

როგორ დავუხმართ ბავშვს ჩაძინებაში ?

- დაიცავით დაძინებისა და გაღვიძების სტაბილური რეჟიმი.
- დაძინებამდე 1 საათით ადრე მოერიდეთ ბავშვი მასტიმულირებელი აქტივობებს, სატელევიზიო შოუებისა და მძაფრსიუჟეტებიანი ფილმებისა თუ მულტფილმების ყურებას; ამის ნაცვლად შესთავაზეთ კითხვა, გაფერადება ან შედარებით წყნარი თამაშები.
- შეიმუშავეთ დაძინებამდელი რუტინა, რომელიც სხეულის მოდუნებას და დაძინებისთვის მომზადებას შეუწყობს ხელს, მსგავსი რუტინის რეკომენდებული ხანგრძლივობა დაახლოებით 20-30 წუთია.
- დაძინებამდე რამდენიმე საათით ადრე მოერიდეთ ბავშვისთვის კოფეინის შემცველი პროდუქტების მიცემას.
- მოერიდეთ დაძინებამდე ცოტა ხნით ადრე ბავშვისთვის საკვების დიდი ულუფის მიწოდებას.
- დაძინებამდე ჩაეხუთეთ ბავშვს (თუკი, ბავშვი ეს არ იწვევს უსიამოვნო შეგრძნებებს)
- დარწმუნდით, რომ ბავშვი საწოლში კომფორტულად გრძნობს თავს, მაგალითად, ხომ არ გლუდავს ბავშვის მოძრაობას საბანი ან ზეწარი? საძინებელში არსებული ტემპერატურა ხომ არ არის ძალიან დაბალი ან პირიქით, მაღალი?
- საჭიროების შემთხვევაში, მიეცით ბავშვს საშუალება დაიძინოს საყვარელ რბილ სათამაშოსთან ან რამე სხვა ნივთთან, მაგალითად გადასაფარებელთან ერთად.
- თუ ბავშვს აქვს სიბნელესთან დაკავშირებული შიში, შეგიძლიათ შესთავაზოთ საწოლთან ფანრის განთავსება, ან რაიმე უსაფრთხო ნივთი, რომლის გამოყენებითაც “მონსტრებთან” გამკლავებას შეძლებს საჭიროების შემთხვევაში.
- ბავშვების ნაწილი უფრო ადვილად ახერხებს ჩაძინებას წყნარი მუსიკის ან ე.წ. თეთრი ხმაურის ფონზე.

