

Kinderschlafcomic



© 2012

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

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

Zeichnungen: H. Kahl



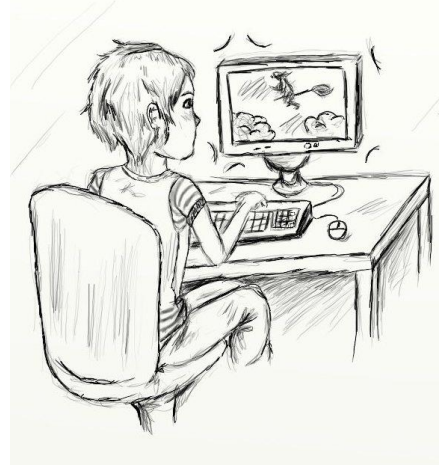
In den folgenden Bildergeschichten kannst du sehen, was viele Kinder abends und in der Nacht tun. Wir möchten gerne wissen, wie das bei dir ist. Bitte kreuze an, was für dich stimmt.



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



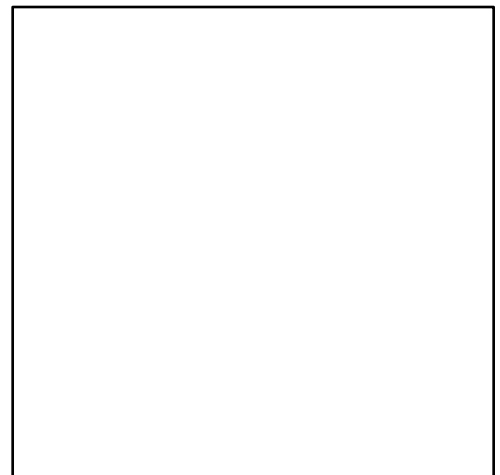
Ich schlafe im Bett meiner Eltern ein



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?



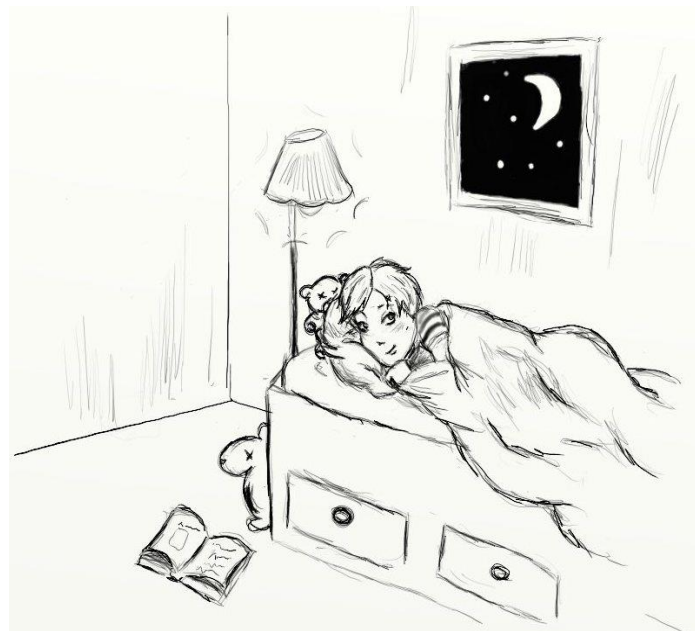
Ich schlafe immer ganz schnell ein



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



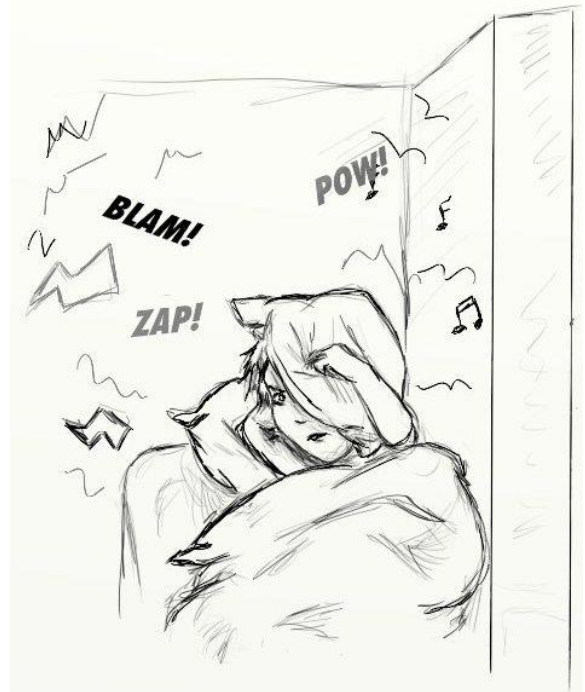
Ich alleine bin



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



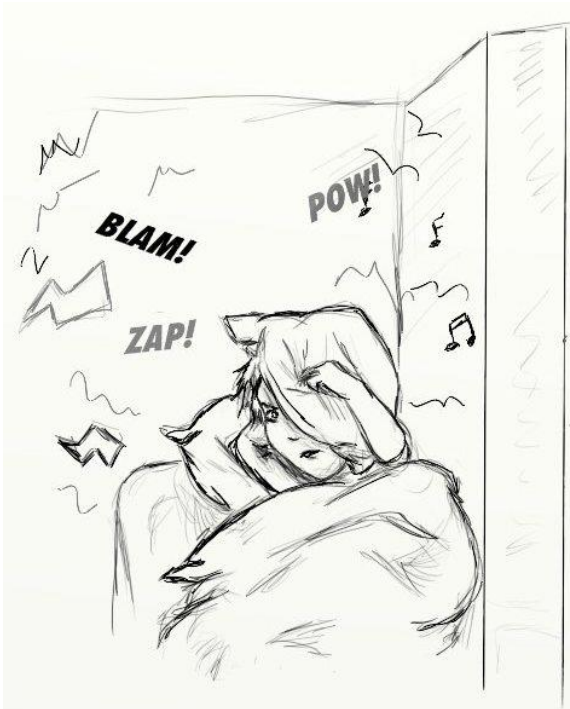
Kommt es vor, dass du nachts aufwachst?



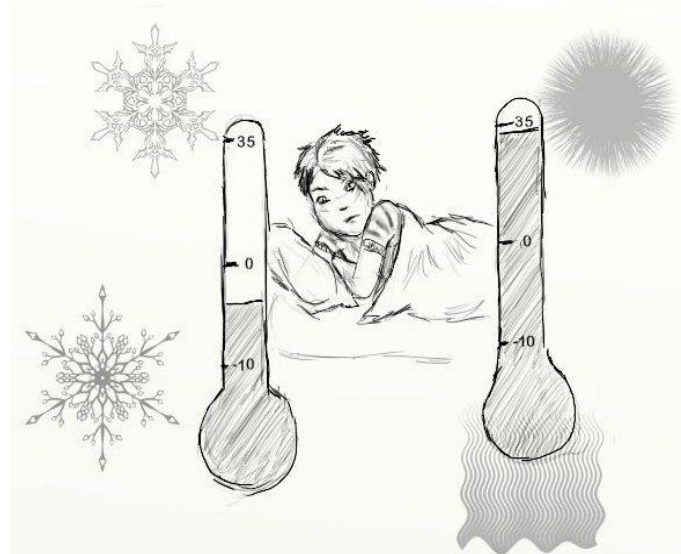
Ich wache auf, weil ich schlecht geträumt habe



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!

