

Tips i forhold til rutiner for kveldsstell og legging

Det å legge seg til å sove er ofte vanskelig for traumatiserte barn og unge, særlig for barn som assosierer overgrep med det å legge seg. Det kan være vanskelig å «gi slipp» på dagen og å gi seg hen til søvnen. Mange strever med å regulere kroppslige tilstander får derfor vanskeligheter med å finne roen. Leggerutiner hjelper med å senke aktiveringsnivået og kan gjøre overgangen til søvn lettere.

-Etabler et fast mønster. Fast leggetid, ta på pysjamas, pusse tenner, å roe ned og sove på samme sted hver natt, syng samme sang.

-Hjelp barnet med å håndtere skremmende tanker/eller mareritt. Prøv å få tak i om barnet har mareritt eller strever med vonde tanker. Ved mareritt: prøv å lag en ny avslutning på drømmen, en avslutning som er bedre og gir barnet kontroll. Ved grubling: skriv ned tankene i en bok, eller en boks, fortelle til en voksen slik at tankene kan deles.

-Minimer aktiviteter som girer opp barnet før legging. Reduser bruk av overstimulerende tv spill, høy musikk, trening osv.

-Gi omsorg. Les en historie, hør på rolig musikk, sitt sammen i sofaen.

-Bading /dusjing. Varm dusj eller bad kan hjelpe slik at det er lettere å finne roen. Vær oppmerksom på mulige triggere knyttet til dette. Fokus på grenser og det å bestemme over egen kropp hvis barnet har en tendens til å bli trigget.

-Trygghetssjekk. Hjelp barnet med å føle seg trygg. Plasser sengen et sted der det føles trygt, ha et nattlys på, heng opp en «drømmefanger», sjekk under sengen og i skapet, smør inn med «monsterskremmende» lotion osv.

-Beroligende aktiviteter: Lese bok, sette på rolig musikk, høre en historie, smøre barnet med beroligende krem, massasje osv.