

Спи спокійно, дитино моя!



Допомога при війні та розладах сну, пов'язаних з польотами

Рекомендації Німецького товариства досліджень сну та медицини сну (DGSM)

Дорогі батьки!

Ви і ваші діти пережили жахливий досвід. Тепер ви в безпеці. Але ваші тривоги та страхи за близьких в Україні залишаються. Можливо, захист і безпека, в яких ви зараз живете, допоможуть вам трохи розслабитися. Тепер важливо, щоб ви і ваші діти повернулися до повсякденної рутини. Регулярне харчування і достатній сон допомагає. Це дає вашим дітям стабільність і полегшує їм орієнтацію в новому оточенні.



Використовуйте ранкове сонце, щоб зарядитися енергією на весь день.

Дайте своїм дітям багато можливостей грати та займатися спортом протягом дня.

Діти особливо бояться ввечері і вночі. Тому важливо, щоб вони могли розслабитися вечорами. Знайдіть час, щоб дізнатися, що турбує вашу дитину.

Поставтеся серйозно до проблем своїх дітей, але також намагайтеся їх заспокоїти. Скажіть їм, що ви в безпеці, і всі сподіваються, що вдома в Україні скоро все буде добре. Подаруйте своїм дітям любов і безпеку. Скажіть їм, що ви там для них і піклуйтеся про них. Таким чином діти можуть краще спати. Дайте їм невеликий захисник на ніч, напр. Б. плюшевого ведмедика.



Перед сном почитайте дитині розслаблюючу казку, заспівайте пісню перед сном або помоліться разом з дитиною. Якщо ваша дитина прокидається вночі, підійдіть туди і заспокойте її. Скажіть йому, що все добре і що ви там. Покладіть ведмедика на руки дитині, приглушіть світло і почекайте, поки дитина знову засне.

Якщо ваша дитина раптом плаче в першій половині ночі, але не повністю прокидається, заспокойте дитину, щоб вона могла знову заснути. Якщо ваша дитина встає і ходить вночі, але не повністю прокидається, захистіть її

від можливих травм і обережно проводьте назад до ліжка.

Багато дітей, які пережили жахливі речі, бачать кошмари вночі, особливо рано вранці. Якщо ваша дитина прокидається від кошмару, заспокойте його, дозвольте коротко розповісти, що йому снилося. Скажіть йому, що тепер він може спати спокійно. Все це був би лише сон. Потім наступного ранку послухайте історію про кошмар і попросіть дитину намалювати або записати її. Потім запитайте дитину, що, на їхню думку, можна зробити, щоб захистити себе від загрози в кошмарі. Потім попросіть дитину намалювати або записати їх захист. Маленька перелякана дитина на малюнку боїться монстрів. Він захищається від цього зеленою колючою твариною і тепер знову може спати краще.



Бажаємо вам і вашим дітям всього найкращого. Спокійний сон допомагає переробити проблеми і набратися сил на наступний день. Бажаємо вам і вашим дітям мирних і спокійних ночей і мирного майбутнього для всіх нас!



Text: Dr. Alfred Wiater, Kinder- und Jugendarzt

Dr. Dirk Alfer, Kinder- und Jugendpsychiater

Illustration: Constanze Wiater

