





"Да спим спокойно" среща-разговор на тема детски сън и изграждане на навици у най-малките

Понеделник, 5 Октомври 2026

Да спим спокойно

Родителите често се срещат с проблеми при изграждане на навици за съня на децата. От поредицата събития, насочени към родители и техните деца, заедно с консултанта по детски сън Цветелина Димова, Община Троян ви кани на среща-разговор "Да спим спокойно". Срещата ще се проведе на **10.10.2026 г., 11.00 ч., в Туристически информационен център Троян**. Не се притеснявайте да доведете най-малките членове на своите семейства по време на събитието.

Цветелина Димова, която ще е гост-лектор, е сертифициран консултант и ежедневно консултира семейства, чиито деца имат нарушен дневен или нощен сън, трудно заспиване, кратки дремки през деня или имат вече изградени силни асоциации за заспиване, без които не могат да се отпуснат и да заспят спокойно.

"Личната ми история с голямото ми дете и практиката са ми доказали многократно, че ако родителите положат добри основи на съня веднага след раждането на бебето, гарантирано ще имат много по-леки първи месеци у дома с новороденото бебе. Това бих искала да предам на хората, които дойдат на срещата в град Троян. А за онези, които вече имат изразени проблеми с малко по-големите бебета ще дам практически решения, които могат да изпробват веднага, за да решат проблемите си.", споделя Цветелина.

- как да поставим добри основи на съня още от първите месеци;
- как да създадем подходящ режим според възрастта на детето;
- трудно заспиване и чести нощни събуждания;
- кратки дневни дремки;
- силни асоциации за заспиване;
- какво можем да направим, когато сънят вече е станал труден.

И още: време за вашите въпроси и конкретни ситуации.



Троян,
Туристически
информационен център



10 октомври



11 ч.



СПОКОЙНИ ДЕЦА. ПО-СИЛНИ СЕМЕЙСТВА.