegt der Wuschelfloh aufs Klo!“
Die Geschichte vom Spatz, der endlich ohne Windel sein wollte



Band 2 MINI: „So gehen die Tiere groß aufs Klo!“
Mit dem Wuschelfloh auf Klo-Weltreise

Band 3 MINI: „Lotta geht schon aufs Klo!“
So schaffen es Kinder rechtzeitig auf die Toilette

SOWAS-Buch.de

