

## Estratégias para ajudar a criança a dormir sozinha



Neste artigo o Rodinhas traz-lhe algumas estratégias que podem ajudar a criança a dormir sozinha. Se chegou a hora de as crianças lá de casa dormirem sozinhas, então é natural que esteja com algumas dificuldades neste processo. É bastante comum que as crianças sintam medo ou ansiedade na hora de dormirem sozinhas e que, por isso, tenham dificuldades em adormecer.

### **Ajude a criança a dormir sozinha: inicie um diálogo**

O mais importante nestas situações é tentar perceber por que motivo a criança não consegue dormir sozinha. Para isso, sugerimos que converse calmamente com os mais novos, de maneira a tentar perceber o que os incomoda para que possa ajudar.

### **Crie uma rotina de sono**

Manter uma rotina de sono lá em casa pode ajudar. Estabeleça uma hora para a criança dormir sozinha e incentive-a a fazer atividades mais calmas e relaxantes antes da hora de dormir. Desta forma, a criança já sabe o que esperar e tem algum tempo para relaxar antes de dormir.

### **Crie um ambiente acolhedor**

Por vezes, o problema pode ser o medo do escuro. Se este for o caso, pode colocar uma luz de presença no quarto para que a criança não tenha medo de dormir sozinha. Caso o problema seja mesmo o facto de ficar sozinha, então um peluche pode ajudar a criança a dormir, já que poderá sentir-se acompanhada e mais segura.



## **Use técnicas de relaxamento**

Ensine técnicas simples de relaxamento, como respiração profunda ou visualização, que podem ajudar a criança a acalmar-se e a sentir-se mais segura na hora de dormir.

## **Seja consistente com as regras**

É importante manter-se firme e consistente com as regras estabelecidas para a hora de dormir. Evite ceder a cada pedido de ficar no quarto ou levar a criança para o seu.

## **Crie um “Ritual de Boa Noite” especial**

Crie um pequeno ritual de despedida, como um beijo especial, um abraço ou uma frase carinhosa, que ajude a criança a sentir-se amada e segura. Este ritual pode ser algo único, de forma a reforçar o vínculo e a confiança.

## **Apanhe boleia com o Rodinhas!**

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o

superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!