

# Спи спокойно, мой ребенок



## Помощь при нарушениях сна, вызванных военным опытом и бегством

Рекомендации Немецкого общества исследований сна и медицины сна (DGSM)

Дорогие родители!

Вы и ваши дети пережили ужасный опыт. Теперь вы в безопасности. Но ваши заботы и страхи за близких в Украине остались.

Возможно, защита и безопасность, в которой вы живете сейчас, помогут вам немного расслабиться.

Теперь важно, чтобы вы и ваши дети вернулись к повседневной рутине.

Регулярная питание и достаточное количество сна помогают.

Это дает вашим детям стабильность и облегчает им поиск своего пути в новой среде. Воспользуйтесь утренним солнцем, чтобы зарядиться энергией на весь день. Предоставьте своим детям множество возможностей играть и заниматься спортом в течение дня. Дети особенно боятся по вечерам и ночью. Поэтому важно, чтобы они могли расслабиться по вечерам.



Потратьте время, чтобы узнать, что беспокоит вашего ребенка. Отнеситесь серьезно к проблемам своих детей, но также постарайтесь их успокоить. Скажите им, что вы в безопасности, и все надеются, что дома в Украине скоро все будет хорошо. Подарите своим детям любовь и безопасность. Скажите им, что вы рядом и позаботитесь о них. Таким образом, дети могут лучше уснуть. Дайте им немного защиты на ночь, например плюшевого мишку. Перед сном прочитайте ребенку расслабляющую сказку, спойте колыбельную или помолитесь вместе с ребенком.



Если ваш ребенок просыпается ночью, подойдите к нему и успокойте его.

Скажите ему, что все в порядке и что вы рядом. Положите маленького защитника (мишку, другую мягкую игрушку) в руки вашего ребенка, приглушите свет и подождите, пока он снова заснет.

Если ваш ребенок внезапно плачет в первой половине ночи, но не полностью проснулся, успокойте его, чтобы он мог снова заснуть.

Если ваш ребенок встает и ходит ночью, но еще не полностью проснулся, защитите его от возможных травм и аккуратно сопроводите

обратно в постель. Многим детям, пережившим ужасные вещи, по ночам снятся кошмары, особенно рано утром.

Если ваш ребенок проснулся от кошмара, успокойте его, пусть он вкратце расскажет вам, что ему приснилось. Скажите ему, что теперь он может спать спокойно. Все это было бы просто сном.

Затем на следующее утро выслушайте рассказ о кошмаре и попросите ребенка нарисовать или записать его.

Затем спросите ребенка, что, по его мнению, он может сделать, чтобы защитить себя от угрозы в кошмаре.

Затем попросите ребенка нарисовать или написать свою защиту.

Маленький испуганный ребенок на картинке боится монстров. Он защищается от этого зеленым колючим зверьком и теперь снова может лучше спать.



Желаем вам и вашим детям всего наилучшего. Спокойный сон помогает справиться с проблемами и набраться сил для следующего дня. Желаем вам и вашим детям мирных и спокойных ночей и мирного будущего для всех нас!



Текст: Доктор Альфред Виатер, педиатр

Доктор Дирк Альфер, детский и подростковый психиатр

Иллюстрация: Констанца Виатер