

آرامش در خواب برای اطفال

تنفس عمیق برای آرامش خواب



از فرزندتان بخواهید که **نفس بیرون بکشد و تا چهار شمار کند**. از فرزندتان بخواهید نفس خود را نگهدارد و تا چهار شمار کند. تا چهار بار تکرار کنید. به فرزندتان بگویید که نفس عمیق کشیدن با تمرین روزانه راحت تر می شود

هنگام خواب، طفل را وادار کنید تا شانه های خود را شل کند. از طفل خود بخواهید تا **چهار شمار کرده و به داخل عمیق نفس بکشد** (شمار کند، "یک خرگوش، دو خرگوش، سه خرگوش، چهار خرگوش") از فرزندتان بخواهید نفس خود را نگهدارد و تا چهار شمار کند.

نفس کشیدن عمیق به داخل و خارج می تواند به اطفال کمک کند تا آرام شوند. دمیدن در پوقانه می تواند به طفل شما در تمرین کردن تنفس عمیق کمک کند.

استفاده از تصاویر برای آرامش خواب



وقتی طفل شما تصاویری را در ذهن خود می بیند، این می تواند به او کمک کند که آرام شود. اگر فرزندتان بخواهد می تواند از تخیل خود برای تغییر تصویر استفاده کند.

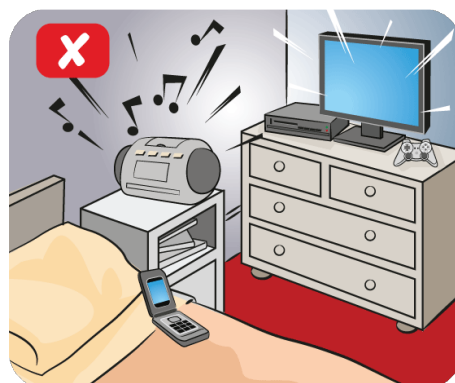


کتابی را انتخاب کنید که حاوی تصاویر جایی باشد که فرزندتان می تواند تصور کند از تصاویر ترسناک اجتناب کنید. در مورد تصاویر صحبت کنید. از فرزندتان بپرسید آیا می تواند تصویری را در ذهن خود ببیند.

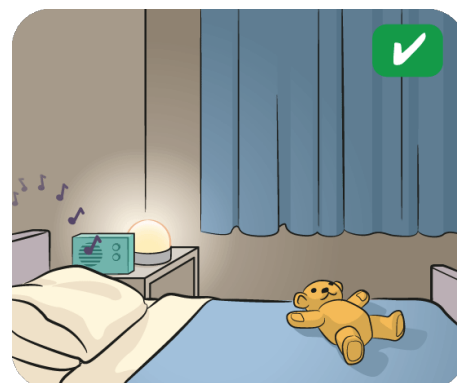
خواب آرام بعد از یک روز مصروف



جعبه نگرانی را به کار ببرید. قبل از خواب، طفل می تواند نگرانی های خود را ترسیم کند یا بنویسد. هنگام خواب، نگرانی ها داخل جعبه می روند. روز بعد در مورد نگرانی ها صحبت کنید



سعی کنید وسایلی مانند کامپیوتر، تلویزیون و تلفون را از اتاق خواب دور نگاه دارید. بازی کردن گیم و تماشای تلویزیون زمان خواب را می گیرد.



یک اتاق خواب آرام با نور کم برای خواب مفید است. نور زیاد می تواند به خواب رفتن طفل را برایش سخت کند. طفل شما می تواند از چراغ شب با رنگ گرم استفاده کند