

Pressezitate

November 2021

Warum Sicherheit der Schlüssel für entspannte Nächte ist – für Eltern und Kind

Hamburg – [Caroline Bechmann](#), Psychologin, Erzieherin und Mutter von zwei Kindern, gibt Antworten auf die großen und kleinen Fragen zum Thema „Kindlicher Schlaf“ und erklärt, warum Sicherheit der Schlüssel zu entspannten Nächten für Groß und Klein ist. In Einzelberatung und auf ihrem [Instagram-Kanal](#) berät sie Eltern und Pädagog*innen im Sinne der Bedürfnis- und Bindungsorientierung. Dies sind ihre Zitate:

„Körperkontakt und Nähe sind Grundbedürfnisse und keine Manipulationsversuche seitens des Kindes.“

„Wissen schafft Verständnis und Verständnis schenkt Eltern Sicherheit.“

„Schulduweisungen und Vergleiche bringen nur Frust. Lieber durch Wissen die innere Haltung stärken, damit das Kind seinen Bedürfnissen entsprechend begleitet werden kann.“

„Die kindliche Schlafentwicklung dauert circa drei Jahre und verläuft wellenförmig.“

„Auch ältere Kinder benötigen noch eine Einschlafbegleitung und nächtliche Betreuung. Die Tage werden stressiger, Reize müssen verarbeitet werden zusätzlich zur weiteren Entwicklung, wie der Autonomiephase und anderen Entwicklungsmeilensteinen. Geborgenheit schenken ist jetzt besonders wichtig, wo die Tage von häufigen Trennungen bestimmt werden.“