

ძილის რუგინა

თუ გსურთ რომ:	გასათვალისწინებელი გარემოებები
<p>ბავშვს ჩამოუყალიბოთ დაძინების კონკრეტული დრო და ძილის წინა რუგინა</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ასაკის შესაბამისად განსაზღვრეთ ბავშვის ძილისთვის ოპტიმალური დრო და იყავით თანმიმდევრული ყოველდღე, შაბათ-კვირასაც და დასვენების დღეებშიც. თუკი, თქვენს ოჯახში რამდენიმე ბავშვია, შეარჩიეთ დროები ინდივიდუალურად ან დაიხმარეთ ოჯახის წევრები ამ საკითხის მოგვარებაში. ● ძილისთვის მომზადება დაიწყეთ ნახევარი საათით ადრე და შეარჩიეთ სპეციფიკური, ძილის წინა აქტივობების ერთობლიობა, რომელსაც რეგულარულად და ერთნაირად განახორციელებთ. მაგალითად, შხაპის მიღება, წიგნის წაკითხვა, მღაპრის მოყოლა ან საღამურის ჩაცმა და ეს ყველაფერი შეასრულეთ ყოველთვის ერთიდაიგივე თანმიმდევრობით. ● წინასწარ ესაუბრეთ, განუმარტეთ და მოამზადეთ ბავშვი რუგინისთვის: უთხარით, ახლა გადავივლებთ, შემდეგ საღამურს ჩავიცვამთ, წიგნს წავიკითხავთ და ახლა უკვე ძილის დროც მოდის. თუკი, ბავშვს სჭირდება დახმარება, ინფორმაციის აღქმის გასამარტივებლად, გამოიყენეთ ვიზუალური მასალა. მაგალითად, პირსაწმენდი, პიჟამო, წიგნი და ძილის დროს საყვარელი სათამაშო. დაანახეთ ბავშვს თითოეული მათგანი და ისე ჩამოუთვალეთ, რის შემდეგ რას აკეთებთ ან თანმიმდევრობის აღმნიშვნელო ფოტოები კედელზე გააკარით და ბავშვს მიუთითეთ. ● ძილის წინა რუგინის წასახალისებლად, ჩართეთ ბავშვი გადაწყვეტილების მიღებაში და მიეცით არჩევანის შესაძლებლობა: მაგალითად, რომელი საღამური გირჩევნია? დღეს რომელი წიგნი წავიკითხოთ და ა.შ.
<p>დაეხმაროთ ბავშვს ძილის წინ დამშვიდებასა და ძილისთვის მომზადებაში</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● თავიდან აირიდეთ ფიზიკურად აქტიური თამაშები და შეამცირეთ ეკრანთან გატარებული დრო ძილის წინ, რომ არ მოხდეს გვინის აგზნება და ამან გავლენა იქონიოს ჩაძინების პროცესზე. ● მოასმენინეთ ბავშვს მშვიდი მუსიკა ძილისთვის მოსამზადებლად. ● დაიწყეთ სათამაშოების დალაგება და ნივთების მოწესრიგებაში ჩართეთ ბავშვიც.
<p>დაეხმაროთ ბავშვს, თავი იგრძნოს კომფორტულად</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● თუკი ბავშვს ეშინია სიბნელის, აანთეთ პაგარა სანათი. ● აუხსენით, რომ გარეთ დაბნელება, ძილის დროის მოახლოების ნიშანია.

	<ul style="list-style-type: none"> • იფიქრეთ, რამდენად კომფორტული განისამოსი აცვია; ასევე დააკვირდით ბავშვის შეგრძნებებს; როგორი ტემპერატურაა ოთახში სადაც ბავშვს სძინავს. გახსოვდეთ, საძინებელში არ უნდა ცხელოდეს, ბავშვთა ოთახის ოპტიმალური ტემპერატურაა 22 ° C უნდა იყოს. მიზანშეწონილია ჰაერის ტენიანობის შენარჩუნება სპეციალური ღამაგენიანებლის გამოყენებით. როგორია მისი ბალიში, ხომ არ მოდის სამზარეულოდან მძაფრი სუნი ან რაიმე სხვა ხომ არ შეიძლება იწვევდეს ბავშვის გაღიზიანებას? • გაამხნევეთ ბავშვი, თუკი ეშინია: უთხარით, რომ მის გვერდით ხართ. შიშის დაძლევა უსაფრთხო და მხარდამჭერ გარემოში თვითრწმენას ამაღლებს.
<p>დარწმუნდით, რომ ბავშვი ძილის დროს უსაფრთხოდაა</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ჩვილების შემთხვევაში, უზრუნველყავით ბავშვის უსაფრთხოება - საწოლიდან აიღეთ ბეჭეტი ნივთები; არ დაგოვოთ მასში ბევრი რბილი სათამაშო. • თუკი ბავშვი დამოუკიდებულად გადის საჭირო ოთახში, დაგოვოთ შესაბამისი განათება. • დარწმუნდით, რომ ბავშვი არ გადმოვარდება. აუმაღლეთ საწოლის კიდეები ბალიშის მოთავსებით ან დააფინეთ ძირს რბილი საფენი. ასევე დარწმუნდით, რომ საწოლიდან გადმოდრომის შემთხვევაში, საფრთხეები მინიმუმამდეა დაყვანილი. • თუ ბავშვს ოთახში მარტო სძინავს, გამოიყენეთ „ვიდეო ძიძა“ ან „რადიო ძიძა“ ბავშვის საჭიროებების მონიტორინგისათვის.
<p>დაეხმაროთ დამოუკიდებლად ჩაძინებასა და ძილში</p>	<ul style="list-style-type: none"> • სასურველია დამოუკიდებლად დაძინების ჩვევის გამოთქმა იყოს დაიწყოთ 2 დან 4 თვემდე პერიოდიდან. შესაძლოა არწვედეთ ხელში, მაგრამ ჩააწვინოთ საწოლში მანამდე, სანამ დაიძინებს, რომ დამოუკიდებლად ჩაძინებას მიეჩვიოს. • ყოველთვის დააძინეთ ბავშვი (თუნდაც ხელში და შემდეგ ჩააწვინოთ საწოლში) იმ გარემოში სადაც უნდა გააგრძელოს ძილი. • დარწმუნდით, რომ ბავშვი დღის განმავლობაში არ სვამს კოფეინის შემცველ სითხეებს (ჩაი, კაკაო, კოკა - კოლა და სხვა). • შედარებით მობრძლი ბავშვის შემთხვევაშიც მკაცრად დაიცავით დაძინების დრო. მიუხედავად იმისა, ეძინება თუ არა მას და გრძნობს თუ არა თავს დაღლილად, სთხოვეთ დაწვეს, მოუყევით მღაპარი, წაუკითხეთ წიგნი, რასაც

	შემდგომ დამოუკიდებლად გააკეთებს ძილისთვის მოსამზადებლად.
--	---