

Παιδιά ηλικιακής  
ομάδας 3-6 ετών

Ίσως βιώνω και αισθάνομαι:

- φόβο
- άγχος από άσχημα όνειρα
- απώλεια ελέγχου ουροδόχου κύστης/εντέρου, δυσκοιλιότητα
- αλλαγή της όρεξης
- κνησμό ή συμπεριφορές προσκόλλησης



Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς μου;

- Υπομονή και ανοχή
- Παροχή καθησυχασμού (λεκτική και φυσική)
- Ενθάρρυνση στην έκφραση συναισθημάτων μέσω του παιχνιδιού, της αναπαράστασης, της αφήγησης
- Κατανόηση των βραχυπρόθεσμων αλλαγών στις ρυθμίσεις του ύπνου
- Σχεδιασμός ήρεμης, ανακουφιστικής δραστηριότητας πριν από τον ύπνο
- Διατήρηση τακτικών οικογενειακής ρουτίνας
- Αποφυγή έκθεσης των παιδιών στα μέσα ενημέρωσης