

DICAS para a família

Como eu me senti no meu sonho ontem à noite?



SONHANDO

Tanto os sonhos bons quanto os ruins são muito comuns para crianças.

Aqui estão algumas maneiras de apoiá-las nesse momento:

- Diga que a criança sempre pode chamar você ou ir até você durante a noite, se precisar.
- Explique que os sonhos podem trazer muitos sentimentos diferentes e que todos eles são válidos.
- Lembre-a que os sonhos não são reais — são apenas imagens inventadas na nossa mente.
- Ofereça muito carinho e conforto, tanto durante a noite quanto pela manhã.
- Pergunte se há algo de que a criança precise para se sentir segura.
- Ofereça um copo d'água ou fique com ela até que volte a dormir.

Lizzie Noble é uma coach de sono holística qualificada e educadora da primeira infância, com mais de 25 anos de experiência.

Para mais informações, visite:
www.parentingexplorers.com

O LIVRO DOS SONHOS

Registrar os sonhos é uma ótima maneira de ajudar as crianças a processar e liberar emoções, compreender preocupações, identificar padrões e exercitar a criatividade. Escrever ou desenhar sobre os sonhos também pode ajudar a reduzir a frequência de pesadelos, já que passamos a lidar com eles de uma nova forma.

Aqui vão algumas dicas para começar:

- Deixe que a criança escolha um caderno novo para ser seu "livro dos sonhos". Pode ser feito com folhas A4 dobradas ao meio e grampeadas, que ela mesma pode decorar!
- Ajude-a a encontrar um lugar perto da cama para guardar o caderno e o lápis/caneta escolhidos, de modo que fique fácil de pegar ao acordar.
- Incentive-a a desenhar pessoas, animais, objetos, lugares ou cores que lembrar do sonho.
- Sugira criar um "quadro de sentimentos" para cada sonho. Os sonhos são representações de emoções, mas pode ser difícil para as crianças pequenas verbalizá-las. Desenhar uma cor ou um rostinho estilo emoji pode ajudar a entender melhor os sentimentos.
- Diga que ela pode contar sobre os sonhos para você, se quiser. Mas também está tudo bem se não quiser compartilhar.

HORA DE DORMIR

A rotina e o ambiente do quarto de uma criança ajudam a promover um sono saudável.

Experimente estas dicas para criar um espaço calmo e relaxante:

- Diminua a intensidade das luzes de 1 a 2 horas antes de a criança dormir.
- Use uma luz noturna. Se possível, escolha uma luz de tom avermelhado, que ajuda na liberação de melatonina, hormônio que ajuda a promover um sono mais tranquilo.
- Observe se há objetos no quarto que estejam projetando sombras e, se necessário, mova-os ou retire-os.
- Siga uma rotina estruturada para a hora de dormir, incluindo banho, histórias e músicas.
- Experimente um "spray contra pesadelos". Use um borrifador com água e um pouco de óleo essencial de lavanda — vocês podem preparar juntos essa "poção mágica"!
- Escolha um "companheiro do sono", como um bichinho de pelúcia ou um amuleto especial, para ficar ao lado da criança enquanto dorme.