

# Meditation for børn – 10 ting til at få dit barn til at sove

Har du ofte svært ved at få dit barn til at sove? Føler du, at du har prøvet alt? Så bør du overveje meditation for børn. Ligesom voksne kan børn også have problemer med at falde til ro om aftenen. Søvnmangel og problemer med at falde til ro hos børn skyldes som oftest, at de er i ubalance. Har I ikke forsøgt jer med børnemeditation endnu, bør I overveje det. Det er nemlig et helt fantastisk redskab, som kan give dine børn meget mere balance i hele deres liv nu og i fremtiden.

I dette indlæg kan du læse mere om, hvordan meditation for børn fungerer samt finde vores råd til 10 ting, du kan gøre for at hjælpe dit barn til en god nattesøvn – hver nat.

## Hvorfor har børn problemer med at falde i søvn?

Præcis ligesom med voksne kan der være forskellige årsager til, at dit barn har svært ved at falde til ro om aftenen. Det kan skyldes tanker og bekymringer, som løber løbsk, eller oplevelser, som barnet har svært ved at give slip på. Begge dele fører til uro hos barnet.

Problemer med at falde til ro kan også skyldes, at du har et særligt sensitivt barn. Særligt sensitive børn kan have svært ved at fordøje dagens mange indtryk. De har særligt brug for den pause fra omverdenen, som børnemeditation giver dem.

## Hvilke konsekvenser har søvnmangel for børn – og for forældrene?

Søvnbesvær er hverken optimalt for barnet eller for dig som forælder.

Træthed hos børn fører ofte til gråd og sure miner. Det slider på barnet og på resten af familien. Som forælder kan man sågar føle sig magtesløs, utilstrækkelig og opgivende, når ens barn aften efter aften ikke kan falde til ro.

Står du selv med nogle af disse følelser lige nu? Så vid dig sikker på, at du ikke er alene – og at der findes en løsning.

Dertil kommer også de mere alvorlige konsekvenser på lang sigt såsom hæmmet vækst, forringet indlæringsevne og et svækket immunforsvar. Der er altså mange fordele ved at forsøge jer med meditation for børn. Husk dog på, at det er i ekstreme tilfælde, at disse konsekvenser mærkes.

## Hjælp dit barn til kvalitetssøvn – mediter med dit barn med disse 10 råd

Har du ikke selv erfaring med meditation, kan børnemeditation lyde en anelse udfordrende. Bare rolig, det er det ikke. Vores erfaring er, at rigtig mange forældre har opnået positive resultater med meditation for børn.

Herunder finder du en liste over 10 ting, du kan gøre for at få dit barn til at sove hele natten igennem.

# 1. Sørg for, at du selv har overskud og ro i kroppen, så dit barn kan finde ro og falde i søvn

Det kommer nok ikke som nogen stor overraskelse, men din ro er altafgørende for dit barns ro. Din energi smitter nemlig af på barnet. Derfor er det vigtigt, at du passer på dig selv, så du kan være nærværende i samværet med dine børn.

# 2. Sørg for at skabe ro i timerne op til putning af dit barn, så det nemmere kan sove

Selv hvis dagen har været hektisk, er det vigtigt at skabe ro i timerne op til dit barns putning. Det kan du eksempelvis gøre ved at sætte noget roligt musik på, læse en historie, male i malebøger eller måske lægge perler med dit barn. Det kan også blot være, at dit barn leger, mens du læser en bog og slapper af. Det vigtigste er, at der så vidt muligt skabes en afslappende atmosfære i hjemmet, da dette er et vigtigt led i meditation for børn.

# 3. Undgå elektronik i timen op til putning, så dit barn nemmere kan sove

Den her har du nok hørt før. Det er utroligt forstyrrende for vores nattesøvn at kigge ind i en skærm, inden vi skal sove. Det gælder for både børn og voksne. Sluk fjernsynet, jeres iPad og andre skærme en time inden putning, og brug i stedet tiden på at være sammen om noget andet.

# 4. Giv dit barn et varmt bad, inden det skal sove, så barnet kan blive godt træt

Du kender det sikkert selv: Der er ikke noget så afslappende som et varmt bad inden sengetid. Har dit barn haft en dag med megen uro, så lav et varmt karbad, og nus om dit barn. På den måde får du skabt ro, inden barnet skal puttes. Nærværet i denne oplevelse er en del af meditation for børn.

# 5. Lav faste sengetider for dit barn –og hold dem, så dit barn nemmere kan falde i søvn

Faste sengetider og rutiner er guld værd for dit barn. Selvom det kan være hyggeligt at lade barnet være oppe en time længere i weekenden, gør det desværre ikke noget godt for dit barns søvnmønster. Vil du have et barn i bedre balance, så sæt nogle faste sengetider, og hold så vidt muligt fast i dem –også i weekenden. Det samme gælder for voksne

## **Fakta**

Ligesom med meditation hos voksne, kan meditation hos børn og unge være med til at give en god søvn. Dertil har barnet også brug for at gå i seng i god tid, for at kunne opnå en dyb søvn.

## 6. Nus om dit barn, og giv dig tid til putningen, så barnet kan få tryghed og finde ro

Nærvær er en medfødt del af den menneskelige natur, men i en hektisk hverdag kan vi nemt glemme den. Når du giver dig tid til at putte og nusse om dit barn, føler barnet nærhed og tryghed. Det kan være med til at sikre barnets ro og søvnkvalitet. Lad være med at stresse igennem putningen. Se det i stedet som en tid hver dag, hvor du og dit barn kommer tættere på hinanden.

## 7. Læs en meditationsbog højt for dit barn, så det nemmere vil falde i søvn

Rigtig mange forældre med børn, som ikke vil falde til ro, tyr til meditationsbøger. En bog til meditation for børn skaber en ro for dit barn og for dig. Har du ikke prøvet at læse højt fra en børnemeditations bog før, så prøv det selv og se forskellen. Husk, at det er okay, at dit barn stiller spørgsmål eller rykker på sig under højtlesningen. Det er helt normalt. Du skal blot fortsætte den rolige højtlesning, så skal barnet nok falde til ro lige så stille.

## 8. Tal med dit barn om dagens oplevelser og følelser

En god måde at sikre dit barns ro på er ved at tale om de oplevelser, barnet har haft i løbet af dagen. Kan du mærke, at dit barn har svært ved at lægge en oplevelse eller følelse fra sig, så hjælp barnet med at falde til ro ved at tale ud om oplevelsen.

## 9. Overvej, om et hypnosebånd eller en hypnose-app er vejen frem for dit barn

Hvis ingen af de ovenstående handlinger hjælper dit barn med at falde til ro, har du måske mod på at prøve hypnose med meditation for børn. Nogle sider tilbyder, at du kan prøve deres lydfiler med meditation for børn gratis. Hvis det virker for dit barn, vil det helt sikkert være en investering værd.

## 10. Find råd og hjælp hos en professionel, hvis intet andet virker, når dit barn skal sove

Har du forsøgt dig med samtlige af de råd, du finder ovenfor, men uden det har givet mere ro om aftenen og natten? Så kan hjælp fra en fagperson være guld værd. Måske er der en del af jeres rutine, som kan ændres, eller måske ligger der bare nogle helt andre grunde bag barnets uro, end hvad I troede. Det vil en fagperson med høj sandsynlighed kunne hjælpe jer med at finde frem til.