

Якщо дитина не може заснути



У мирний час батьки могли стикатися з проблемами, пов'язаними з дитячим сном та вкладанням дітей, але під час війни у країні ця проблема стала ще більш поширеною. Причинами такої ситуації можуть бути психоемоційні перевантаження дітей, зміна місця та умов проживання, стреси та підвищений рівень тривоги як дітей, так і їхніх батьків.

Тому ми підготували кілька рекомендацій для батьків, які можуть допомогти налагодити якісний сон у дитини:

1. Встановіть час, коли дитина лягає спати.

Це має бути правило, яке мають виконувати всі. Якщо у родині є діти різного віку, то менша дитина може лягати спати раніше, проте завжди – в один час. Наприклад, дворічна дитина вкладається спати о 21:00, а дванадцятирічна – о 22:00, незалежно від того, будній це день чи вихідний.

Режим для сну та активності грає велику роль у нормалізації засинання у дітей.



2. За півтори години до сну намагайтесь виключити гаджети та телевізор.

Переходьте у тиху та спокійну діяльність: ігри з іграшками, настільні ігри (пазли, розмальовки, конструктор, вирізання).



3. Встановіть ритуали перед сном.

Ритуали – це певний алгоритм подій, який завершується вкладанням у ліжко.

Тривалість вечірнього ритуалу повинна бути не більше 30 – 40 хвилин.

Наприклад: Дитина лягає спати о 22:00.

21:20 батьки кажуть:
«За 10 хвилин будемо готуватись до сну» – дитина має час на те, щоб завершити свої справи.

21:30 – *«Вже 21:30, потрібно завершувати. Поприбирай свою кімнату/іграшки»*.
Якщо дитині важко це зробити самостійно – дорослі можуть допомогти.

21:40 – Гігієнічні процедури.

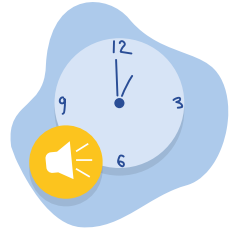
21:50 – Найприємніше перед сном – читання казки / спілкування про те, як пройшов день:
«Що би тобі хотілось із собою взяти з цього дня на завтра?» / плани на завтра.

Пам'ятайте, що вечірній час – це той час, який дитина має можливість якісно провести із значимими дорослими.



4. Домовтеся про дії під час повітряної тривоги у нічний час.

Сон дитини може порушуватися через вечірні та нічні повітряні тривоги. Важливо проговорювати з дітьми перед сном, якими будуть ваші дії у випадку такої повітряної тривоги.



Наприклад, «Якщо у ночі буде сигнал тривоги – це означає, що наші захисники не пропустили та бачать небезпеку, а нам потрібно перейти у більш безпечне місце. Я прийду до тебе у кімнату і ми переберемось у коридор. Зробимо одне велике місце для снання».

Якщо під час тривоги дитині важко заснути, то можна запропонувати їй уваяти себе у чарівному місці, самому безпечному та приємному, та придумати, які веселі пригоди чекають на дитину у ньому.

5. Облаштуйте приємне та зручне місце для снання.

Дитині має бути комфортно та приємно проводити час у ліжечку. Подбайте про ковдру за сезоном, улюблену іграшку поряд. Окрім того, багато дітей бояться темряви – це нормально, з дорослішанням діти зможуть засинати без світла. А зараз краще, за можливості, залишити увімкненим нічник або зробити разом із дитиною «Охоронця снів». Це може бути лялька з ниток, малюнок героя, який охороняє дитину або вітраж: вирізаний з серветки образ героя, за допомогою води прикріплений до вікна.



Якщо ви регулярно виконуєте рекомендації, дотримуєтеся режиму дня, особливостей використання гаджетів, впроваджуєте ритуали, проте дитина продовжує мати проблеми зі сном, зверніться за фаховою консультацією до дитячого психолога або психотерапевта.

Добрих снів і тихої ночі



Підготовано Наталією Строевою,
психологинєю за методом КПТ



Буклет розроблено в межах проєкту, що реалізується Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки, висловлені в публікації, є позицією авторів і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

© ВГЦ «Волонтер», 2022

© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2022