

Ինչպես սովորեցնել երեխային ինքնուրույն քնել



Յուրաքանչյուր մայր գիտի, որ երեխային քնեցնելու գործընթացը բավականին բարդ է: Բայց ուշ թե շուտ երեխային պետք է սովորեցնել ինքնուրույն քնել: Ինչպե՞ս դա անել:

Որպեսզի երեխան սովորի ինքնուրույն քնել, պետք է հիշել մի քանի կարևորագույն

կանոն.

1. Չիսկեք համբերությամբ:

Հիշե՛ք, որոշակի սխեմայի հետևելով, ի վերջո կհասնեք նպատակակետին: Կարևորը բացասական հույզերին ու զայրույթին տեղ չտալ այդ բարդ ուղու ընթացքում:

2. Ընտանեկան ծես:

Օրինակ, քնից առաջ փոքրիկը պետք է հերթով համբուրի ընտանիքի բոլոր անդամներին, պառկեցնի քնելու սիրելի խաղալիքը, լոգանք ընդունի այն խաղալիքի հետ, ով ցանկություն ունի լողանալու:

3. Երեխայի համար հատուկ «գիշերային» սպասք առանձնացրեք:

Դա կարող է լինել շիշ ու փսես, որոնք օգտագործվում են բացառապես քնից առաջ: Դա երեխային կտրամադրի քնի:

4. Սովորությունն դարձրեք երեխայի համար հեքիաթ կարդալը կամ միասին առդիոգիրք լսելը:

Այդպես երեխան դրական էմոցիաներ կստանա և լավ տրամադրությամբ կքնի:

5. Մի «խաբևվեք» մանկական սադրանքներին՝ «ջուր եմ ուզում, գուգարան գնալու կարիք ունեմ և այլն»:

Մահճակալի կողքը շշով ջուր դրեք և երեխային բացատրեք, որ նա կարող է ցանկացած պահին, առանց մայրիկի օգնության ջուր խմել:

Մահճակալի մոտ թխածքաբլիթ կամ խնձոր դրեք «սովածանալու» դեպքում խնդրին լուծում տալու համար: Մի մոռացեք մոտակայքում դնել նաև գիշերանոթը:

6. Երեխային պետք չէ պառկեցնել ռեժիմով՝ վայրկյանը վայրկյանի:

Քնից առաջ երեխայի հետ քննարկեք անցած օրը, հանգիստ խաղեր

խղացեք հետը: Ոչ մի դեպքում պետք է 7. Եթե Ձեր և երեխայի միջև տարածայնությունն է եղել: Եթե քնից առաջ վիճել եք երեխայի հետ, բարկացել եք նրա վրա, ապա մինչև քունն անպայման հարթեք տարածայնությունը: Երեխան չպետք է պառկի քնելու վախեցած ու այնպիսի զգացումով, որ առավոտյան էլի բարկանալու են իր վրա:



8. Քնից առաջ երեխան կարիք ունի ֆիզիկական շփման:

Հեքիաթ կարդալիս բռնեք նրա ձեռքը, շոյեք գլուխն ու թիկունքը: Թույլ տվեք, գլուխը դնի Ձեր ծնկներին: Այդպես նա իրեն պաշտպանված կզգա, որը դրական կազդի քնի վրա:



9. Ննջասենյակում լուսամփոփ տեղադրեք:

Ոչ մի վատ բան չկա նրանում, որ երեխան վառ լույսի տակ է քնում: Ավելի վատ կլինի, եթե նա քնի սեփական վախի հետ, չէ՞ որ գրեթե բոլոր երեխաները վախենում են մթից: Լուսամփոփը միացրեք բացառապես գիշերը, իսկ ցերեկը այն ծածկեք որևէ ծածկոցով: Այդպիսով լուսամփոփը կդառնա գիշերային կախարդանքի մի մասնիկը:

10. Եղեք քնքուշ ու հնարամիտ:

