

## სამახსოვრო მშობლებს

მოცემული რეკომენდაციები დაეხმარება თქვენს პატარას გამოიმუშაოს ძილის კარგი ჩვევები.

**ძილის განრიგი.** პატარა ყოველთვის ერთსა და იმავე დროს დააწვინეთ დასაძინებლად როგორც დღის ძილის, ასევე ღამის ძილის დროს. განსხვავება ბავშვის დაძინების დროსა და გაღვიძების დროს შორის არ უნდა იყოს 1 საათზე მეტი სამუშაო და დასვენების დღეებს შორის. ეცადეთ საღამოს პატარამ ადრე (არაუგვიანეს 21.00) დაიძინოს, რათა მოასწროს სრულყოფილად გამოძინება.

**დაძინების რუტინა.** ყოველ საღამოს დაძინებამდე 20-30 წუთი დაუთმეთ რუტინულ აქტივობებს, რომელიც ერთნაირი იქნება ყოველ საღამოს. ეს შეიძლება იყოს მშვიდი თამაშები, ზღაპრის მოყვლა, წიგნის წაკითხვა. ეს აქტივობები ყოველთვის შეასრულეთ საძინებელში, სადაც იქნება სუსტი განათება.

**საძინებელი.** ეცადეთ ბავშვის საძინებელი იყოს მოხერხებული და მშვიდი. ღამით დატოვეთ სუსტი ღამის განათება, მაგრამ არავითარ შემთხვევაში არ ჩააბნელოთ სრულად. ეცადეთ ოთახოს ტემპერატურა არ იყოს 23 გრადუსზე მეტი. არასოდეს არ გამოიყენოთ ბავშვის საძინებელი მის დასასჯელად.

**მსუბუქი წახემსება.** არასოდეს დააწვინოთ პატარა დასაძინებლად მშვიერი. ყოველთვის შესთავაზეთ მსუბუქი ვახშამი (მაგალითად რძე და ფუნთუშა). დაძინებამდე 1-2 საათით ადრე მოერიდეთ ნოყიერ ვახშამს.

**კოფეინი.** მოარიდეთ პატარა კოფეინს დაძინებამდე სულ ცოტა 3-4 საათის განმავლობაში, მაგრამ უმჯობესი იქნება, თუკი კოფეინს საერთოდ ამოიღებთ პატარას რაციონიდან. კოფეინს შეიცავს ყავა, სხვადასხვა მატონიზირებელი სასმელი, ცივი ჩაი და შოკოლადი.

**საღამოს აქტივობები.** ეცადეთ, რომ დაძინებამდე 1 საათის განმავლობაში თქვენი პატარა იყოს მაქსიმალურად მშვიდად. მოარიდეთ აქტიურ და ხმაურიან თამაშებს, ასევე კომპიუტერულ თამაშებს.

**ტელევიზორი.** ტელევიზორი გამოიტანეთ ბავშვის საძინებელი ოთახიდან და მაქსიმალურად ეცადეთ არ უყუროს ტელევიზორს დაძინებამდე 1 საათის განმავლობაში. ასევე გამოიტანეთ პატარას საძინებლიდან კომპიუტერი, ტელეფონი და სხვა საოჯახო ტექნიკა.

**ღღის ძილი.** ღღის ძილი დაგეგმეთ თქვენი პატარას ასაკის და მოთხოვნილებების მიხედვით. თუკი პატარას ბევრი ეძინება ღღისით, ის ღამით კარგად ვეღარ დაიძინებს.

**ვარჯიში.** პატარამ ღღის გარკვეული ნაწილი უნდა გაატაროს სუფთა ჰაერზე და კარგი იქნება თუ მსუბუქი ფიზიკულტურით იქნება დაკავებული.

**დაძინების პრობლემები.** ბავშვის დასაძინებლად დაწვენა საკმაოდ სერიოზული პრობლემაა ბევრი მშობლისათვის. ზოგიერთი ბავშვისათვის პრობლემაა დასაძინებლად წასვლის მომენტი, ხოლო ზოგიერთი მიდის დასაძინებლად, მაგრამ აღარჩერდება საწოლში. დაძინების პრობლემები მშობლებისათვის ღღის ერთ-ერთი ყველაზე არასასიამოვნო ნაწილია. აღნიშნული პრობლემები შესაძლოა გამოვლინდეს ნებისმიერ ასაკში, თუმცა უპირატესად ვლინდება 3-6 წლის ასაკში.

