

KDYŽ DĚTI NEMOHOU SPÁT

SLEEP AWARENESS WEEK | TIPY PRO RODIČE A PEČUJÍCÍ



PRO BATOLATA A NEJMENŠÍ


- Zkuste děti uklidnit před spaním hravou formou. Použijte příklady z dětského světa: unavený medvídek, který má těžké tlapičky či létání na měkkém obláčku.
- Procvičujte s dětmi dech do břicha s plyšovým kamarádem na břiše, aby se naučily, jak klidně dýchat.

PRO ŠKOLAČKY A ŠKOLÁKY

- Vytvořte před spaním zklidňující rituál, během kterého si například popovídejte o tom, co nejhezčího dítě během dne zažilo nebo na co se zítra těší.
- Pokud se v noci budí, bojí se nebo se mu zdají noční můry, nabídněte mu bezpečný prostor. Naslouchejte tomu, co dítě říká, buďte mu nablízku a utište ho.

PRO DOSPÍVAJÍCÍ

- Pokud se u dospívajícího proměňují spánkové rituály, je to poměrně běžné a možná bude třeba chvíli zkoumat, jaký režim funguje. Přistupujte k tomu s porozuměním a otevřeně o tom mluvte.
- Pokud je ale nepravidelnost omezující či ohrožující, vyhledejte odbornou pomoc.



Milí rodiče a pečující, je běžné, že se spánkový režim dětí a dospívajících proměňuje a někdy to může být náročné. Nejste v tom sami. Myslete i na vlastní odpočinek a dobíjení sil. Zasloužíte si momenty klidu a regenerace.



Pokud se nacházíte v těžké situaci a cítíte, že je toho na vás moc, neváhejte se obrátit na Linku první psychické pomoci: 116 123.

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



**NEVYPUSŤ
DUŠI**