

DICAS para a família



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!

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

- Ajude-a a encontrar um lugar perto da cama para guardar o caderno e o lápis/caneta escolhidos, de modo que fique fácil
- Incentive-a a desenhar pessoas, animais, objetos, lugares ou
- 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
 - Diga que ela pode contar sobre os sonhos para você, se quiser. Mas também está tudo bem se não quiser compartilhar.

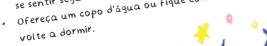
SONHANDO

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

Aqui estão algumas maneiras de apolá-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
 - pergunte se há algo de que a criança precise para
 - Ofereça um copo d'água ou fique com ela até que



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



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

- 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
- Observe se há objetos no quarto que estejam pro-
- jetando 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
- Escolha um "companheiro do sono", como um bichinho de pelúcia ou um amuleto especial, para ficar ao lado da criança enquanto dorme.



