

## „Schlaf Kindlein schlaf!“

# Schlafprobleme verstehen und begleiten

Frühkindliche Schlafstörungen und die daraus resultierenden familiären Belastungen gehören zu den häufigsten Gründen, warum Eltern z.B. eine SchreiBabyAmbulanz aufsuchen. In diesem Vortrag wird die Referentin Ihnen die Entwicklung des Schlafverhaltens näherbringen. Dadurch werden Sie die Hintergründe für Schlafprobleme besser verstehen lernen. Es werden Wege aufgezeigt, wie Sie als Eltern aus dieser Stressspirale wieder herauskommen und dadurch die Fähigkeit der Selbstregulation des Kindes unterstützen. Damit Eltern und Kinder wieder in einen erholsamen Schlaf sinken können!

**Referentin: Miriam Nachtkamp**

**Termin: Donnerstag, 28. Oktober 2024**  
**von 19 Uhr - 20.30 Uhr**  
im Kath. Kindergarten St. Walburga

Anmeldung  
erforderlich!

## Info und Anmeldung:

Katholischer Kindergarten St. Walburga  
Walburgisstraße 9a  
53332 Bornheim  
02227/1355  
kita.walberberg@erzbistum-koeln.de

