

Kinderschlafcomic



© 2012

Schwerdtle, B., Kanis, J., Kübler, A. & Schlarb, A. A.

Adaption des „Freiburger Kinderschlafcomic“ (Rabenschlag et al., 1992)

Zeichnungen: H. Kahl



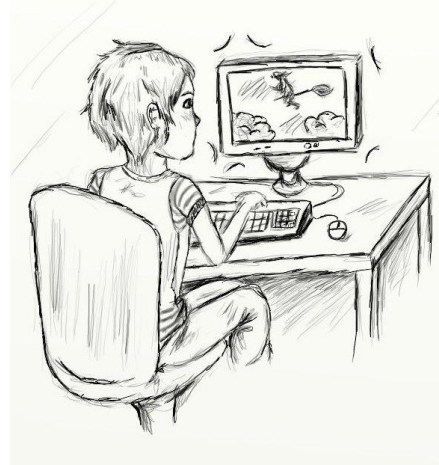
In den folgenden Bildergeschichten kannst du sehen, was viele Kinder abends und in der Nacht tun. Wir möchten gerne wissen, wie das bei dir ist. Bitte kreuze an, was für dich stimmt.



Was machst du vor dem Schlafengehen?



☐ Ich tobe noch herum



☐ Ich spiele Computer-, Konsolen- oder Handyspiele



☐ Ich schaue etwas im Fernsehen an



☐ Ich lese



☐ Ich spiele mit meiner Familie/mit meinen Geschwistern



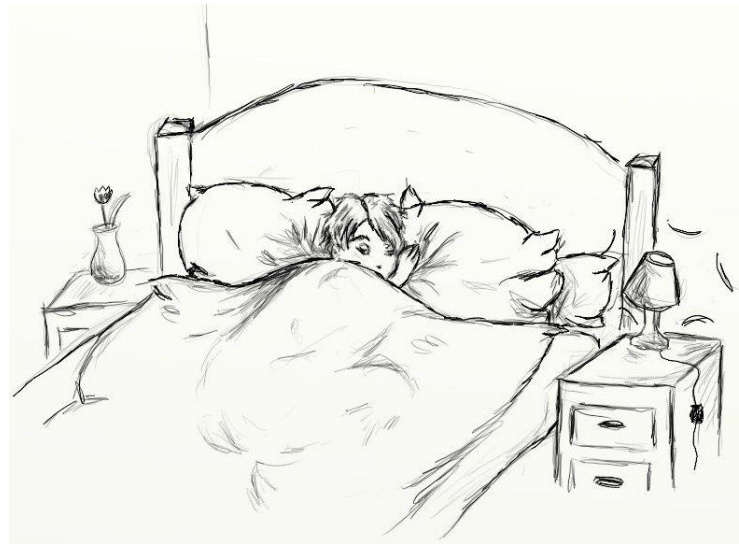
☐ Ich mache etwas anderes



Wo schläfst du abends ein?



☐ Ich schlafe in meinem eigenen Bett ein



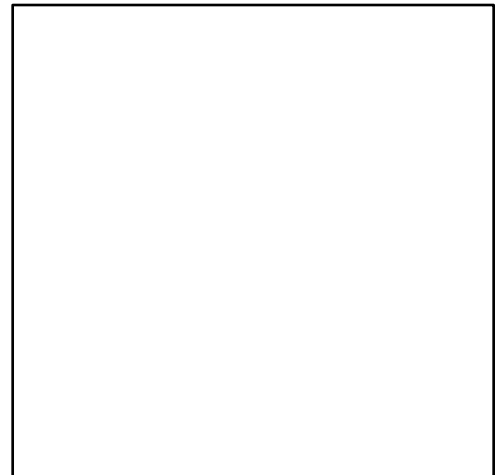
☐ Ich schlafe im Bett meiner Eltern ein



☐ Ich schlafe im Wohnzimmer ein



☐ Ich schlafe im Bett meines Bruders/meiner Schwester ein



☐ Ich schlafe woanders ein



Was machst du im Bett, bevor du einschläfst?

☐

Ich lese Bücher oder Comics

☐

Ich spiele noch ein bisschen

☐

Ich höre Musik oder Geschichten an

☐

Ich bekomme etwas vorgelesen



Was machst du im Bett, bevor du einschläfst?

☐

Ich schmuse mit
meinem Kuscheltier

☐

Ich schaue etwas im
Fernsehen an

☐

Ich spiele Computer-,
Konsolen- oder Handyspiele

☐

Meine Schwester/mein
Bruder kommt zu mir
ins Bett



Was machst du im Bett, bevor du einschläfst?



