

DAVID HKSI4M

Schlaflose Kinder unruhige Nächte

**Wenn Kinder nicht
schlafen können**

KÖSEL

US.

Inhalt

Einleitung	7
----------------------	---

Teil 1

Schlaf und Schlaflosigkeit	15
Kinder, die nicht schlafen - Wer ist der Leidtragende ?	15
Normaler Schlaf	25
Das schlaflose Kind - Warum Probleme auftauchen.	37

Teil 2

Probleme und Lösungsmöglichkeiten	45
Einfache Schlafprobleme.	45
Schwierigkeiten mit dem Zubettgehen.	65
Unruhige Nächte.	84
Unruhiger Schlaf.	90
Bettnässen.	101
Spezielle Fälle - Die Schlafprobleme der behinderten, hochbegabten und hyperaktiven Kinder.	112

Teil 3

Andere Möglichkeiten	119
Die »Besucherritze«.	119
Verhaltenstherapie.	127

Teil 4

Wie man am besten zurecht kommen kann	134
Wer kann noch helfen?.	134
Nicht verzweifeln!.	141
Schlußfolgerung.	145

Register.	148
Literatur.	150