

## DZIECKO MA PROBLEMY ZE SNEM, NIE MOŻE ZASNAĆ WIECZOREM, WYBUDZA SIĘ W NOCY

Zadbaj o to, by około godzinę przed snem dziecko nie korzystało już telefonu ani tabletu, nie oglądało telewizji.

Wywietrz pokój dziecka, upewnij się, że panuje w nim cisza i spokój.

Postaraj się, by każdy wieczór wyglądał podobnie – np. spokojna kąpiel, czytanie wyciszającej bajki i sen – takie rytuały pomagają organizmowi dziecka zrozumieć, że nadchodzi pora snu.

Porozmawiaj z dzieckiem o tym, co ułatwia mu zaśnięcie – czy woli, gdy drzwi są zamknięte, czy otwarte? Czy chce, żeby lampka była zapalona, czy zgaszona? Czy potrzebuje, żeby rodzic chwilę przy nim pobył? Czy chce być w ciszy, czy może lepiej mu zasnąć przy cichej muzyce?

Porozmawiaj z dzieckiem o tym, dlaczego nie może spać. Być może czegoś się boi lub coś je martwi. Nie zaprzeczaj tym uczuciom, nie mów „Ale przecież nie ma czego się bać, zobacz tu nie ma żadnego potwora!”. Zamiast tego możesz powiedzieć: „Rozumiem, że teraz bardzo się boisz i widzę, że jest ci trudno sobie z tym poradzić. Chcę, żebyś wiedział/wiedziała, że jestem cały czas blisko i zrobię wszystko, żebyś był/a bezpieczna. Czy jeszcze jakoś mogę ci teraz pomóc?”



Sytuacja poprawiła się

–  
Kontynuuj podjęte wcześniej działania, pamiętaj, żeby rozmawiać z dzieckiem o jego przeżyciach, lękach i obawach.



Udaj się z dzieckiem do lekarza pediatry, by wykluczyć medyczne przyczyny problemów ze snem (jak alergie, choroby układu oddechowego, problemy neurologiczne). Jeśli problemy ze snem nie wynikają z przyczyn medycznych udaj się z dzieckiem do psychologa dziecięcego.

