

ძილი და მასთან დაკავშირებული სიძნელეები 1-3 წლის ასაკში

რა უნდა ვიცოდეთ: ამ ასაკში პატარებს დღეღამეში 11-13 საათი ძინავთ. დაახლოებით 18 თვის ასაკისათვის პატარების უმრავლესობა დღისით მხოლოდ ერთხელ იძინებს 1,5-3 საათის განმავლობაში, თუმცა ზოგიერთი პატარა დაახლოებით 20-21 თვის ასაკამდე უპირატესობას 2 ხანმოკლე ძილს ანიჭებს. ძილის ხანგრძლივობა ამ ასაკში ინდივიდუალური, თუმცა რეგულარულია თითოეული ბავშვისათვის. ძილის დარღვევა მოსალოდნელია ავადმყოფობის, ძილის რუტინის დარღვევის ან სხვა რაიმე სტრესული ფაქტორის ზემოქმედების შედეგად. სასურველია პატარას საწოლი შეუცვალოთ 2 დან 3 წლის შუალედში, თუმცა უმჯობესია თუ დაელოდებით 3 წელს, რადგანაც უფრო ადრე შეცვლილმა საწოლმა შეიძლება გამოიწვიოს ძილის დარღვევა. ამ ასაკში პატარები ჯერ კიდევ იღვიძებენ ღამის განმავლობაში რამოდენიმეჯერ. თუკი პატარა ბავშვობიდან შეჩვეულია დამოუკიდებლად ჩაძინებას ისინი მშობლის დახმარების გარეშე ახერხებენ დამოუკიდებლად ძილის “შებრუნებას”, ხოლო ნაწილს ჯერ კიდევ ჭიედება მშობლის დახმარება.

როგორ დავეხმაროთ პატარას სწორი ძილის ჩამოყალიბებაში? დაიცავით პატარას ძილის განრიგი: როგორც დღისით, ასევე ღამით პატარა ერთსა და იმავე დროს დააძინეთ. ყოველთვის მოერიდეთ ღამის ძილის გვიან გადადებას (21 საათზე გვიან). საძინებელი ისე მოაწყვეთ, რომ დილას დღის სინათლე შევიდეს, რაც პატარას გამოღვიძებაში დაეხმარება და უფრო აქტიური იქნება დილას, შესაბამისად მას გაუჩნდება ადრე შუადღის ძილის მოთხოვნილება, რაც თავისთავად გადმოწევს ღამის ძილის დროს. თუ პატარა ადრეული ასაკიდან შეეჩვევა ღამით ადრე დაძინებას ეს მას დაეხმარება წინასასკოლო ასაკშიც და აღარ მოუწევს ძილის რეჟიმის შეცვლა. დღის ძილის გადატანა შუადღის შემდეგ თავისთავად გააძნელებს პატარას ადრე დაძინებას ღამით, ხოლო დღის ძილის სრული ამოვარდნა გამოიწვევს პატარას ზედმეტ გადაღლას და ჩაძინების გაძნელებას.

დანერგეთ უსაფრთხო ნივთების გამოყენება: მიეცით პატარას საშუალება დაიძინოს მის საყვარელ უსაფრთხო, რბილ სათამაშოსთან ერთად.

ჩამოყალიბეთ ძილის რუტინა: ეცადეთ დაძინების წინ შეიმუშაოთ რაიმე რუტინული ქცევები, მაგალითად ბანაობა, ნაკლებდაქტიური თამაშები, ზღაპრის მოყოლა. ვახშმით შეგიძლიათ დაიწყოთ ძილის რუტინის შესრულება, შემდეგ გადახვიდეთ დაბანაზე, ზღაპრის მოყოლაზე და ა.შ, მაგრამ არავითარ შემთხვევაში არ შეცვალოთ ქმედებათა თანმიმდევრობა. შესურველია ეს ქმედებები შეასრულოთ ბავშვის საძინებელში.

საძინებელში მუდმივად გქონდეთ დაძინებისათვის ხელსაყრელი გარემო: პატარას კარგად ძინავს, როდესაც მის ოთახში არის სუსტი სინათლე, არ არის ძალიან მაღალი ტემპერატურა და სიმშვიდეა. გამოიტანეთ ტელევიზორი და კომპიუტერი ბავშვის საძინებელი ოთახიდან.

საწოლში ბავშვი ყოველთვის მაშინ ჩააწვინეთ, როდესაც ეძინება, მაგრამ აუცილებლად ფხიზელ მდგომარეობაში: თუკი თქვენი პატარა დამოუკიდებელ ჩაძინებას ადრეული ასაკიდან მიეჩვევა, ის ყოველთვის თქვენი დახმარების გარეშე დაიძინებს, როდესაც ღამით გამოელვიძება.

მიმართეთ თქვენს ექიმს, თუ:

- თუკი პატარას აღენიშნება ხმაურიანი სუნთქვა, ხვრინვა ან სხვა რაიმე სუნთქვასთან დაკავშირებული პრობლემები
- ბავშვი მისთვის უჩვეულოდ იღვიძებს ღამით ან ახასიათებს ღამის შიშები

- ბავშვს უკანასკნელ პერიოდში გაუჩნდა ჩაძინებასთან დაკავშირებული პრობლემები, მისი ძილი გახდა ხანმოკლე და შეეცვალა ხასიათი დღისით.

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 ოთახის ტემპერატურა არ იყოს 23 გრადუსზე მეტი. არასოდეს არ გამოიყენოთ ბავშვის საძინებელი მის დასასჯელად.

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

კოფეინი: მთავრდეთ 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. მთავრდეთ 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.

დღის ძილი: დღის ძილი დაგეგმეთ თქვენი პატარას ასაკის და მოთხოვნილებების მიხედვით. თუკი პატარას ბევრი ეძინება დღისით, ის ღამით კარგად ვეღარ დაიძინებს.

ვარჯიში: პატარამ დღის გარკვეული ნაწილი უნდა გაატაროს სუფთაჰაერზე 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 დღის 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 სიძნელებთანაა 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 დაიძინოს 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 შეარჩეთ დაძინების დრო: ეცადეთ პატარა ძალიან დადლილი არ დააწვინოთ დასაძინებლად. სუმჯობესია ბავშვი დასაძინებლად მაშინ დააწვინოთ, 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. ააუცილებლად 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 მოყვლას და ა.შ. მოარიდეთ ბავშვი ენერგიულ თამაშებს, ეზოში სირბილს, ტელევიზორის ყურებას. ძილის რუტინის შემცველი ერთ-ერთიაქტივობა, 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. მოგჯერ ბავშვს რამოდენიმე ასეთი შეკითხვა ესაჭიროება სანამ დაიძინებს. თითოეული ვიზიტი პატარას ოთახში უნდა იყოს ხანმოკლე (15 წუთზე 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. 15 წუთით), განსაზღვრული დროის შემდეგ შეაკითხეთ პატარას და თუ ის ლოგინში დაგხვდათ საძინებლის კარები ღია დატოვეთ, 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.

ალიჭურვეთ მოთმინებით: პირველი რამოდენიმე ღამე შესაძლოა ძალიან რთული მოგეჩვენოთ, მაგრამ რამოდენიმე კვირაში შედეგს აუცილებლად დაინახავთ.