

## დილის რუგინა

თუ გსურთ რომ :	გაითვალისწინეთ შემდეგი საშუალებები
<p>ბავშვმა ისწავლოს დროულად გაღვიძება</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● დაახლოებით ერთი წლის ასაკში დაადგინეთ გაღვიძების კონკრეტული დრო და იყავით თანმიმდევრული, შეეცადეთ ბავშვმა გაიღვიძოს ერთი და იგივე დროს. ყოველ დილას სხვადასხვა დროს გაღვიძება ნეგატიურ გავლენას ახდენს შუა დღის და ღამის ძილის რუგინაზე.</li> <li>● თუ ბავშვი ღამით (მაგ 2-5 საათამდე პერიოდში) იფხიბლებს და რამდენიმე საათი ფხიბელია, შესაძლოა ჩაეძინოს გამთენიისას, მაგრამ ჩვენ მაინც უნდა გავაღვიძოთ გაღვიძების იმ კონკრეტულ დროზე, რა დროსაც სხვა დღეებში ვაღვიძებთ, რათა ძილის და ღვიძილის რუგინა კვლავ დარეგულირდეს.</li> <li>● იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვი აღრიანად იღვიძებს - დაახლოებით 4 წლის ასაკიდან აუხსენით, რომ შეუძლია საწოლიდან ადგეს და ითამაშოს თავისთვის, სანამ სხვებიც გაიღვიძებენ. თუმცა ერთ - ერთმა მშობელმა უნდა იფხიბლოს, ბავშვის უსაფრთხოების უზრუნველყოფის მიზნით.</li> <li>● მრავალშვილიანი ოჯახების შემთხვევაში, დილის დაგეგმვა ბავშვების გაღვიძების დროის მიხედვით დაგეხმარებათ, უფრო ეფექტური გახადოთ დილის რუგინა. დაიწყეთ ასაკით უმცროსი ბავშვის გაღვიძების დროის მიხედვით.</li> <li>● გახსოვდეთ, რომ ძილის რეჟიმზე გავლენა შეიძლება იქონიოს ტემპერატურამ, განათებამ, ბავშვის ბუნებრივმა რითმმა და ღიეგებმა.</li> </ul>
<p>ხელი შეუწყოთ პოზიტიურ ხასიათსა და ქცევას</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● დილის მარტივი რუგინა, მაგალითად, დილა მშვიდობისა, ბედნიერ დღეს გისურვებ ,, ან რაიმე სიმღერა ბავშვებს ეხმარებათ პოზიტიური განწყობის შექმნაში.</li> <li>● სიყვარულის გამოხატვა ეფექტური გზაა დილის რუგინის დასაწყებად. ჩახუტება და თქვენი შვილისთვის იმის თქმა, რომ გიყვართ ძალიან მნიშვნელოვანია.</li> <li>● გაითვალისწინეთ, თქვენი შვილის შეგრძნებების გადაშუშავების ზღურბლის თავისებურებები. მაგალითად, ხომ არ არის სამზარეულოში ძალიან ბევრი ხალხი, ან ხომ არ მზადდება რაიმე საჭმელი, რომლის სუნიც ბავშვზე ცუდად მოქმედებს. ამ ინფორმაციის მისაღებად დააკვირდით ბავშვის სიამოვნებისა თუ გაღიზიანების გამოხატვას.</li> </ul>

<p>ჩამოაყალიბოთ ორგანიზებული დილის რუგინა</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ეფექტურად დაგეგმეთ ისეთი საკითხები, როგორცაა განისაზღვრის ან საუბრის არჩევა; ჩანთა, რომელიც ბავშვს ბაღში მიაქვს, სასურველია, ჩაალაგოთ წინა დღით.</li> <li>• თავიდან აირიდეთ მოულოდნელობები, შეამოწმეთ ამინდის პროგნოზი და კალენდარი.</li> <li>• ბავშვების ჩართვა ისეთ გადაწყვეტილებების მიღებაში, თუ რის ჩაცმა სურთ ან რის ჭამა - ძალიან მნიშვნელოვანია. ასაკით მცირე ბავშვებს შესთავაზეთ იმდენი ალტერნატივა, რამდენი წლისაცაა ბავშვი, მაგალითად 2 წლის ბავშვს შეგვიძლია ვაჩვენოთ და ავარჩევინოთ კოპლებიანი ზედის ჩაცმა სურს თუ ზოლიანის? ასე ბავშვს გადაწყვეტილების მიღება უფრო გაუმარტივდება.</li> </ul>
<p>ბავშვი იყოს ჩართული აქტივობაში</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• გამოიყენეთ ვიზუალური ცხრილები. ერთად გააკეთეთ დილის რუგინაში შემავალი ბიჯების ვიზუალურად ამსახველი ფოტოები. დახატეთ ან გააფერადეთ ის. ისაუბრეთ, ახსენით, რას რის მერე აკეთებთ და შემდეგ გამოიყენეთ პრაქტიკაში ყოველ დღე. ეს ბავშვს პროცესის აღქმას უმარტივებს.</li> <li>• ეცადეთ დილას გელევიზორი იყოს გამორთული, რათა თავიდან აირიდოთ ყურადღების გადაგანა ან ქცევითი სირთულეები, მაგალითად გელევიზორის გამო სახლიდან გასვლის სირთულე, ბაღში წასვლის გაპროტესტება.</li> </ul>
<p>წახალისოთ ბავშვის დამოუკიდებლობა</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• შეიძლება თვლიდეთ, რომ თუ ბავშვს თავად ჩააცმევთ ან მოუწესრიგებთ თმას, დილის რუგინა უფრო სწრაფად დასრულდება, თუმცა ბავშვებს თავად კეთებისა და სწავლის საშუალება უნდა მისცეთ, რათა კარგად განუვითარდეთ თვით-მოვლის უნარები.</li> <li>• მიეცით დრო და საშუალება ისწავლონ ჩაცმა. დაიწყეთ მარტივით, მაგალითად, სთხოვეთ, თავად ჩაიცვას შარვალი, შემდეგ კი გაართულეთ და ისეთი განისაზღვრის ჩაცმა სთხოვეთ როგორცაა ზედა ან სხვ. შესაბამისად ამ უნარებზე მუშაობა შეგიძლიათ მაშინ დაიწყოთ როდესაც არ გეჩქარებათ, შაბათ კვირას ან ძილის წინ.</li> </ul>
<p>დაიცვათ ბალანსი სტრუქტურასა და მოქნილობას შორის</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• სტრუქტურირებული რუგინის გარდა, მნიშვნელოვანია გქონდეთ თავისუფალი დღეებიც, მაგალითად შაბათ-კვირა, სადაც ამ სტრუქტურის დარღვევა შესაძლებელია</li> <li>• მოაწყვეთ ე. წ. საღამურიანი მხიარული საუბრეები დასვენების დღეებში, რათა ბავშვებმა იცოდნენ, რომ რუგინის ცვლილებაც შესაძლებელია.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>● გახსოვდეთ, რომ თამაში და გართობა ბავშვის განვითარებისთვის ყველაზე ჯანსაღი გზაა.</li></ul>
დილის რუტინა იყოს სახალისო	<ul style="list-style-type: none"><li>● თუ რუტინაში ბევრი მხიარულება შეგაქვთ ბავშვები უფრო მეტად არიან ჩართული. იფიქრეთ იმაზე, თუ როგორ შეიძლება ჩაყვების და თავის მოწესრიგების აქტივობები ბავშვებისთვის სახალისოც იყოს. შეგიძლიათ ჩართოთ მხიარული მუსიკა.</li></ul>