

Godnat og sov godt

Mange børn savner den de har mistet rigtigt meget, når de skal til at sove. Man kan savne at kunne fortælle om dagens oplevelser, savne godnatsangen og måske at blive aet på kinden og få puttet dynen godt rundt om sig. Savne duften af den anden. Når man skal sove kan minder, triste tanker og savn nogle gange oversvømme en og gøre en ked af det. Det er både naturligt og forståeligt – man elskede jo personen højt! Men savnet kan blive så stort, at man slet ikke kan falde i søvn. Og så bliver det et problem. For det er vigtigt at få sovet nok og være udhvilet til en ny dag.

Denne side er fuld af gode råd. Sæt kryds ved de råd, du selv har oplevet har virket for dig, og udfyld også de tomme skyer med dine egne gode råd.

Læs i
en god bog

Fortæl en anden, hvordan
du kan lide at blive puttet



Se minderne for dig,
som var det en film på tv,
som du kan slukke for
med en fjernbetjening



Lav en lille bøn til
personen eller Gud



Få din yndlings-
godnatsang eller -historie
indspillet, så du kan høre den,
når du skal sove

Hav et fotografi af
personen, som du kan fortælle
dagens oplevelser til



Tag en kop
kamillete

Tænk på noget rart,
du glæder dig til



Forestil dig, at dine
tanker har lyd, som du
langsomt kan skrue ned for

Lav en
kropsscanning*

*En kropsscanning er, at man systematisk mærker sin krop og spænder af i musklerne. Først tærne, så fødderne, underben, lårene osv., til man har mærket hele kroppen og sluppet alle muskelspændinger. Du kan også sætte et stykke roligt musik på, imens du laver kropsscanninger.