**როგორ მოვიქცეთ რომ პატარას დასაძინებლად წასვლა გავუადვილოთ?** უპირველეს ყოვლისა აუცილებელია ყველა დედამ გაითვალისწინოს, რომ მას არ შეუძლია აიძულოს ბავშვი დაიძინოს. თუმცა გახსოვდეთ, რომ შეგიძლიათ დაეხმაროთ პატარას გაიუმჯობესოს ძილის ქცევა, რაც მის სწრაფ და ადვილ ჩაძინებას უზრუნველყოფს. ყოველივე ეს მოითხოვს სწავლებას, რაც რა თქმა უნდა გარკვეულ დროს წაგართმევთ.

**დააწესეთ დაძინების მკაცრი ლიმიტი.** პირველ რიგში უნდა დაარწმუნოთ თქვენი თავი, რომ თქვენს პატარად ესაჭიროება დაძინების ქცევის შეცვლა. დაძინების მკაცრი ლიმიტის დაწესება ყველა ოჯახის წევრის ინტერესში შედის და პირველ რიგში იგი თქვენს პატარას ესაჭიროება. ძოგადად ლიმიტის დაწესება მშობლის უმიშვნელოვანესი ფუნქციაა. მცირე ასაკის ბავშვებს როგორც წესი ცუდად აქვთ განვითარებული თვითკონტროლის უნარი, ადრეული ასაკიდან გარკვეული ლიმიტების დაწესება, მათ თვითკონტროლის ჩამოყალიბებას აუმჯობესებს. გახსოვდეთ, რომ ლიმიტების დაწესება შეამცირებს (და არავითარ შემთხვევაში არ გამოიწვევს) ბავშვის გაღიზიანებას. გახსოვდეთ, რომ ქცევის შეცვლა ყოველთვის გარკვეულ სიმძნელებთანაა დაკავშირებული, ამიტომ მიეცით პატარას თუნდაც უმნიშვნელო მოტივაცია. იყავით მაქსიმალურად მომთმენი და მტკიცე.

**აუხსენით პატარას ახალი წესები.** სანამ ახალი რეჟიმის განხორციელებას დაიწყებთ დაჯექით დღისით პატარასთან ერთად და კარგად აუხსენით თუ რას აპირებთ. ეცადეთ საუბარი არ იყოს ზედმეტად გრძელი ან მისთვის გაუგებარი და რთული. ეცადეთ იგნორირება გაუკეთოთ თქვენი პატარას უარყოფით კომენტარებს ახალი წესების მიმართ და მოერიდეთ კამათს ახალ წესებზე.

**დააწესეთ დაძინების დრო.** თუ ერთხელ გადაწყვეტთ, რომელ საათზე უნდა დაძინოს პატარამ დრო ხშირად არ შეცვალთ. ღეგულარული დროს დანერგვა დაეხმარება ბავშვს ჩამოიყალიბოს შინაგანი საათი. შანამ პატარას ლოგინში ჩააწვენთ, დარწმუნდით, რომ ის მზადაა დასაძინებლად. ძალიან ხშირად მშობლები დაძინების დროს აწესებენ ისე, რომ მათთვის იყოს მოხერხებული, რაც კატეგორულად არ შეიძლება.

**სწორად შეარჩეით დაძინების დრო.** ეცადეთ პატარა ძალიან დაღლილი არ დააწინოთ დასაძინებლად. უმჯობესია ბავშვი დასაძინებლად მაშინ დააწინოთ, როდესაც მას ბუნებრივად ეძინება (ასეთი დრო ყველა ბავშვს აქვს, მთავარია კარგად დააკვიდეთ), თუკი ამჩნევთ, რომ ეს დრო ძალიან გვიანია არ ეცადოთ მის სწრაფად შეცვლას, ეს ყველაფერი თანდათანობით უნდა მოხდეს. მაგალითად თუ ბავშვს ეძინება 10:30 და თქვენ გინდათ რომ მან 8:30 დაიძინოს თანდათანობით 15 წუთით უნდა გადაუტანოთ დაძინების დრო. იყავით მომთმენი. აუცილებლად შეგექმნებათ პრობლემები, თუკი დაძინების დროს ერთბაშად გადმოიტანთ, რადგან ბავშვი ვერ მოახერხებს ძალიან ადრე დაძინებას.

**დაძინების რუტინა.** დანერგეთ თანმიმდევრული ძილის რუტინა, რომელიც ყოველთვის ერთნაირი იქნება. ძილის რუტინა უნდა შეიცავდეს მშვიდ და ბავშვისათვის სასიამოვნო აქტივობებს, მაგალითად აბაზანას, ზღაპრების მოყოლას და ა.შ. მორიდეთ ბავშვი ენერგიულ თამაშებს, ეზოში სირბილს, ტელევიზორის ყურებას. ძილის რუტინის შემცველი ერთ-ერთი აქტივობა, რომელიც ბავშვის ყველაზე მეტად უყვარს შემოინახეთ ბოლოსათვის, ეს ხელს შეუწყობს ბავშვის ძილისათვის მზადყოფნას.

**იგნორირება გაუკეთეთ ბავშვის პროტესტს.** ეცადეთ დააიგნოროთ ბავშვის ჩივილები იმის შესახებ რომ მას არ ეძინება და არ არის დაღლილი. ძილის საკითხის ბავშვთან განხილვა არ არის მიზანშეწონილი, რადგანაც თითქმის ყოველთვის ბავშვი გაღიზიანებას და ზედმეტ პრობლემებს გამოიწვევს. მშვიდად უთხარით ბავშვს, რომ ძილის დროა და გააგრძელეთ რუტინის შესრულება.

**დააწვინეთ პატარა დასაძინებლად.** როგორც კი რუტინულ აქტივობებს დაასრულებთ, მაშინვე დააწვინეთ პატარა ლოგინში და გამოდით ოთახიდან. ძალიან მნიშვნელოვანია ბავშვი ჯერ კიდევ ფხიზელი დატოვოთ ოთახში მარტო, ეს ხელს შეუწყობს მას ისწავლოს მარტო დაძინება.

**თუკი პატარა ტირის და ჭირვეულობს.** თუკი პატარა ტირის და ჭირვეულობს, მაგრამ რჩება ლოგინში, ერთხელ შეახსენეთ, რომ უკვე ძილის დროა, თუკი ის მაინც აგრძელებს ჭირვეულობას და ტირილს შეაკითხეთ ოთახში კიდევ ერთხელ და დაელაპარაკეთ. ძოგჯერ ბავშვს რამოდენიმე ასეთი შეკითხვა ესაჭიროება სანამ დაიძინებს. თითოეული ვიზიტი პატარას ოთახში უნდა იყოს ხანმოკლე (1წუთზე ნაკლები), არ ისაუბროთ ბავშვთან ბევრი, უბრალოდ დარწმუნდით, რომ პატარა კარგადაა და მშვიდად შეახსენეთ, რომ ძილის დროა და უნდა დაიძინოს.

**თუკი პატარა ლოგინიდან დგება ან საძინებლიდან გამოდის.** ასეთ შემთხვევაში პატარა მშვიდად დააბრუნეთ საწოლში. ზოგიერთი ბავშვისათვის რამოდენიმეჯერ ლოგინში დაბრუნება საკმარისია. თუკი პატარა არ ჩერდება ლოგინში დაემუქრეთ, რომ თუ კიდევ ადგება დაუხურავთ საძინებლის კარებს. თუ მუქარის შემდეგ ბავშვი მაინც ადგა ლოგინიდან დააბრუნეთ საწოლში და გამოუხურეთ საძინებლის კარი ხანმოკლე დროით (მაგ. 1 წუთით), განსაზღვრული დროის შემდეგ შეაკითხეთ პატარას და თუ ის ლოგინში დაგხვდათ საძინებლის კარები ღია დატოვებთ, ხოლო იმ შემთხვევაში, თუ პატარა არ დაგხვდებათ ლოგინში კიდევ ერთხელ დააწვინეთ და ისევ დაუხურეთ საძინებლის კარები, ოღონც გაზარდეთ დრო; ასე მოიქეცით მანამ, სანამ პატარა ლოგინში არ დაგხვდებათ მორიგი შეკითხვისას.

**არასოდეს ჩაუკეტოთ პატარას საძინებლის კარი.** დაკეტილ ოთახში მარტო დარჩენამ შესაძლოა შეაშინოს პატარა, მისი საწოლში მარტო დატოვების მიზანს არ წარმოადგენს ბავშვის დასჯა ან შეშინება, უბრალოდ ბავშვმა უნდა ისწავლოს დამოუკიდებლად დაძინება.

**დაასაჩუქრეთ პატარა.** როგორც კი პატარა ღამით დამოუკიდებლად დაიძინებს დილასვე შეაქეთ და დაასაჩუქრეთ კარგი საქციელისათვის. არასდროს გაუმახვილოთ ყურადღება ცუდ საქციელზე და ყოველთვის ბავშვის წარმატებაზე იყავით ორიენტირებული.

**აღიჭურვეთ მოთმინებით.** პირველი რამოდენიმე ღამე შესაძლოა ძალიან რთული მოგეჩვენოთ, მაგრამ რამოდენიმე კვირაში შედეგს აუცილებლად დაინახავთ.