☐ Ich hole mein Haustier ins Bett



☐ Ich liege einfach so da

Was brauchst du zum Einschlafen?



☐ Das Licht muss an sein



☐ Meine Zimmertür muss offen bleiben



Was brauchst du zum Einschlafen?


☐

Mama oder Papa muss
sich zu mir legen, bis
ich eingeschlafen bin


☐

Mama oder Papa muss
sich zu mir setzen, bis
ich eingeschlafen bin


☐

Ich brauche nichts
Besonderes

☐
☐

Ich brauche etwas anderes



Wie lange dauert das Einschlafen bei dir?

☐

Ich schlafe immer ganz schnell ein

☐

Es dauert ein bisschen, bis ich einschlafe

☐

Ich brauche ganz lange, bis ich einschlafe

☐

Ich bin noch länger wach, wenn meine Eltern glauben, dass ich schlafe



Ich liege im Bett und kann nicht einschlafen, weil:

☐

Ich noch nicht müde bin

☐

Ich mir Sorgen mache

☐

Ich Angst habe

☐

Ich alleine bin



Ich liege im Bett und kann nicht einschlafen, weil:


☐

Es mir zu kalt oder zu warm ist


☐

Es draußen oder in der Wohnung laut ist


☐

Einfach so


☐

Das kommt nicht vor



Wovor hast du abends im Bett Angst?



☐ Ich habe Angst im Dunkeln



☐ Ich habe Angst, dass ein Einbrecher kommt



☐ Ich habe Angst vor meinen Träumen



☐ Ich habe Angst, dass meine Eltern streiten



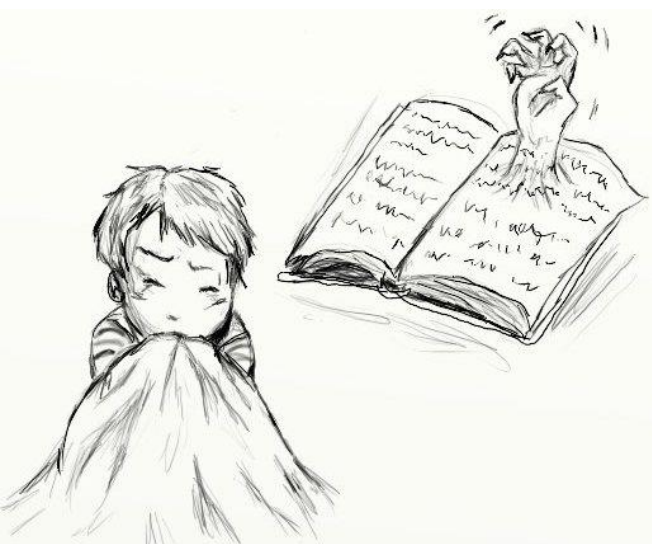
Wovor hast du abends im Bett Angst?



☐ Ich habe Angst, dass meine Eltern sich trennen könnten



☐ Ich habe Angst, allein zu sein



☐ Ich muss weiter an die Geschichte im Buch denken und habe Angst



☐ Ich muss weiter an den Fernsehfilm denken und habe Angst



Hast du abends im Bett Angst?



☐ Ich habe Angst
vor dem Kindergarten



☐ Ich habe Angst
vor der Schule

☐ Meine Angst ist
groß und oft

☐ Ich habe nur ein
bisschen Angst

☐ Ich habe keine Angst



Was machst du, wenn du nicht einschlafen kannst

☐

Ich bleibe liegen
und warte

☐

Ich stehe nochmal auf und
gehe zu meinen Eltern

☐

Mama oder Papa
müssen zu mir kommen

☐

Ich wechsele ins Bett
von Mama und Papa



Was machst du, wenn du nicht einschlafen kannst



☐ Ich lese oder höre Musik
oder eine Geschichte an



☐ Ich tobe herum, bis ich
müde bin und einschlafe



☐ Ich hole mein
Haustier ins Bett



☐ Ich spiele und schlafe
später ein



Was machst du, wenn du nicht einschlafen kannst



☐ Ich stehe auf und esse
oder trinke etwas

☐

☐ Ich mache etwas
anderes



Wo schläfst du die Nacht über?



☐ Ich schlafe in
meinem eigenen
Zimmer

☐ Ich schlafe im Zimmer,
das ich mit
Geschwistern teile



☐ Ich schlafe im
Zimmer meiner
Eltern



Wo schläfst du die Nacht über?

