

Påståenden om sömn

Gruppledare läser upp ett påstående i taget. Varje person svarar sedan ja/nej. Detta kan ske genom att de håller upp lappar eller genom "heta stolen" (de som svarar ja reser sig upp och byter plats med en annan ja-sägare). Gruppledaren håller sedan en kort diskussion runt svaren. Presentera gärna övningen genom att betona att det inte finns några rätt eller fel, det är meningen att påstående ibland är svåra att ta ställning till. Kom ihåg att inkludera alla, bekräfta tankar och åsikter och sammanfatta gärna innan nästa lapp. Syftet är att hjälpa till att starta diskussion. Klipp ut påståenden och lägg i en skål.

- 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.