



Dicas e truques sobre o tema...

Dormir

As crianças – mas também os seus pais – precisam de dormir o suficiente.

Dormir

As crianças – mas também os seus pais – precisam de dormir o suficiente, de modo a conseguirem a energia necessária para as atividades do dia.

As crianças pequenas aprendem a adormecer autonomamente – no entanto, necessitam do seu carinhoso apoio. O ritmo e a necessidade de sono é diferente de criança para criança.

O que você pode fazer:

- Assegure uma rotina diária regular e horários para dormir constantes.
- A televisão e os tablets não devem ter lugar no quarto de dormir!
- O quarto não deve estar demasiado quente.
- Antes de ir dormir, prefira jogos calmos, sem consumo de meios de comunicação.
- 30 minutos antes de ir dormir, informe o seu filho que está quase na hora de ir para a cama.
- Um ritual noturno ajuda o seu filho a acalmar-se. Por exemplo: contar uma história de embalar, falar sobre o dia, cantar uma canção, desejar «boa noite», apagar a luz e fechar a porta.

Além disso:

Geralmente, os rituais proporcionam às crianças um sentimento de segurança.

Früherziehungsdienst des Kantons Bern FED

Geschäftsstelle, Frankenstrasse 1, 3018 Bern

Telefon 031 869 18 78, info@fed-be.ch, www.fed-be.ch