Երեխային առաջարկեք պատմության «շարունակություն»: Օրինակ. «դու հիմա կքնես, իսկ առավոտյան ես քեզ համար կպատրաստեմ աշխարհի ամենահամեղ հյուսվածք»: Խոստումների համար օգտագործեք ամենապարզ ու ամենահասանելի կենցաղային երևույթները, որպեսզի կարողանաք իրականացնել խոստումը: Կարևորը մատուցման ձևն է: Կարելի է առավոտյան տնային գործերն այնպես նկարագրել, որ երեխան անհամբերությամբ սպասի լուսաբացին, և որպես փոքրիկ արկած իր մասնակցությունն ունենա այդ գործընթացում:

Էստվիլի տարբերակը

Այս տարբերակը լավ է գործում երեխաների մեծամասնության դեպքում: Կարևորը բռնած ուղուց հետ չկանգնելն է և թույլ չտալ գործընթացին

խառնվել տատիկներին, դայակներին և այլ անձանց: Արդյունքի հասնելու համար անհրաժեշտ է ուղիղ մեկ շաբաթ, եթե ներքոհիշյալ խորհուրդները ճիշտ կատարվեն:

Առաջին օրը երեխային պառկեցնելուց ննջասենյակից դուրս եկեք ուղիղ մեկ րոպեով, իսկ երկրորդ և երրորդ անգամները այդ ժամանակահատվածը պետք է հասնի 3 րոպեի: Դրանից հետո 5 րոպեով մտեք երեխայի մոտ: Կրկնեք դա այնքան ժամանակ, քանի դեռ նա չի քնել: Եթե նա այդ ընթացքում անընդմեջ լացում ու բղավում է, մինևույնն է, ժամանակի սահմանափակումները չփոփոխեք:

Երկրորդ օրը վերադարձեք երեխայի մոտ երեք րոպե բացակայելուց հետո, այնուհետ երկու անգամ՝ հինգ րոպե բացակայելուց հետո, իսկ մնացած անգամները մինչև քնելը՝ 7 րոպե բացակայելով:

Երրորդ օրը առաջին անգամ դուրս եկեք 5 րոպեով, հաջորդ երկու անգամները 7 րոպեով, իսկ մնացած անգամները մինչև քնի վրա հասնելը՝ ուղիղ տասը րոպեով:

Չորրորդ օրը սենյակից դուրս գալու ժամանակը առաջին անգամ հասցրեք 7 րոպեի, հաջորդ երկու անգամները՝ 9 րոպե, իսկ մնացած անգամները՝ մինչև 11 րոպե:

Հինգերորդ օրը առաջին բացակայությունը ժամանակահատվածը պետք է կազմի 9 րոպե, այնուհետև 2 անգամ 11 րոպե, իսկ այնուհետև՝ 13 րոպե:

Վեցերորդ օրը սենյակը սկզբում լքեք 11 րոպեով, ապա երկու անգամ 13, իսկ հետագայում՝ 15 րոպեով:

Յոթերորդ օրը երեխան արդեն կսովորի ինքնուրույն քնել: Սկզբում դուրս կգաք 13 րոպեով, ապա երկու անգամ 15 րոպեով և մնացած անգամները՝ 17 րոպեով, քանի դեռ երեխան չի քնել:

Հիշեք, պետք է ճշգրտորեն հետևել բերված ընթացակարգին նույնիսկ այն ժամանակ, եթե երեխան բղավում է և փորձում Ձեր ուշադրությունը գրավել: Երբ ննջասենյակ եք մտնում, երեխային մի գրկեք, մի վառեք լույսը: Միայն ձայնով շփվեք երեխայի հետ, ասելով, որ նրա հետ եք, որ սիրում եք նրան և անուշ երազներ մաղթում:

Եթե կարողանաք հանդուրժել այս մեկշաբաթյա փորձությունը, արդյունքն անպայման կգոհացնի Ձեզ:

