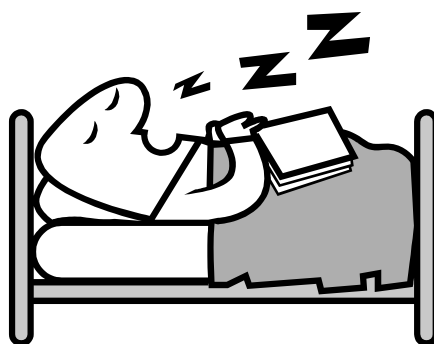




# Schlaf

## Merkblätter in verschiedenen Sprachen:

Deutsch  
Albanisch  
Südslawische Sprachen  
Englisch  
Französisch  
Italienisch  
Portugiesisch  
Russisch  
Spanisch  
Tamilisch  
Türkisch



## Liebe Eltern

- „Papi, unter meinem Bett liegt ein Löwe“
- „Mami, ich kann nicht schlafen“
- „Grossmami, erzählst Du nochmals eine Geschichte“

## Sätze wie diese kennen wir alle, wenn die Kinder ins Bett gehen sollten.

- Schlafen ist gesund und wichtig  
Der Schlaf ist ein Teil unseres Lebens, den wir alle brauchen. Schlafen ist gesund. Nur Kinder die regelmässig genug schlafen, entwickeln sich körperlich gesund, weil der grösste Teil ihres Wachstums im Tiefschlaf stattfindet. Auch die ganze Gehirnentwicklung findet überwiegend im Schlaf in den Traumphasen statt. Deshalb brauchen Kinder auch mehr Schlaf als Erwachsene.  
Wir erholen uns im Schlaf sowohl körperlich als auch seelisch. Erholsamen Schlaf erreicht man am ehesten durch gute Schlafgewohnheiten und einen regelmässigen Schlafrhythmus, was besonders für Kinder und Jugendliche sehr wichtig ist.
- Schlafdauer ist individuell verschieden  
Die Schlafdauer wird vom Lebensalter, von Umwelt- und Erbfaktoren beeinflusst. Sie bewegt sich von ca. 12-20 Stunden pro Tag (Neugeborene) bis zu 6-7 Stunden (alte Menschen). Die ideale Dauer ist individuell sehr verschieden. Wenn wir ausgeschlafen sind, sind wir körperlich und seelisch leistungsfähig. Schlafen wir zu wenig, kann das zu psychischen Problemen (z.B.: Müdigkeit, depressive Verstimmung, Konzentrationsschwierigkeiten, Leistungsabnahme) und zu körperlichen Beschwerden (z.B. Infektanfälligkeit) führen.
- Schlafrituale sind wichtig  
Rituale und klare Abmachungen mit Kindern und Jugendlichen können beim Einschlafen und im täglichen Umgang miteinander sehr hilfreich sein. Sie geben Halt und Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit, vermitteln Ruhe und zeitliche Orientierung.  
Abendliche Zubettgeh-Rituale sind die besten Einschlafhilfen. Damit ist gemeint, dass jeden Abend die gleichen Dinge in der gleichen Reihenfolge erledigt werden:  
Badezimmer, Geschichtenerzählen, zusammen singen, kuscheln, den Tag besprechen etc..  
Wenn die Kinder regelmässig am Abend ins Bett gehen, bleibt den Eltern mehr gemeinsame Zeit ohne die Kinder, was auch für die Elternbeziehung wichtig ist.
- Schlafprobleme sind häufig  
Schlafprobleme sind bei Kindern und Erwachsenen weit verbreitet.  
Eltern neigen manchmal dazu, von Schlafstörungen bei Kindern zu sprechen, wenn sich die Eltern im eigenen Tages- und Nachtrhythmus gestört fühlen. Eine Schlafstörung ist nur dann krankhaft, wenn der / die Betroffene selbst darunter leidet.
- Wir unterscheiden Einschlaf-, Durchschlaf- und Aufwachstörungen.
- Einschlafstörungen:* mögliche Ursachen: ungewohnte Umgebung, aufregende oder traumatische Erlebnisse am Tag, Angst vor dem Schlafen (Träume, imaginäre Vorstellungen etc.), zu langer Tagschlaf, Stress in der Schule, Prüfungsangst etc.

┌ **Durchschlafstörungen:** Im Schlaf durchlaufen wir während einer Nacht mehrmals verschiedene Stadien unterschiedlicher Schlaftiefe und wachen zwischendurch oft kurz auf. Diese kurzen Wachphasen werden jedoch meist weder wahrgenommen noch erinnern wir uns daran.

Bei Kleinkindern (unter 6 Jahren) wird nicht selten der sogenannte Nachtschreck (= „Pavor nocturnus“, „night terror“) beobachtet. Dabei schreien die Kinder nach ca. 2-4 Stunden Schlafenszeit plötzlich auf, können sich aufrichten, ev. sogar aufstehen, blicken ungezielt umher, sind dabei nicht weckbar, erkennen die Eltern nicht und beruhigen sich nach wenigen Minuten meist wieder von selber. Eltern sollten nicht versuchen, die Kinder in dieser Situation zu wecken um sie zu beruhigen. Der Nachtschreck hat nichts mit Epilepsie zu tun und löst keine psychischen Verhaltensstörungen aus. Die Kinder können sich am Folgetag in der Regel nicht mehr daran erinnern. Die psychische und körperliche Entwicklung wird dabei nicht beeinträchtigt.

Schlafwandeln wird vor allem bei Schulkindern relativ häufig beobachtet. Knaben sind häufiger davon betroffen. Dabei stehen die Kinder auf und gehen ungezielt umher. Gelegentlich können sie sich dabei verletzen.

┌ **Aufwachstörungen:** Sie treten häufig bei zu kurzer Schlafdauer oder sehr unregelmässigen Schlafzeiten auf.

## Wichtige Tipps für einen gesunden Schlaf

- ┌ Ein regelmässiger Tagesablauf mit regelmässigen Mahlzeiten und regelmässigen Bettzeiten helfen dem Kind gut zu schlafen.
- ┌ Ein gleich bleibendes Ritual beim zu Bett gehen (z.B. Geschichten erzählen, Lied singen, Musikstück hören, gemeinsam einen Tag zu besprechen etc.) hilft dem Kinde, den Schlaf zu finden.
- ┌ Die Temperatur sollte im Schlafzimmer nicht zu warm sein (ca. 18°C).
- ┌ Das Schlafen sollte in möglichst ruhigen und ungestörten Räumen stattfinden.
- ┌ Genügend Bewegung während des Tages ist für alle Kinder wichtig und macht sie auf gesunde Art müde.
- ┌ Bei speziellen Problemen wie Nachtschreck oder Angstträumen kann eine Fachperson (z.B. Kinderärztin / Kinderarzt) weiterhelfen. Wichtig ist eine gefahrlose Umgebung für das Kind. So sollten z.B. gefährliche Gegenstände aus dem Schlafzimmer entfernt und bei Nachtwandlern die Fenster geschlossen werden.
- ┌ Das Erstellen eines Schlafprotokolls kann ebenfalls zur Klärung bei Schlafstörungen beitragen. Damit kann der individuelle Schlafbedarf ermittelt werden und man erkennt dabei meist auch Auffälligkeiten im Schlafrhythmus oder bei den Schlafgewohnheiten. Eine geeignete Fachperson (z.B. Kinderärztin / Kinderarzt) kann bei der Interpretation und Beratung helfen.
- ┌ Wichtig: Suchen Sie bei länger anhaltenden Schlafstörungen Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt auf! Führen Sie ein Schlafprotokoll, welches Sie in der Beilage finden und nehmen Sie es beim Arztbesuch mit.

## Schlafprotokoll

<b>Tag:</b>	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>Datum:</b>							
Aufwachzeit morgens							
Kind musste geweckt werden							
Schlaf tagsüber (Zeitpunkt/ Dauer)							
Aktivitäten nach Zubettgehen, Ritual? (Art/Dauer)							
Einschlafzeit							
Nächtliches Aufwachen (Aktivitäten/ Dauer/ Häufigkeit)							
Auffälligkeiten im Schlaf							
Gesamte Schlafzeit nachts							

# Gjumi i shëndetshëm

## Të dashur prindër

„Babi, nën shtratin tim është një luan“  
„Nënë, unë nuk mundem të flejë“  
„Gjyshe, tregoma përsëri një përrallë“

Fjali të tilla dëgjojmë ne të gjithë, kur fëmijët duhet të shkojnë në shtrat .

- Gjumi është i shëndetshëm dhe i rëndësishëm.**  
Gjumi është një pjesë e jetës tonë, i cili na nevojitet të gjithëve. Gjumi është shëndet. Vetëm fëmijët që flejnë rregullisht mjaftë, zhvillohen fizikisht shëndetshëm, sepse pjesa më e madhe e rritjes së tyre zhvillohet në gjumë të thellë. Po ashtu zhvillimi i plotë i trurit bëhet posaçërisht në gjumë në fazat e ëndrrimeve. Për këtë fëmijëve u nevojitet më shumë gjumë se të rriturve.  
Ne e marrim veten në gjumë si fizikisht ashtu edhe shpirtërisht. Gjumin e rahatshëm e bënë njeriu me të vërtetë me shprehi të mira të gjumit dhe me një ritëm të rregullt të gjumit, gjë që posaçërisht për fëmijë dhe të rinjë është shumë me rëndësi.
- Kohëzgjatja e gjumit është individuale dhe e ndryshme  
Kohëzgjatja e gjumit është e ndikuar nga moshën, nga mjedisi- dhe faktorët trashëgues. Ajo lëvizë përafërsisht 12-20 orë në ditë (të posalindurit) deri 6-7 orë (njerëzit e moshuar). Kohëzgjatja ideale është individuale dhe shumë e ndryshme. Kur flejmë mirë, ne jemi fizikisht dhe shpirtërisht të aftë për të arritur suksese. Nëse flejmë pak, mund të paraqiten probleme psikike (p.sh.: lodhje, gjendje depresive, vështësi në koncentrim, zvogëlim i sukseseve) dhe mundime trupore (p.sh. infeksione të shpeshta).
- Ritualet e gjumit janë të rëndësishme  
Ritualet dhe marrëveshjet e qarta me fëmijë dhe të rinjë mundën si për gjumë ashtu dhe në sjelljet e përditshme me njëri tjetrin të ndihmojnë shumë. Ato jepin mbështetje dhe besim, siguri dhe mbrojtje, ofrojnë qetësi dhe orientim në kohë.  
Shkuarjet në mbrëmje në shtrat me rituale është ndihma më e mira për gjumë. Me këtë është menduar, që gjdo natë të njëjtat gjëra të bëhen në të njëjtin rend:  
Banjo, të tregohen përralla, të këndohet s' bashku , të flitet për ditën e kaluar etj  
Nëse fëmijët rregullisht në mbrëmje shkojnë në shtrat, ju mbetet prindërve më shumë kohë e përbashkët pa fëmijë, gjë që për lidhjen e prindërve është me rëndësi.
- Problemet e gjumit janë të shpeshta  
Problemet e gjumit të fëmijët dhe të të rriturit janë shumë të përhapura.  
Prindërit nganjëherë ngurojnë që të flasin mbi pengesat e gjumit të fëmijëve edhe kur prindërit në ditët –dhe ritmin e natës ndihen të penguar. Një çrregullim i gjumit është sëmundje vetëm atëherë kur / vetë të prekurit vuajnë.
- Ne dallojmë, kur na zë gjumi -gjatë gjumit – dhe zgjim nga çrregullimi i gjumit
- Çrregullimi i gjumit:* shkaqet e mundshme: rrethi i pazakonshëm, përjetime shqetësuese apo traumatizuese gjatë ditës, frika prej gjumit (ëndërra, paraqitje të imagjinuara etj.), gjumë i gjatë gjatë ditës, stres në shkollë, frikë nga provimet etj.

┌ **Pengesat gjatë gjumit:** Në gjumë gjatë një nate ne kalojmë disa herë stadi të ndryshme në gjumë të thellë, dhe zgjohemi shkurt herë pas here. Këto faza të shkurta të zgjimit zakonisht as nuk mirren seriozisht as nuk na kujtohen.

Te fëmijët e vegjël (nën 6 vjeç) jo rrallë vërehet e ashtuqujtura trembja gjatë natës(="Pavor nocturnus", "terrori i natës". Fëmijët qajnë papritmas pas 2-4 orë gjumë. Munden ta ngrej në kokën, eventualisht bile edhe çohen, shikojnë pa cak përreth, nuk mund t'i zgjojnë, ata nuk i njohin prindërit dhe qetësohen pas disa minutash më së shpeshti nga vetvetja. Prindërit nuk duhet të përpiqen në këtë situatë t'i zgjojnë fëmijët për t'i qetësuar. Trembja në gjumë nuk ka të bëjë me epilepsi dhe nuk shkakton pengesa në qëndrimin psikik. Fëmijët zakonisht nuk mund të kujtohen për atë në ditën tjetër. Zhvillimi trupor dhe psikik nuk dëmtohet.

Ndryshimi në gjumë vërehet relativisht para së gjithash te fëmijët që shkojnë në shkollë. Djemët janë më shpesh të prekur. Fëmijët zgjohen dhe sillen pa cak përreth. Me këtë rast munden të lëndohen.

┌ **Çrregullimi i gjumit:** Këto shfaqen shpesh te kohë zgjatja shumë e shkurt e gjumit apo te koha shumë e parregullt e gjumit.

## Tipe të rëndësishme për një gjumë të shëndetshëm

- ┌ Një rrjedhje e rregullt e ditës me shujta të rregullta dhe me shkuarje të rregullt në shtrat i ndihmonë fëmijut që të flejë mirë.
- ┌ Një ritual i njëjtë kur fëmiju shkon në shtrat (p.sh. të tregohen përralla, të këndojmë, të dëgjojmë pjesë muzikore, s'bashku të flasim për ditën etj.), fëmijëve ju ndihmon ta gjejnë gjumin.
- ┌ Temperatura në dhomën e fjetjes nuk duhet të jetë e lartë(deri 18°C).
- ┌ Gjumi duhet të bëhet mundësisht në një vend të qetë dhe i papenguar.
- ┌ Lëvizjet e bollshme gjatë ditës janë për të gjithë fëmijët të rëndësishme dhe kështu bëhen në mënyrë të shëndetshme të lodhur.
- ┌ Te problemet e posaçme si trembja gjatë natës apo frika nga ëndrrat mundet një person specialist (p.sh.mjete e fëmijëve/ mjek i fëmijëve) t'ju ndihmojë tutje.Me rëndësi është një rrethë i pa rrezikshëm për fëmijun. Kështu do të duhet p.sh. të largohen nga dhoma e fjetjes gjërat e rrezikshme, dhe nëse ec fëmiju gjatë natës t'i mbyllni dritaret.
- ┌ Bërja e një regjistri të gjumit mundet po ashtu të qartësoj dhe të ndihmojë pengesat në gjumë.Me këtë mundet nevoja individuale për gjumë të hetohet dhe njeriu i vëren me këtë po ashtu shpesh gjërat që bien në sy në ritmin e gjumit apo në shprehjet e gjumit. Një person specialist (p.sh. mjete e fëmijëve / mjek e fëmijëve) mundet te interpretimi dhe te këshillimi t'ju ndihmojë.
- ┌ Me rëndësi: Kërkoni te pengesat e gjumit që vazhdojnë gjatë, mjeken tuaj të fëmijëve apo mjekun tënd të fëmijëve! Mbani një regjistër të gjumit, të cilin ju do ta ruani dhe do ta merrni me vete gjatë vizites te mjeku.

## Regjistri i gjumit

<b>Dita:</b>	<b>e hënë</b>	<b>e martë</b>	<b>e mërkurë</b>	<b>e enjte</b>	<b>e premte</b>	<b>e shtunë</b>	<b>e diel</b>
<b>Data:</b>							
Koha e zgjimit në mëngjes							
Fëmiju duhet të thirret për tu zgjuar							
Gjumi gjatë ditës (koha/zgjatja)							
Aktivitetet pas shkuarjes në shtrat, rituale? (lloji/zgjatja)							
Koha e fjetjes							
Zgjimi natën (Aktivitetet/ Zgjatja/ shpeshtësia)							
Gjërat që bënë në gjumë							
Gjithsej koha e gjumit natën							

## Dragi roditelji

„Tata, pod mojim krevetom leži jedan lav“  
„Mama, ne mogu spavati“  
„Bako, pričaj mi još jednu priču“

Rečenice kao ove su nam poznate kada djeca trebaju ici u krevet.

- ┌ Spavanje je zdravo i važno  
San je dio našeg života, koji nam je potreban. San je zdravlje.  
Samo djeca koja redovno i dovoljno spavaju, razvijaju se zdravo fizički, jer djeca najviše rastu u dubokom snu. I razvoj mozga se dešava najčešće pri spavanju i za vrijeme sanjanja. Zbog toga je djeci potrebno više spavanja nego odraslim osobama.  
Pri spavanju se odmaramo i fizički i duševno. Spavanje koje oporavlja stječe se najviše dobrim navikama spavanja i redovnim ritmom spavanja. Ovo je pogotovo za našu djecu i omladinu važno.
- ┌ Dužina spavanja je individualna  
Na dužinu spavanja utiču životna dob kao i okolina i faktori koji se naslijeđuju. San traje od prilike 12-20 sat dnevno kod novorodjenčadi i 6-7 sati kod starijih osoba. Idealna dužina je od osobe do osobe različita. Kad smo naspavani mi smo fizički i duševno radno sposobni. Ako spavamo premalo, to može dovesti do psihičkih problema (umor, depresivno stanje, smetnje u koncentraciji, opadanje radne sposobnosti) i do fizičkih smetnji (brže i lakše podlijevanje infekcijama).
- ┌ Rituali (obredi) posvećeni spavanju su važni  
Rituali i jasni dogovori sa djecom i omladinom mogu biti jedno olakšanje kod odlaska na spavanje kao i u svakodnevnom ophodjenju. Oni daju oslonac i povjerenje, sigurnost i zaštitu, daju nam mir i vremensku orijentaciju.  
Večernji rituali za odlazak u krevet su najbolja pomoć za uspavlivanje. Sa ovim se misli da svako veče iste stvari u istom redoslijedu budu obavljene:  
kupati, pričanje priča, pjevanje pjesmi, maženje, popricati o proteklom danu, itd..  
Ako djeca idu redovno u krevet, ostaje roditeljima više zajedničkog vremena bez djece, koje je za odnos među roditeljima jako važno.
- ┌ Poremećaji sna su česti  
Poremećaji sna kod djece i odraslih osoba su česta pojava.  
Roditelji pričaju o poremećaju sna kod djece tek kada ih djeca u njihovom dnevnom i noćnom ritmu smetaju. Poremećaj sna se smatra kao bolest tek tada kada osoba koja je nesanicom pogodjena zbog nje sama ispašta.
- ┌ Mi razlikujemo poremećaje kad ne možemo zaspati, budjenje po noći i kad se rano probudimo.
- ┌ *Poremećaji kad ne možemo zaspati:* mogući uzroci: nepoznata okolina, uzbudljivi ili traumatični doživljaji u tom danu, strah od spavanja (snovi, nestvarne pretpostavke, itd.), predugo spavanje po danu, stres u školi, strah od isita, itd..



┌ **Budjenje po noći:** Za vrijeme spavanja u jednoj noći prolazimo nekoliko puta razne faze različitih dubina sna i budimo se na kratko. Ovo kratko budjenje najčešće i ne opazimo i ne ostaje nam u sjećanju.

Kod male djece mlađe od 6 godina se ne rijetko dešava takozvani dječiji noćni strah, (= „Pavor nocturnus“, „night terror“). Nakon 2-4 sata spavanja djeca počinju iznenadno da vrište, usprave se i čak mogu i da ustanu, gledaju bezciljno oko sebe, pri tome nisu budna, ne prepoznaju roditelje i nakon nekoliko minuta smire se sami od sebe. U ovim situacijama ne trebaju roditelji pokušavati da ih bude da bi ih smirili. Ovaj noćni strah nema ništa sa epilepsijom (padavicom) i ne izaziva nikakve poremećaje. Slijedećeg dana se djeca najčešće više ne mogu toga sjetiti. Ova pojava ne oštećuje psihički i tjelesni razvoj djece.

Hodanje u snu (mjesečarenje) se posmatra relativno često kod djece u školskom uzrastu. Pri tome djeca ustanu i hodaju bez cilja i ponekad se mogu tom prilikom povrijediti.

┌ **Poremećaji budjenja:** Oni nastaju često ako premalo spavamo ili kod neravnomjernog vremena spavanja.

### Važna uputstva za zdrav san

┌ Uredno proticanje dana sa redovnim obrocima i redovnim odlascima u krevet pomažu djetetu kod spavanja.

┌ Ustaljeni rituali pri odlasku u krevet (npr. pričanje priča, pjevanje pjesmica, zajedno popričati o proteklom danu, itd.) pomaže djetetu da lakše zaspe.

┌ Sobna temperatura ne treba biti pretopla (od prilike 18°C).

┌ U sobi u kojoj se spava teba da je mir i da nema nekih smetnji.

┌ Dovoljno kretanja u toku dana je za svu djecu važno jer ih zamara na jedan zdrav način.

┌ Kod naročitih problema kao noćni dječiji strah ili strašni snovi možete se obratiti za pomoć jednoj stručnoj osobi (npr. dječiji ljekar/ljekarka). Važno je da je okolina bezopasna za dijete. Tebali bi npr. otkloniti opasne predmete iz sobe u kojoj dijete spava. Kod djece koja hodaju po noći (mjesečari) treba biti prozor zatvoren.

┌ Vodjenje jednog protokola o spavanju može pomoći pri rješavanju poremećaja kod spavanja. Na taj način se mogu uočiti individualne potrebe sna i pri tom otkriti upadljive tačke kod ritma ili navika spavanja. Kod tumačenja protokola i savjetovanja može Vam pomoći jedna za to osposobljena osoba (npr. dječiji ljekar/ljekarka).

┌ Važno: Ako poremećaji spavanja traju duže vrijeme obratite se dječijem ljekaru/ljekarki Vašeg djeteta! Vodite protokol o spavanju, koji ćete naći u prilogu ovog podsjetnika i ponesite ga ispunjenog kod ljekara.

## Protokol spavanja

<b>Dan:</b>	<b>Ponedjeljak</b>	<b>Utorak</b>	<b>Srijeda</b>	<b>Četvrtak</b>	<b>Petak</b>	<b>Subota</b>	<b>Nedjelja</b>
<b>Datum:</b>							
Vrijeme budjenja							
Dijete smo morali produditi							
Spavanje po danu (vrijeme/ dužina)							
Aktivnosti prije spavanja, ritual? (sta/dužina)							
Vrijeme kad je dijete zaspalo							
Budjenje po noci (aktivnosti/ dužina/ učestalost)							
Upadljivosti u snu							
Cijelokupna dužina sna po noci							

Dear parents

„Daddy, there’s a lion under my bed!“  
„Mommy, I can’t sleep!“  
„Grandma, tell me one more story.“

We’ve all heard such things when children were supposed to go to bed.

- ┌ Sleep is healthy and important  
Sleep is a part of our life that we all need. Sleep is healthy.  
Only children that regularly get enough sleep have healthy physical development, because most growth takes place during deep sleep. In addition, the entire brain development takes place largely during the dream phase while sleeping. That is why children need more sleep than adults.  
While sleeping we recover physically and mentally. Restful sleep can most likely be achieved through good sleep routines and a regular sleeping rhythm. This is especially important for children and teenagers.
- ┌ The length of time spent sleeping is individually determined  
The length of sleep is determined by age, environment and genetic factors. The average amount of sleep is between 12-20 hours per day (Newborns) and 6-7 hours (older people). The ideal length of sleep varies individually. When we are rested, we are physically and mentally ready to perform. If we sleep too little, it can lead to mental problems (such as fatigue, depression, lack of concentration, decreased performance) and physical problems (such as increased susceptibility to infection).
- ┌ Sleep rituals are important  
**Rituals and clear agreements with children and teenagers can simplify falling asleep and improve daily interaction.** They enable trust and a good foundation, security and comfort, and convey calm and orientation in the daily schedule.  
Bedtime rituals are the most effective help for falling asleep. This means that the same things are done in the same order every evening: bathroom, story, singing, cuddling, talking about the day etc. When children go to bed at the same time each evening, the parents have more time to themselves, which is also important for their relationship.
- ┌ Sleeping problems are common  
Problems with sleeping are widespread among children and adults.  
Parents tend to talk of sleep problems with children when the parents themselves feel bothered in their day and night rhythms. A problem with sleep is only abnormal when the person concerned is suffering.
- ┌ We distinguish between falling asleep, sleeping and waking-up problems.
- ┌ *Problems with falling asleep:* possible causes: unfamiliar environment, exciting or traumatic experiences during the day, fear of sleeping (dreams, fantasies etc.), long naps, stress in school, exam anxiety, etc.

┌ *Sleeping problems:* While sleeping we experience various stages of different depth of sleep in one night and often wake-up in between. Usually we don't notice these short awake phases and don't remember them either.

The so-called „night terror“ („Pavor nocturnus“) is often observed in younger children under the age of 6. During night terror, which occurs after approximately 2-4 hours of sleep, they yell, may sit up, or even stand up or look around without seeing. It is not possible to wake them up in this phase. They do not recognise their parents and they calm themselves down after a few minutes. Parents should not try to wake the child up to calm him or her down in this situation. The night terror does not have anything to do with epilepsy and does not cause abnormal mental behaviour. The children usually don't remember the terror the next day. Mental and physical development are not harmed in any way.

Sleepwalking is primarily observed in school aged children. More boys than girls are affected. When sleepwalking the child gets up and walks around. It is possible that they may hurt themselves.

┌ *Difficulties waking-up:* often occur with too little sleep or an irregular bedtime.

### Important tips for a healthy sleep

┌ A daily routine with regular meals and a consistent bed-time help a child to sleep peacefully.

┌ A constant bed-time ritual (for example: telling stories, singing a song, listening to music, talking about the day together, etc.) helps children fall asleep.

┌ The temperature in the bedroom should not be too warm (ca. 18°C).

┌ Sleep should take place in calm and quiet rooms.

┌ Enough movement during the day is important for all children and makes them tired in a healthy way.

┌ In case there are special problems, like night terror and nightmares, a professional (paediatrician) can help. A safe environment is important for a child. That's why, for example, dangerous items should be removed from the bedroom and windows should be closed if the child is sleepwalking.

┌ Keeping a sleep journal can also help to clarify sleep problems. It facilitates identifying an individual's need for sleep and any distinctive features in the sleep rhythm or habits. A professional (for example: paediatrician) can help to interpret the results and offer advice.

┌ Important: Talk to your child's doctor if you spot any unusual sleeping patterns that last a longer period of time. Keep a sleep journal, such as the one you will find in the attachment and bring it with you when you visit the doctor.

## Sleep Journal

<b>Day:</b>	<b>Monday</b>	<b>Tuesday</b>	<b>Wednesday</b>	<b>Thursday</b>	<b>Friday</b>	<b>Saturday</b>	<b>Sunday</b>
<b>Date:</b>							
Woke up at:							
Child had to be woken up							
Sleep during the day (Time /Length)							
Activities after going to bed, Ritual? (Type/Length)							
Fell asleep at:							
Woke up during the night: (Activities/ Length/ Regularity)							
Unusual sleep habits							
Total hours of sleep during the night							

Chers parents,

„Papa, il y a un lion sous mon lit“  
„Maman, je n'arrive pas à dormir“  
„Grand-maman, raconte-moi encore une histoire“

Chacun de nous a déjà entendu, à l'heure du coucher, des formules de ce genre.

- ┌ Dormir est bénéfique et important  
Le sommeil fait partie de notre vie et nous en avons tous besoin. Le sommeil est salubre.  
Seuls les enfants qui dorment de manière régulière et en suffisance se développent bien physiquement, car la majeure partie de leur croissance se produit durant leur sommeil profond. Le développement du cerveau a lieu aussi principalement durant le sommeil, pendant les phases de rêve. C'est pourquoi les enfants ont besoin de davantage de sommeil que les adultes.  
Le sommeil nous permet de nous reposer physiquement et psychiquement. Pour que le sommeil soit réparateur, il s'agit d'adopter de bonnes habitudes de sommeil et un rythme régulier, ce qui est particulièrement important pour les enfants et les adolescent(e)s.
- ┌ La durée du sommeil varie d'une personne à l'autre  
La durée du sommeil est liée à l'âge, à l'environnement et aux facteurs héréditaires. Elle peut varier entre env. 12- 20 heures par jour (bébés) et 6-7 heures (personnes âgées). La durée idéale diffère beaucoup d'une personne à l'autre. Quand nous avons suffisamment dormi, nous sommes performants, physiquement et psychiquement. Si nous dormons trop peu, cela peut entraîner des problèmes psychiques (par ex.: fatigue, humeur dépressive, difficulté de concentration, baisse des performances) et des troubles physiques (par ex. réceptivité aux infections).
- ┌ Les rituels du sommeil sont importants  
Des rituels et des accords très clairs avec les enfants et les adolescent(e)s peuvent être précieux au moment de s'endormir et dans les contacts quotidiens. Ils sont source d'équilibre et de confiance, de stabilité et de sécurité, tout en instaurant le calme et en structurant le temps. Les rituels du coucher sont les moyens les plus efficaces d'aider un enfant à s'endormir. Cela signifie que chaque soir, les mêmes choses sont accomplies dans le même ordre: salle de bain, raconter une histoire, chanter une chanson, câliner, parler de la journée, etc..  
Quand les enfants vont se coucher à des heures régulières, il reste davantage de temps aux parents pour être ensemble, ce qui est aussi important pour leur relation.
- ┌ Les problèmes de sommeil sont fréquents  
Les problèmes de sommeil sont très répandus chez les enfants et les adultes.  
Les parents ont parfois tendance à dire que leurs enfants ont des troubles du sommeil quand ils se sentent eux-mêmes dérangés dans leur rythme diurne et nocturne. Un trouble du sommeil n'est toutefois pathologique que si l'intéressé(e) en souffre.
- ┌ Il faut distinguer entre troubles de l'endormissement, troubles du sommeil et troubles du réveil.
- ┌ *Troubles de l'endormissement*: ils peuvent avoir pour cause un environnement nouveau, une journée agitée, des événements traumatisants, la peur de s'endormir (rêves, visions imaginaires, etc.), un sommeil trop long durant la journée, du stress à l'école, la peur des examens, etc.

┌ *Troubles du sommeil:* en dormant, nous parcourons plusieurs fois durant la même nuit différents stades de sommeil plus ou moins profond et nous nous réveillons brièvement entre-temps. Généralement, nous n'avons pas conscience de ces brèves phases de réveil et nous ne nous en souvenons pas.

Chez les petits enfants, (moins de 6 ans) on observe assez souvent des terreurs nocturnes (=„pavor nocturnus“, „night terror“). Les enfants se mettent alors à hurler au bout de 2 à 4 heures de sommeil ; il arrive qu'ils se dressent sur leur lit, qu'ils se lèvent, qu'ils regardent dans tous les sens, mais ils ne se réveillent pas vraiment, ne reconnaissent pas leurs parents et se calment en général spontanément au bout de quelques minutes. Les parents ne devraient pas essayer de réveiller leurs enfants dans une telle situation pour les calmer. La terreur nocturne n'a aucun rapport avec l'épilepsie et ne déclenche pas de troubles du comportement. Le plus souvent, les enfants ne se souviennent de rien le jour suivant. Leur développement psychique et physique n'en est pas affecté.

On observe assez souvent le somnambulisme, surtout chez les enfants d'âge scolaire. Il concerne plus fréquemment les garçons. Dans ce cas, les enfants se lèvent et se déplacent sans but dans le logement. Il peut arriver qu'ils se blessent.

┌ *Troubles du réveil:* ils apparaissent fréquemment après une courte période de sommeil ou lorsque les horaires du sommeil sont très irréguliers.

### Conseils importants pour un sommeil réparateur

┌ Un emploi du temps régulier, des repas à heures régulières et des heures de coucher régulières aident l'enfant à bien dormir.

┌ Un rituel du coucher toujours identique (par ex. raconter une histoire, chanter une chanson, écouter de la musique, parler de la journée, etc.) aide l'enfant à trouver le sommeil.

┌ La température de la chambre à coucher ne devrait pas être trop élevée (env. 18°C).

┌ Le sommeil devrait avoir lieu si possible dans une pièce tranquille.

┌ Il est important, pour tous les enfants, d'avoir suffisamment de mouvement pendant la journée ; ils ont alors une fatigue « saine ».

┌ En cas de problèmes particuliers comme les terreurs nocturnes ou les cauchemars, il y a lieu de demander de l'aide à un(e) spécialiste (par ex. pédiatre). Il est important que l'entourage de l'enfant ne présente aucun danger. Les objets potentiellement dangereux devraient être éloignés de sa chambre à coucher et, en cas de somnambulisme, il y a lieu de fermer les fenêtres.

┌ Consigner ses observations concernant le sommeil dans un tableau peut également contribuer à clarifier les troubles existants. Cette démarche permet de connaître le sommeil dont l'enfant a besoin et de faire apparaître les particularités au niveau du rythme et des habitudes de sommeil. Un professionnel (par ex. pédiatre) peut alors aider à interpréter le tableau et conseiller.

┌ Attention: si votre enfant a des troubles constants et durables du sommeil, consultez votre pédiatre! Remplissez le tableau que vous trouverez en annexe et prenez-le avec vous lors de votre prochain rendez-vous.

## Tableau d'observation du sommeil

<b>Jour:</b>	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>Date:</b>							
Heure du réveil le matin							
L'enfant a dû être réveillé							
Sommeil pendant la journée(heure/ durée)							
Activités après le coucher, rituel? ( type/durée)							
Endormissement (heure)							
Réveil nocturne (activités/ durée/ fréquence)							
Particularités concernant le sommeil							
Durée totale du sommeil nocturne							



## Cari genitori

„Papà, sotto il mio letto c'è un leone“

„Mamma, non posso dormire“

„Nonna, mi racconti ancora una storia“

**Frase come queste le conosciamo bene quando i bambini devono andare a letto.**

- ┌ Dormire è salutare ed importante  
Il sonno è una parte della nostra vita, che serve a tutti. Dormire è salutare.  
Soltanto bambini che dormono regolarmente ed abbastanza, si sviluppano fisicamente sani, perché la parte più grande della loro crescita ha luogo durante il sonno profondo. Anche tutto lo sviluppo del cervello ha luogo la maggiore parte durante il sonno. Perciò i bambini hanno più bisogno di sonno che gli adulti.  
Nel sonno ci riposiamo fisicamente e psicologicamente. Sonno riposante si ottiene piuttosto tramite buone abitudini di sonno con un ritmo di sonno regolare, quale è molto importante per bambini e giovani.
- ┌ La durata di sonno è individuale e differente  
La durata di sonno viene influenzata dall'età, dai fattori dell'ambiente ed ereditari. Si trova tra circa 12-20 ore al giorno (neonati) fino a 6-7 ore (anziani). La durata ideale è individualmente molto diversa. Se abbiamo dormito abbastanza, siamo efficienti fisicamente e psicologicamente. Dormiamo poco, possono venire problemi psichici (p.e.: stanchezza, disarmonia depressiva, problemi di concentrazione, diminuzione di capacità) e disturbi fisici (p. e.. predisposizioni d'infetti).
- ┌ Rituali di sonno sono importanti  
Ritualità ed accordi chiari con bambini e giovani possono essere un aiuto molto grande nel addormentarsi e nel rapporto giornaliero. Danno un appoggio e fiducia, sicurezza ed intimità, offre calma ed orientamento cronologico.  
Ritualità di "andare a letto" le ore pomeridiane sono le migliori assistenze per addormentarsi. Questo significa che ogni sera si sbrigano le stesse cose nello stesso ordine:  
Bagno, raccontare storie, cantare insieme, stringersi, discutere la giornata ecc...  
Se i bambini vanno a letto la sera regolarmente, ai genitori rimane più tempo insieme senza bambini. Questo è molto importante per il rapporto dei genitori.
- ┌ Problemi di sonno sono frequenti  
Bambini ed adulti sono diffusi i problemi di sonno.  
Genitori tendono certe volte di parlare di disturbi di sonno dei bambini, quando loro stesso si sentono disturbati nel loro ritmo giornaliero o notturno. Un disturbo di sonno è patologico soltanto quando la vittima soffre di questa malattia.
- ┌ Distinguiamo tra disturbi per addormentarsi, di dormire senza interruzioni e di svegliarsi.
- ┌ *Disturbi per addormentarsi:* possibili cause: ambiente insolito, avventure eccitante o traumatiche durante il giorno, paura di dormire (sogni, immaginazioni immaginarie ecc.), sonno del giorno troppo lungo, stress a scuola, paura d'esami ecc.

┌ *Disturbi di dormire senza interruzioni:* Nel sonno passiamo durante una notte tra diversi stadi in diverse profondità di sonno e ci svegliamo ogni tanto per corto periodo. Spesso di queste pause sveglie non ce n'accorgiamo, ma ci ricordiamo.

Nei bambini piccoli (sotto 6 anni) viene osservato spesso il così chiamato "spavento della notte" (= „Pavor nocturnus“, „night terror“). I bambini gridano all'improvviso dopo 2-4 ore di sonno, si sollevano eventualmente si alzano, guardano in giro senza scopo, non si possono svegliare, non conoscono i genitori e si tranquillizzano dopo pochi minuti da soli. In queste situazioni i genitori cercano di svegliare i bambini per tranquillizzarli. Lo spavento di notte non ha a che fare con epilessia e non causa disturbi di comportamenti psichici. I bambini normalmente non si ricordano più il giorno dopo. Lo sviluppo psichico e fisico non viene pregiudicato.

Bambini che vanno a scuola sono spesso sonnambuli. Succede piuttosto a bambini che a bambine. I bambini si alzano e camminano senza scopo in giro. Raramente si possono fare del male.

┌ *Disturbi per svegliarsi* si presentano spesso se si ha dormito poco o in periodi di sonno irregolare.

### Consigli importanti per un sonno salutare

┌ Un corso giornaliero regolare con pasti ed orari di letto regolari aiuta il bambino a dormire bene.

┌ Un rituale sempre uguale andando a letto (p.e. raccontare storie, cantare canzoni, sentire una canzone o discutere insieme la giornata ecc.) aiuta il bambino di trovare il sonno.

┌ La temperatura nella camera non dovrebbe essere troppo calda (ca. 18°).

┌ Si dovrebbe dormire in camere silenziose e tranquille.

┌ Movimento sufficiente durante il giorno è importante per tutti i bambini e li fa stancare in modo salutare.

┌ In caso di problemi speciali come lo spavento di notte o sogni paurosi possono aiutare una persona specializzata (p.e. pediatra). Importante è che il bambino abbia intorno a se un ambiente sicuro. Oggetti pericolosi devono essere tolti dalla camera da letto e chiuse le finestre.

┌ Compilare un protocollo di sonno può contribuire chiarimenti in caso di disturbi di sonno. Con questo può essere scoperto il bisogno di sonno individuale e si riconoscono spesso le sorprese nel ritmo del sonno o abitudini di sonno. Una persona specializzata adatta (p.e. pediatra) può aiutare nell'interpretazione e nella consultazione.

┌ Importante: Consultate il pediatra in caso di disturbi di sonno continuo! Fate un protocollo di sonno, quale trovate allegato e portatelo alla visita del medico.

## Protocollo di sonno

<b>Giorno:</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Sabato</b>	<b>Domenica</b>
<b>Data:</b>							
Ora di sveglia la mattina							
Il bambino ha dovuto essere svegliato							
Sonno durante il giorno (momento/ durata)							
Attività dopo andare a letto, rituale? (maniera/durata)							
Tempo per addormentarsi							
Sveglia notturna (attività/ durata/ frequenza)							
Comportamento sorprendente durante il sonno							
Tempo di sonno totale notturno							

## Caros Pais

„Papai, embaixo da minha cama tem um leão“  
„Mamã, eu não consigo dormir“  
„Vovó, conta-me uma história novamente“

**Todos nós conhecemos frases como estas quando as crianças devem ir para a cama.**

- ┌ Dormir é saudável e importante.  
O sono é uma parte da nossa vida que todos necessitamos. Dormir é saudável. Somente crianças que dormem o suficiente regularmente, têm um desenvolvimento físico saudável, pois a maior parte do seu crescimento ocorre em sono profundo. O desenvolvimento completo do cérebro também ocorre, predominantemente, na fase do sonho durante o sono. Portanto, as crianças necessitam dormir mais do que os adultos. Nos recuperamos físico e mentalmente durante o sono. Uma pessoa atinge um sono recuperador mais rápido, através de bons hábitos de sono e um ritmo de sono regular, o que é muito importante para crianças e jovens.
- ┌ A duração do sono varia entre os indivíduos.  
A idade, meio-ambiente e fatores hereditários, influenciam a duração do sono. Ela varia de 12 a 20 horas por dia aproximadamente (recém-nascidos), e de 6 a 7 horas (idosos). A duração ideal entre os indivíduos varia muito. Uma noite bem dormida resulta em eficiência física e mental. Quando dormimos pouco, podemos ter distúrbios psicológicos (como por exemplo, fadiga, episódios de depressão, dificuldades de concentração, diminuição no desempenho) e físicos (por exemplo, suscetibilidade à infecções).
- ┌ Os rituais do sono são importantes.  
Estabelecer rituais e acordos compreensíveis (claros) na hora de dormir, e na relação diária com crianças e jovens, podem ser muito úteis para ambas as partes. Eles proporcionam apoio e confiança, segurança e proteção, transmitem sossego e orientação temporal. Rituais associados à hora de ir para a cama à noite são o melhor auxílio para adormecer. Ou seja, cada noite deve-se executar as mesmas coisas na mesma ordem: Banheiro, contar uma história, cantar junto, aconchego, discutir sobre o dia, etc.. Quando as crianças vão regularmente para a cama à noite, sobra mais tempo somente para os pais, o que é muito importante para o relacionamento do casal.
- ┌ Distúrbios do sono são frequentes.  
Problemas do sono são muito comuns entre crianças e adultos. Pais tendem a conversar com os filhos sobre distúrbios do sono quando sentem seu próprio ritmo diurno ou noturno perturbados. Um distúrbio do sono é patológico somente quando o atingido, ele mesmo sofre com o problema.
- ┌ Nós diferenciamos os distúrbios em: distúrbio para adormecer, distúrbio durante o sono e distúrbio para acordar.
- ┌ *Distúrbio para adormecer*: possíveis causas: ambiente estranho, experiência excitante ou traumática durante o dia, medo antes de dormir (sonhos, idéias imaginárias etc.), longo sono diurno, estresse na escola, medo das provas etc.

┌ *Distúrbio durante o sono:* Durante o sono atravessamos diversas vezes em uma noite, diferentes estágios de profundidade do sono e frequentemente nos acordamos rapidamente. Estas fases de curto despertar normalmente não são percebidas ou não nos lembramos delas.

Em crianças pequenas (menores de 6 anos) observa-se, não tão raramente, o chamado terror noturno (= „Pavor nocturnus“, „night terror“). As crianças subitamente choram por aproximadamente 2-4 horas durante a noite, podem erguer-se, eventualmente chegam até a levantar-se, olham ao redor sem rumo, não são despertáveis neste momento, não reconhecem os pais e acalmam-se normalmente sozinhas depois de alguns minutos. Nessas situações, os pais não devem tentar acordar as crianças para acalmá-las. O terror noturno não tem nada a ver com epilepsia e não causa nenhum distúrbio psicológico de comportamento. No dia seguinte, as crianças normalmente não se recordam mais do que aconteceu. O desenvolvimento psicológico e físico não são afetados.

Sonambulismo é observado com relativa frequência, particularmente em crianças que já vão à escola. Os meninos são afetados mais frequentemente. As crianças levantam-se e andam sem rumo. Desse modo, podem ocasionalmente ferir-se.

┌ *Distúrbio para acordar:* Eles ocorrem frequentemente depois de uma curta duração do sono ou horários de sonos muito irregulares.

### Dicas importantes para um sono saudável

┌ Uma rotina regular com refeições e horários de ir para a cama regulares ajudam a criança a dormir bem.

┌ Um mesmo ritual constante, na hora de ir para a cama (ex. contar histórias, cantar uma canção, ouvir uma parte de uma música, discutir juntos sobre o dia, etc) ajuda a criança a pegar no sono.

┌ A temperatura do quarto de dormir não deve ser muito quente (aprox. 18°C).

┌ O sono deve ocorrer em ambientes o mais calmos e sem perturbações possível.

┌ É importante que todas as crianças movimentem-se o suficiente durante o dia, pois isso as faz sentirem-se saudavelmente cansadas.

┌ Em caso de problemas especiais, tais como, terror noturno ou pesadelos, um especialista (pediatra) pode ajudar. Um ambiente seguro é muito importante para a criança. Em se tratando de sonâmbulos, deve-se remover os objetos perigosos do quarto e fechar as janelas.

┌ O preenchimento de um Protocolo do Sono pode também contribuir para esclarecer os distúrbios do sono. Com este protocolo, poder-se-á determinar a necessidade de sono do indivíduo e assim reconhecer também as particularidades do ritmo ou hábitos do sono. Um especialista (ex. pediatra) pode ajudar na interpretação e aconselhamento.

┌ Importante: Se os distúrbios do sono perdurarem por muito tempo, procure o/a seu/a pediatra. Preencha regularmente o Protocolo do Sono em anexo e apresente durante a visita médica.

## Protocolo do sono

<b>Dia:</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
<b>Data:</b>							
Horário de acordar/manhã							
Criança teve que ser acordada							
Sono durante o dia(horário/duração)							
Atividades depois de ir para a cama, Ritual? (Tipo/Duração)							
Tempo p/ adormecer							
Acordar durante a noite (Atividades/ Duração/ Frequência)							
Peculiaridades do sono							
Tempo total de sono / (noite)							

Дорогие родители!

„Папа, у меня под кроватью притаился лев“  
„Мама, я не могу заснуть“  
„Бабушка, расскажи мне еще одну сказку“

Всем нам знакомы эти фразы, произносимые детьми перед отходом ко сну.

- ┌ Сон – очень важен с точки зрения здоровья.  
Сон – это часть нашей жизни, в которой мы все нуждаемся. Сон – это здоровое явление. Только регулярно и в достаточном количестве спящие дети развиваются нормально, так как дети растут именно во сне. Основные процессы развития мозга человека также происходит во сне в период сновидений. Поэтому дети нуждаются в большем количестве сна, чем взрослые.  
Во сне мы отдыхаем телом и душой. Здоровый сон обеспечивается, чаще всего, при помощи привычки ко сну и за счет регулярного ритма сна, что особенно важно для детей и подростков.
- ┌ Длительность сна зависит от индивидуальных особенностей личности.  
На длительность сна влияют возраст, наследственные факторы и окружающая среда. Длительность сна варьируется от 10-12 часов в сутки у новорожденных до 6-7 часов у пожилых людей. Идеальная длительность сна зависит от характера личности. Только в отдохнувшем после хорошего сна состоянии мы достигаем своих оптимальных физических и душевных способностей. Недостаток сна может привести к психическим (например: усталость, депрессия, трудности с концентрацией внимания, падение уровня творческих, умственных, физических и пр. сил) и физическим (ослабление иммунной системы) проблемам.
- ┌ Весьма важны ритуалы, связанные со сном.  
Весьма полезными как при отходе ко сну, так и в повседневной жизни могут оказаться ритуалы и «соглашения», заключаемые с детьми и подростками. Они дают опору, создают взаимное доверие, обеспечивают чувство защищенности и безопасности, успокаивают и облегчают ориентацию во времени.  
Вечерние ритуалы отхода ко сну являются лучшими средствами против бессонницы. Тем самым имеется в виду, что каждый вечер в одно и тоже время должны в неизменном порядке происходить одни и те же события:  
Ванная комната, сказка на ночь, вместе спеть песенку, обмен жестами нежности и взаимной привязанности, обсуждение событий дня и пр.  
Если дети каждый день вовремя отходят ко сну, в распоряжении родителей остается больше совместного времени без детей, а это очень важно для отношений между родителями.
- ┌ Проблемы со сном – это не редкость.  
Проблемы со сном весьма распространены среди детей и взрослых.  
Зачастую родители склонны говорить о проблемах со сном у детей в случае, если сами родители чувствуют, что их распорядок дня нарушен. Однако проблема со сном только тогда становится болезнью, когда от нее страдает сам (сама) личность, испытывающая проблему.
- ┌ Различаются проблемы при засыпании, во время сна, в период пробуждения.
- ┌ *Нарушения при засыпании:* возможные причины: необычное окружение, возбуждающие или травматические переживания прошедшего дня, страх перед засыпанием (сны, фантазии и пр.), слишком длинный сон днем, стресс в школе, страх перед экзаменом и пр.

- ┌ **Проблемы во время сна:** Сон подразделяется на стадии различной «глубины засыпания», включая короткие фазы бодрствования. Эти фазы, правда, не остаются у нас в памяти, мы не осознаем их и не помним о них.  
У маленьких детей (до 6 лет) зачастую наблюдается явление «ночного страха» (= „Pavor nocturnus“, „night terror“). После 2-4 часов сна дети неожиданно вскрикивают, могут сесть в кровати и даже встать с нее, озираясь бесцельно, не узнавая родителей, не переходя в фазу бодрствования, успокаиваясь зачастую самостоятельно через несколько минут. В этой ситуации родители не должны стараться будить детей, успокаивать их. Ночной страх не имеет ничего общего с эпилепсией и не приводит к нарушениям в алгоритмах психического поведения, так как дети, как правило, не помнят о том, что происходило с ними ночью. Психическое и физическое развитие не подвергается нарушениям.  
У детей школьного возраста зачастую наблюдается явление «лунатизма» (=Schlafwandeln). При этом мальчики затронуты этим явлением в большей степени, чем девочки. «Лунатизм» сопровождается покиданием кровати и бесцельным хождением по квартире или комнате в состоянии сна. Не исключено получение при этом легких травм или ранений.
- ┌ **Проблемы при пробуждении:** Они имеют место в случае недостаточного времени для полноценного сна или в случае нарушения привычного распорядка дня.

### Советы для обеспечения здорового сна

- ┌ Здоровый сон ребенка обеспечивается регулярным распорядком дня с приемом пищи в одно и то же время и с отходом ко сну также в одно и то же время.
- ┌ Заснуть ребенку помогают регулярные ритуалы отхода ко сну (рассказать сказку, спеть песенку, прослушать отрывок музыкального произведения, вместе обсудить события дня).
- ┌ Соблюдайте оптимальную температуру в спальне (ок. 18°C).
- ┌ По возможности ребенок должен спать в спокойном, тихом помещении .
- ┌ Необходимое количество подвижной деятельности в течение дня «утомляет» ребенка и обеспечивает ему здоровый сон.
- ┌ При возникновении особых проблем (ночной страх или кошмары) может помочь консультация врача-педиатра. Важно обеспечить ребенку безопасное окружение. Удалите из комнаты Вашего ребенка предметы, которые могут поранить его, держите ночью окна закрытыми.
- ┌ Ведение «протокола сна» может помочь в процессе работы с проблемами, связанными со сном. «Протокол» может помочь выяснить индивидуальные потребности во сне данной личности, а также особенности ритма сна. В интерпретации результатов ведения «протокола» может помочь соответствующий специалист.
- ┌ Учтите: при продолжающихся долгое время проблемах со сном у Вашего ребенка необходимо обязательно обратиться к врачу. Начните вести «протокол сна», который вы найдете в приложении, возьмите его с собой при визите к врачу.



## Протокол сна

<b>День:</b>	<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>	<b>пятница</b>	<b>суббота</b>	<b>воскресенье</b>
<b>дата:</b>							
Время пробуждения утром							
Ребенка нужно было будить							
Сон днем (время/длительность)							
Активность после отхода ко сну, ритуал? (Вид/Длительность)							
Время засыпания							
Ночные пробуждения (Активность/Длительность/частота)							
Заметные события во время сна							
Общее время сна ночью							

## Estimados Padres

"Papa, debajo de mi cama hay un león"

"Mama, no puedo dormir"

"Abuela, me vuelves a contar un cuento"

Estas frases las conocemos todos a la hora de acostar a los niños.

- ┌ Dormir es sano y muy importante  
El descanso es parte de nuestra vida y nos hace falta a todos. Dormir es sano. Solo los niños que suelen dormir regularmente, son los que se desarrollan sanamente. La mayor parte del crecimiento suele desarrollarse durante el sueño profundo. Lo mismo vale también para la evolución del cerebro que se desarrolla durante el descanso. Esto es el motivo porque los niños necesitan más descanso que los mayores.  
Nosotros nos recuperamos con el sueño corporal y mentalmente. Un descanso reposado se logra mayormente teniendo costumbres y ritmos en la vida cotidiana, lo cual es lo más importante para jóvenes y niños.
- ┌ Tiempo individual del descanso  
La duración del descanso depende de la edad, del entorno y la herencia. Debería moverse entre 12-20 horas al día (neonatos) y de 6-7 horas (personas mayores). La duración ideal del descanso es muy variable y depende de la persona. Cuando estamos muy reposados, rendimos más y seremos capaces de ser más fuertes mentalmente. Quien no duerme lo suficiente podrá padecer de problemas psíquicos, como fatiga, desanfinación y problemas de concentración, así como molestias físicas.
- ┌ **El ritual de descanso es muy importante**  
Rituales así como pactos con los niños y los jóvenes pueden ayudar a fortalecer la relación entre los padres y ayuda a adormecerse mejor. Les promueve seguridad y confianza, lo cual da seguridad y orientación en la vida.  
Rituales de acostarse por la noche son la mejor ayuda para adormecerse. Eso quiere decir, que hay que hacer lo mismo día a día en orden de sucesión.  
Aseo, contar un cuento, cantar una cancioncita, mimar y hablar sobre lo que han vivido durante el día.  
Si los niños se acuestan todos los días a la misma hora también podrán aprovechar los padres de unos momentos de tranquilidad y intimidad sin sus hijos, lo cual a veces también hace falta y es muy importante para una pareja.
- ┌ Problemas de dormir  
Tener problemas de dormir es muy común entre niños y mayores. Muchos padres suelen también hablar de problemas de descanso de los niños cuando son ellos los que están en disturbados. Problemas de descanso solo son enfermizos cuando uno sufre mucho.
- ┌ Nosotros diferenciamos entre acorcharse, dormir de un tirón y problemas de despertarse
- ┌ *Problemas al acostarse:* Origen de esto, pueden ser un ambiente nuevo, vivencias traumáticas o emociones del día, miedo del sueño, un sueño demasiado largo, estrés en la escuela o preocupación de exámenes etc.

### Problemas de dormir en un tirón.

Durante el sueño pasamos por diferentes etapas del sueño, así como entre diferentes profundidades del sueño o nos despertamos por unos instantes. Normalmente no nos acordamos de estas veladas.

Los niños pequeños (menores de 6 años) se sabe que padecen mayormente del susto en la noche (Pavor nocturnus, night terror). Después de 2-4 horas de descanso empiezan a gritar de repente, se enderezan en la cama o hasta se levantan de la cama, miran sin ningún objetivo a su alrededor y en esos momentos no es posible de despertarles. Tampoco están dispuestos de reconocer a los padres. Después de algunos instantes los niños se tranquilizan sin alguna ayuda y vuelven a dormir tranquilos.

En estas situaciones los padres no deberán de despertar a los niños o probar de calmarles. Este susto durante la noche no tiene nada que ver con Epilepsia y tampoco es el inicio de problemas psíquicos. En general los niños ni se acuerdan. El desarrollo del niño no será afectado ni psíquicamente ni corporalmente.

**El sonambulismo:** Suele pasar por culpa de dormir demasiado poco y por horarios irregulares.

## Consejos importantes para poder lograr un sueño profundo y sano

- Una rutina diaria con horarios de comida y horarios de acostarse ayudan a dormir mejor.
- Mantenga un ritual a hora de acostarse como por ejemplo, leer juntos, cantar o hablar de lo que ha vivido el niño durante el día. Ayudará al niño a relajarse para poder descansar mejor.
- La temperatura del dormitorio no debería ser demasiado elevada (ca. 18°C).
- El mejor ambiente para dormir y descansar son lugares silenciosos y tranquilos.**
- Mucho ejercicio durante el día cansa sanamente al niño y es muy importante para su salud.
- Para niños que padecen problemas como el susto en la noche o sueños de miedo, pueden consultar al médico, quien les podría aconsejar y ayudar. Importante que el niño no tenga a su alrededor objetos de peligro y que las ventanas estén siempre bien cerradas con niños sonambulos.
- Crear un protocolo de descanso puede facilitar la ayuda para el aclaro del problema. Así se podrá comprobar el ritmo de descanso, peculiaridades o costumbres. Junto al médico se interpretará este protocolo y se podrá mejorar. Así se podrá comprobar el ritmo de descanso, peculiaridades o costumbres. Junto al médico se interpretará este protocolo y se podrá mejorar juntos el sueño del niño.
- Muy importante: Si el niño padece ya desde hace mucho tiempo de estos problemas de sueño es ineludible que tendrá que consultar a su médico de cabecera. Rellene el protocolo que les daremos adjunto esta hoja informativa y lleveselo a la visita médica.

## Protocolo de descanso

<b>Día:</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miercoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sabado</b>	<b>Domingo</b>
<b>Datum:</b>							
Hora de despertarse							
Niño tuvo que ser despertado							
Dormió durante el día (Hora/Duración)							
Actividades despues de acostarse (Forma/Ritual)							
Hora de quedarse dormido							
Despiertos nocturnos (Actividad/Duración/frekuensi)							
Anormalidades durante el sueño							
Duración total del sueño							

அன்பான பெற்றோரே

„அப்பா, என் கட்டிலின் கீழ் ஒரு சிங்கம் படுத்திருக்கிறது“  
„அம்மா, என்னால் நித்திரை கொள்ள முடியவில்லை“  
„பாட்டி, எனக்கு இன்னுமொரு கதை சொல்“

படுக்கைக்குப் போன பின்பு பிள்ளைகளிடம் மேலுள்ள வசனங்களைக் கேட்டுப் பழகிவிட்டோம்.

நித்திரை செய்வது ஆரோக்கியமானது, கட்டாயத்தேவையானது. நித்திரை என்பது எமது வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதி, இது நம் அனைவருக்கும் தேவையான ஆரோக்கியமான செயற்பாடு. குழந்தைகளில் ஆழ்ந்த நித்திரையின் போதுதான் அவர்களின் உடல்வளர்ச்சி இடம்பெறுவதால் குழந்தைகளுக்கு ஒழுங்கான, போதிய நித்திரை அவசியமானது. அத்துடன் அவர்களின் மூளைவளர்ச்சியும் கூட ஆழ்ந்த நித்திரையில் கனவுகாணும் போது நடைபெறுவதால் பெரியவர்களை விட குழந்தைகளுக்கே அதிக நித்திரை தேவையாகும். எம் உடலும் உள்ளமும் புத்துணர்ச்சி அடைய நித்திரை உதவுகிறது. இந் நித்திரையைப் பெற ஒழுங்கான நித்திரைக்குப் போகும் பழக்கங்கள், நித்திரைநேரங்கள் என்பன குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் அவசியமாகும்.

நித்திரை செய்யும் நேரங்கள் ஒவ்வொரு நபருக்கும் வேறுபடும். நித்திரை செய்யும் நேரங்கள் வயதிற்கேற்பவும், சுற்றாடல் பரம்பரைக்காரணிகளிலும் தங்கியுள்ளது. சிசுக்களுக்கு நித்திரை நாளுக்கு 12-20 மணி நேரமும், பெரியவர்கள் அண்ணளவாக 6-7 மணி நேரமும் தேவைப்படலாம் (இந்நேரங்கள் தனிப்பட்டமுறையில் மாறுபடும்) நாம் போதியளவு நித்திரை கொள்வதால் எமது உடலும் உள்ளமும் புதுத் தெம்பு பெறுகிறது. குறைவான நித்திரை கொள்வதால் மனஅழுத்தம் (உ+மாக களை, மந்தம், கிரகிக்கமுடியாமை, நிதானமின்மை, முயற்சிக்குறைவு) ஏற்படுவதுடன் உடலிலும் பாதிப்பு (நோய்த்தொற்று) ஏற்படலாம்.

நித்திரைக்குப் போகுமுன்பு ஒழுங்கான பழக்க முறைகள் அவசியமானது. ஒழுங்கான தெளிவான தீர்மானத்தின் படி குழந்தைகள், சிறுவர்கள் நித்திரைக்குப் போவதால் நாளாந்த வாழ்வில் மிகவும் உற்சாகமாக இருப்பார்கள். அத்துடன் அவர்கள் பாதுகாப்பு உணர்வு, ஆதரவு நம்பிக்கை, அமைதி, நேரக்கணிப்பு ஆகியவற்றை உணர்வார்கள். இரவு நித்திரைக்குப் போகுமுன்பு தினமும் ஒரே நேரத்தில் ஒழுங்குமுறையில் மாலைக்கடன்களை முடித்துப் பழகுவதால் நன்றாக நித்திரை கொள்ள முடியும். (மாலைக்கடன்கள், கதை கேட்பது, சேர்ந்து பாடுவது, கொஞ்சுவது, அன்றைய நாளைப் பற்றி பேசுவது என்பன) தினமும் குழந்தைகள் ஒரே நேரத்தில் படுக்கைக்கு போவதால் பெற்றோருக்கு பிள்ளைகள் நித்திரை கொள்ளும் போது, தமக்காக நேரத்தை ஒதுக்க முடியும்.

அடிக்கடி காணப்படும் நித்திரை பற்றிய பிரச்சினைகள் நித்திரைக்குழப்பம் என்ற பிரச்சினை அதிகமாக குழந்தைகள், பெரியவர்களிலும் காணப்படுகிறது. குழந்தைகளின் நித்திரைப்பிரச்சினையானது பெரியவர்களின் பகல், இரவு செயற்பாடுகளைப் பாதிக்கும் போது அவர்கள் அதுப்பற்றிப் பேச முற்படுவார்கள். சம்மந்தப்பட்டவர் நித்திரையின்மையால் வருந்தினால் மட்டுமே அது ஒரு நோயாகக் கணிக்கப்படும்.

நித்திரை தொடங்குவதில் ஏற்படும் சிரமம், நித்திரை கொள்ளும் போது தொடர்ந்த நித்திரை கொள்ள முடியாமல், நித்திரை நீங்கி எழும்புவதில் தடை என்பவற்றின் வேறுபாடுகளைக் கண்டறியலாம்.

நித்திரை கொள்வதில் தடைகள்: சாத்தியமான காரணங்கள்: புதிய இடம், மனக்குமுறல் அல்லது மனத்தாக்கமான விடயங்கள் பகலில் நடந்திருத்தல் அல்லது நித்திரை கொள்ளப்படும் (பயங்கரமான கனவு, கற்பனையில் தவறான எண்ணங்கள் என்பன), பகலில் நீண்ட நித்திரை, பாடசாலையில் மன அழுத்தம், பரீட்சை பயம் என்பன.

தொடர்ந்து நித்திரை செய்வதில் குழப்பம் : ஒரு இரவின் துக்கத்தின் போது நித்திரை வேறுபட்ட படிநிலைகளுக்கு மாறுதல். இது மட்டுமன்றி குறுகிய நேரம் விழிப்பு வந்து நித்திரையில் இடைஞ்சல் ஏற்படலாம்.

6வயதிற்குட்பட்ட சிறுபிள்ளைகளில் பயங்கர இரவு கவனிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன்போது பிள்ளைகள் 2-4 மணி நித்திரையின் பின்பு பலமாக அழுத்தொடங்குவார்கள். அல்லது எழும்பி ஒரு இலக்கின்றி அங்குமிங்கும் பார்த்தப்படி இருப்பார்கள். அவர்களை சுயநினைவுக்கு கொண்டுவரமுடியாது. அந்நேரம் அவர்களுக்கு பெற்றோரைக் கூட அடையாளம் தெரியாது. பின்பு சில நிமிடங்கள் சென்ற பின் தாமே சுயநினைவுக்கு திரும்புவார்கள். பெற்றோர் இச்சந்தர்ப்பத்தில் பிள்ளைகளை சுயநினைவுக்கு கொண்டுவரவோ அமைதிப்படுத்தவோ தேவையில்லை. பிள்ளைகளின் இந்த இரவுபயங்கர நிலைக்கும் காக்காய்வலிப்பு, வேறு உடல் கோளாறுகளுக்கும் எவ்வித தொடர்புமில்லை. இந்தப் பிள்ளைகள் அடுத்த நாள் பகல் பொழுதில் முதல் நாள் இரவின் எவ்வித பாதிப்புகளும் சாதாரணமாகவே இருப்பார்கள். அவர்களின் உடல், உள வளர்ச்சிகள் இதனால் பாதிப்படையாது.

நித்திரையில் நடந்து திரியும் பழக்கம் பாடசாலை போகும் பிள்ளைகளில் அநேகமாக ஆண் பிள்ளைகளில் கூடுதலாக அவதானிக்கப்படுகிறது. இதன்போது பிள்ளைகள் எழும்பி எவ்வித இலக்குமின்றி அங்குமிங்கும் நடந்து திரிவார்கள். இதனால் அவர்கள் காயப்படவும் கூடும்.

நித்திரையால் எழும்புவதில் குழப்பம்: இது குறைந்தளவு நேரம் நித்திரை கொள்வதாலும், ஒழுங்கற்ற நேரங்களில் நித்திரைக்கு செல்வதாலும் ஏற்படும்.

### ஆரோக்கியமான நித்திரைக்கு முக்கியமான குறிப்புகள்

திட்டமிட்ட நாளாந்த செயற்பாடுகள் ஒழுங்கான உணவு நேரங்கள், படுக்கைக்குப் போகும் நேரம் என்பன ஒரு பிள்ளைக்கு நல்ல நித்திரைக்கு உதவும்.

படுக்கைக்குப் போகுமுன் தினமும் ஒரே ஒழுங்குமுறையில் செயற்படுவதால்( கதை சொல்லுதல், பாட்டுபாடுதல், இசைக் கேட்டல், அன்றைய நாளைப் பற்றி கதைத்தல்) பிள்ளைகளுக்கு நித்திரையை இலகுவாக்கும்.

படுக்கையறை வெப்பநிலை 18°C க்கு மேற்படக்கூடாது.

நித்திரை இயலுமானவரை இடையூற்ற அறையில் இருக்கவேண்டும்.

பகலில் போதியளவு உடல் அசைவுகளால் பிள்ளைகளுக்கு ஆரோக்கியமான களைப்பு ஏற்படும்போது நித்திரை இலகுவாக வரும்.

இரவு பயங்கரம், கனவினால் பயம் இருந்தால் இதற்கான பயிற்சி பெற்ற சிறுவர்-மருத்துவரிடம் உதவி பெறலாம். முக்கியமாக பிள்ளைகளுக்கு பாதுகாப்பான சூழலை உருவாக்க வேண்டும்( ஆபத்து ஏற்படுத்தும் பொருட்களை அப்புறப்படுத்தி, யன்னல்கதவைப் பூட்டிவிடவும்).

நித்திரையை அறிக்கைப்பதிவு செய்வதன் மூலம் தனிப்பட்ட முறையில் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தேவைப்படும் நித்திரையின் அளவைக் கண்டறியலாம். அத்துடன் நித்திரை ஒழுங்குமுறையில் ஏற்படும் மாற்றங்களையும் காணலாம். இதற்கான ஆலோசனையை சிறுவர்மருத்துவரிடம் பெறலாம்.

முக்கியமானது: நீண்ட காலம் நித்திரைக் குழப்பம் இருந்தால் உங்கள் பிள்ளைகளை ஒரு சிறுவர் மருத்துவரிடம், நித்திரை அறிக்கைப்பதிவுடன் கூட்டிச் செல்லுங்கள்.

நித்திரைபற்றிய அறிக்கைப்பதிவு

நாள் :	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி	ஞாயிறு
திகதி:							
காலையில் கண் விழிக்கும் நேரம்							
குழந்தைகள் எழுப்பப்பட வேண்டும்							
நித்திரை பகல் நேரம் (நேரம்/எவ்வளவு நேரம்)							
படுக்கைக்கு போகும்போது வழமையான செயற்பாடுகள்? (எவ்வகை/ எவ்வளவு நேரம்)							
நித்திரையாகும் நேரம்							
இரவு நேரம் கண்விழித்தல் (செயற்பாடுகள்/ எவ்வளவு நேரம்)							
நித்திரையில் கவனத்தைக் கவருவன							
இரவில் முழுமையாக நித்திரை கொள்ளும் நேரம்							

## Sevgili Aileler

- „Baba, yatağımın altında bir aslan var“  
„Anne, uyuyamıyorum“  
„Büyükanne, bir masal daha anlatır mısın“

**Çocukların yatma zamanı geldiğinde, bu cümlelere benzer cümlelerle yatmaya daha geç gitmek istediklerini hepimiz biliriz.**

- Uyumak sağlıklı ve önemlidir  
Uyku hayatımızın bir parçası olup, ona hepimizin ihtiyacı vardır. Uyumak sağlıklıdır. Yalnız düzenli uyuyan çocukların vucutları sağlıklı gelişir, çünkü gelişmelerinin büyük bir kısmı derin uykuda iken gerçekleşir. Beyindeki bütün gelişmelerde, genelde uyku esnasındaki rüya safhalarında gerçekleşir. Onun için çocukların uykuya olan ihtiyaçları yetişkinlerden daha fazladır. Vucudumuz ve ruhumuz uyku esnasında dinlenir. Dinlendirici uykuya en erken ulaşmanın yolu iyi uyku alışkanlıkları ve bilhassa çocuklar ve gençler için çok önemli olan düzenli uyku ritmiyle olur.
- Uyku süresi bireye göre değişir  
Uyku süresi yaş, çevre ve irsi faktörlerden etkilenir. Uyku süresi günde takribi 12 – 20 saat (yeni doğmuş çocuklar) ile 6 – 7 saat (yaşlı insanlar) arasında değişir. İdeal süre bireylere göre çok değişir. Gerekli uykumuzu alınca, bedensel ve ruhsal olarak güçlü oluruz. Gereğinden az uyumamız ruhsal problemlere (örneğin, yorgunluk, depresif neşesizlik, konsantre olma problemleri, verimlilikte düşüş) ve bedensel rahatsızlık (örneğin, enfeksiyon tehlikesi) neden olabilir.
- Uyku kuralları ve metodu önemlidir  
Çocuk ve gençlerle yapılan kural ve açık anlaşmalar, uyumada ve aralarındaki günlük ilişkilerinde çok yardımcı olabilir. Bu anlaşmalar, destek ve güven, emniyet ve esenlik, huzur ve zamanın değerlendirmesinde yardımcı olur. Akşamları yatağa gitme kural ve metodu, uyumak için en iyi destektir. Bunun manası, her akşam yapılanların aynı sıraya göre yapılmasıdır: Banyo, masal anlatma, beraber şarkı söylemek, birbirine sarılmak, biten günü konuşmak, vs... Şayet çocuklar akşamları düzenli bir şekilde yatmaya giderlerse, ailelere de çocuksuz yeteri kadar zaman kalır. Bu da aile ilişkileri için önemlidir.
- Uyku problemleri sıktır  
Uyku problemleri çocuklarda ve yetişkinlerde sıkça görülür. Aileler gündüz ve gece ritimlerinde kendilerini rahatsız hissedersen, bazen çocukların yanında uyku rahatsızlıkları konusunda konuşma meyilli olurlar. Bir uyku rahatsızlığının hastalık olabilmesi için sözkonusu şahsın bizzat bundan dolayı acı çekmesi gerekir.
- Uykuya dalma, derin uykuda iken ve uykuda uyanma rahatsızlıkları bulunmaktadır.
- Uykuya dalma rahatsızlıkları:* Muhtemel sebepler: alışılmamış çevre, aynı gün yaşanan heyecanlı veya travmatik olaylar, uyumaktan korkmak (rüyalar, hayali düşünceler, vs...), gündüz uzun süre uyumak, okuldaki stres, sınav korkusu, vs...



Derin uykudaki rahatsızlıkları: Uykuda iken bir gecede birçok defa çeşitli merhalelerden, çeşitli derin uykulardan geçeriz ve arada sıkça kısa süreli uyanırız. Fakat bu kısa uyanma safhalarını genellikle ne algılarız ne de hatırlarız.

Küçük çocuklarda (6 yaşından küçük) ender olmayan Gecekorkusu (=“Pavor nocturnus“, „night terror“) görülür. Bu esnada çocuklar 2 – 4 saatlik uykudan sonra aniden çığlık atar, oturur ve belki de ayağa kalkarak etrafa bilinçsizce bakarlar. Bu esnada uyanmazlar, ailelerini tanımazlar ve genelde birkaç dakika sonra kendiliklerinden sakinleşirler. Aileler bu durumda çocuklarını sakinleştirmek için uyandırmaya çalışmamalıdır.

Uyurgezerlik, okul çocuklarında oldukça sık görülür. Bilhassa erkek çocuklarda daha sık raslanır. Bu esnada çocuklar uyanır ve bilinçsiz şekilde etrafta yürürler. Bazen de, kendilerini bu esnada yaralarlar.

Uykuda uyanma rahatsızlıkları: Sıkça, çok kısa uyku süresi veya düzensiz uyku zamanları esnasında görülür.

### Sağlıklı bir uyku için önemli bilgiler

Düzenli bir gün sürecinde, düzenli yemek saatleri ve düzenli yatma saatleri, çocukların iyi uyumasına yardımcı olur..

Yatmaya giderken, alışılmış usul ve kaidelerin yapılması, çocuğun uykuya doymasına yardımcı olur (örneğin, masal anlatma, şarkı söyleme müzik parçası dinleme, beraberce bir günü konuşm, vs...).

Yatak odası sıcaklığı çok sıcak olmamalıdır. (takribi: 18° C)

Uyuma, mümkün mertebe sessiz ve rahat odalarda olmalıdır.

Gün içinde yeteri kadar hareket, bütün çocuklar için önemlidir ve onları sağlıklı bir şekilde yorar.

Gece korkusu veya kabus gibi özel problemlerde uzman birisi yardımcı olabilir (örneğin, çocuk doktoru). Önemli olan çocuğun bulunduğu çevrenin tehlike arzetmemesidir. Örneğin, tehlikeli maddelerin yatak odasından çıkartılması ve uyur gezerlerde pencerenin kilitli olması gereklidir.

Bir uyku protokolunun yapılması da, uyku rahatsızlığının anlaşılmasına yardımcı olabilir. Bununla, şahsın gerekli uykuya olan ihtiyacı belirlenebilir ve bu esnada, uyku ritminde veya uyku alışkanlıklarında dikkat çeken özellikler, genelde fark edilirler. Uygun bir uzman (örneğin, çocuk doktoru) bu özelliklerin anlaşılmasında ve ne yapılması gerektiği konusunda yardımcı olabilir.

Önemli: Uzun zaman devam eden uyku rahatsızlıklarında çocuk doktoruna baş vurunuz. İlişikte bulunan bir uyku protokolunu tutunuz ve doktor ziyaretinizde beraberinizde götürünüz.

## Uyku Protokolu

<b>Gün:</b>	<b>Pazartesi</b>	<b>Salı</b>	<b>Çarşamba</b>	<b>Perşembe</b>	<b>Cuma</b>	<b>Cumartesi</b>	<b>Pazar</b>
<b>Tarih:</b>							
Sabahları uyanma saati							
Çocuk uyandırıldı							
Gündüz uykusu (ne zaman / süre)							
Yatağa gittikten sonraki faaliyetler/kural (tarz/süre)							
Uykuya dalma saati							
Geceleri uyanma (faaliyet/süre / sıklık)							
Uykuda göze çarpan tuhafliklar							
Gece toplam uyku süresi							