

Påståenden för tema Sömn

2024-09-18

Klipp ut påståenden och lägg i en skål, hatt eller liknande. Gruppledaren eller olika gruppdeltagare läser upp ett påstående i taget. Varje person svarar sedan ja eller nej.

- Att sova med sin bebis i samma säng är mysigt och praktiskt.
- Barn behöver lära sig att somna.
- Att uppleva sömnbrist är en av de största prövningarna som förälder.
- Om en förälder är väldigt trött är det viktigt att se till att den får vila.
- En bra förälder får sitt barn att sova hela natten.
- Det är viktigt att barnet blir trygg med att ligga i sin egen säng.
- Om barnet får somna i famnen kommer det aldrig att somna i sängen.
- Det är naturligt att amma på natten.
- Den som ska till jobbet måste få sova.
- Barn ska somna själva.
- Att sjunga vaggvisor är gammaldags.
- Vaggande rörelser och en mjuk röst hjälper små barn att somna.
- De flesta barn vaknar några gånger på natten under de första åren.
- Föräldrar behöver åtta timmars sammanhängande sömn.

- Under bebisperioden får man passa på att sova och vila när det passar barnet.
- När barn behöver lugn och ro visar de att de behöver sova.