☐

Ich schlafe im Bett meiner Eltern

☐

Ich schlafe lieber im
Bett meiner
Schwester/meines
Bruders



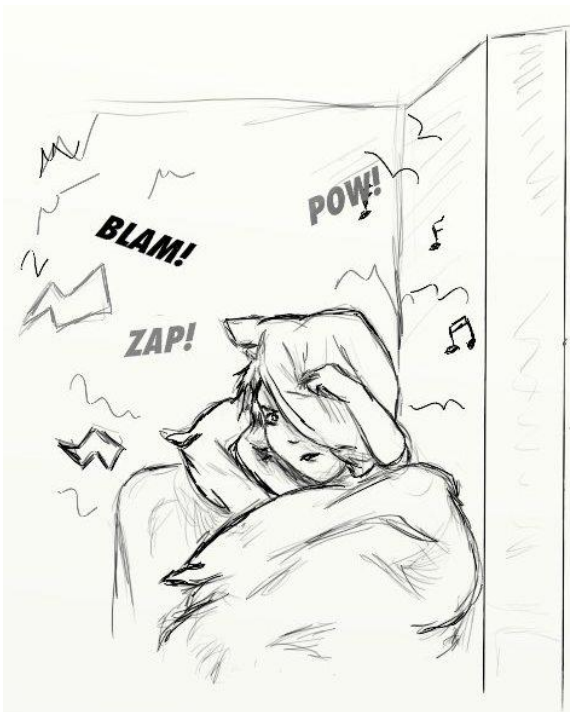
Kommt es vor, dass du nachts aufwachst?



☐ Ich wache auf, weil ich schlecht geträumt habe



☐ Ich wache auf, weil ich auf die Toilette muss



☐ Ich wache auf, weil es draußen oder in der Wohnung laut ist



☐ Ich wache auf, weil mir zu warm oder zu kalt ist



Kommt es vor, dass du nachts aufwachst?



☐ Ich wache auf, weil ich hungrig oder durstig bin



☐ Ich wache auf, weil mein Bett nass ist



☐ Ich wache einfach so auf



☐ Ich wache nachts nicht auf



Wenn du nachts aufwachst:



☐ Ich brauche lange um
wieder einzuschlafen



☐ Ich schlafe schnell
wieder ein



Was machst du, wenn du nachts aufwachst?



☐ Ich bleibe liegen und
schlafe später weiter



☐ Ich spiele und schlafe
später wieder ein



☐ Ich stehe kurz auf und
schlafe später wieder ein



Was machst du, wenn du nachts aufwachst?



☐ Ich lese oder höre Musik oder eine Geschichte an



☐ Ich tobe herum, bis ich wieder müde bin und einschlafe



☐ Ich stehe auf und esse oder trinke etwas



☐ Mama oder Papa müssen zu mir kommen



Was machst du, wenn du nachts aufwachst?



☐ Ich gehe zu meinen Eltern ins Bett und schlafe dort weiter



☐ Ich hole mein Haustier ins Bett



☐ Ich wache nachts nicht auf



☐ Ich mache etwas anderes



Nachts träumen:



☐ Ich träume von schönen Sachen



☐ Ich träume von Sachen, die mir Angst machen



☐ Ich träume gar nicht



☐ Wenn ich nachts geträumt habe, erzähle ich davon



☐ Wenn ich nachts geträumt habe, behalte ich meine Träume lieber für mich



Beim Aufstehen morgens:

☐

Ich bin müde und verschlafen

☐

Ich bin frisch und munter



Wie schläfst du am Wochenende?



☐ Gut



☐ Nicht so gut

... und wie schläfst du an Schultagen?



☐ Gut



☐ Nicht so gut



Gehst du gerne schlafen?



☐ Ja



☐ Nein

Machst du einen Mittagsschlaf?



☐ Ja

☐ Nein



Tagsüber:



☐ Ich bin immer frisch und munter



☐ Ich habe oft Streit



☐ Ich kann schlecht zuhören



☐ Ich bin oft müde



Tagsüber:



☐ Ich vergesse oft Sachen



☐ Ich tu mir oft weh
oder falle viel hin



☐ Ich habe oft Kopf-
oder Bauchweh



☐ Ich mache mir oft Sorgen
über meinen Schlaf



... und jetzt:
Möchten wir uns ganz herzlich für deine tolle Mitarbeit bedanken!

