



آرامش پیدا کردن جهت خوابیدن برای کودکان

نفس عمیق کشیدن برای آرامش پیدا کردن جهت خوابیدن



از فرزندتان بخواهید برای **چهار شمارش نفس خود را بیرون بدهد**. از فرزندتان بخواهید نفس را برای چهار شمارش بیرون نگه دارد. این کار را تا چهار بار تکرار کنید. به فرزندتان بگویید که نفس عمیق کشیدن با تمرین روزانه آسانتر می شود.



وقت خواب، از فرزندتان بخواهید شانه هایش را شل کند. از فرزندتان بخواهید که برای **چهار شمارش نفس خود را به داخل بدهد** (بشمارد، "یک خرگوش، دو خرگوش، سه خرگوش، چهار خرگوش"). از فرزندتان بخواهید نفس را برای چهار شمارش نگه دارد.



نفس های عمیق به داخل و خارج می توانند به کودکان کمک کنند، آرام شوند. بازی با حباب می تواند به فرزندتان کمک کند نفس عمیق کشیدن را تمرین کند.

استفاده از تصاویر برای آرامش پیدا کردن جهت خوابیدن



وقتی فرزندتان تصاویر را در ذهن خود می بیند، می تواند به او کمک کند آرامش پیدا کند. فرزندتان اگر بخواهد می تواند از قوه تخیل خود برای تغییر دادن تصویر استفاده کند.

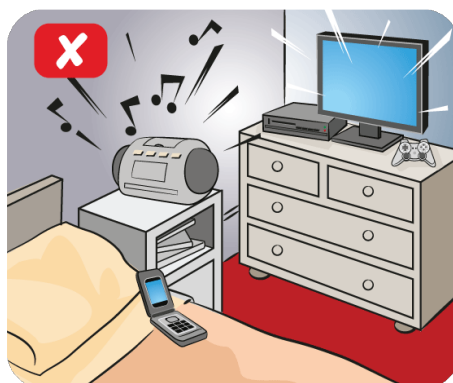


کتابی با تصاویری از جایی که فرزندتان بتواند آن را تصور کند، انتخاب کنید. از تصاویر ترسناک پرهیز کنید. در مورد تصاویر صحبت کنید. از فرزندتان بپرسید که آیا می تواند یک تصویر را در ذهن خود ببیند.

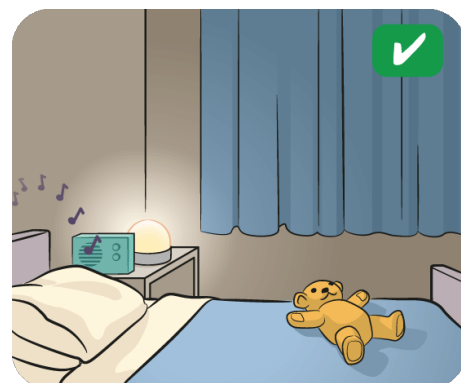
آرامش پیدا کردن جهت خوابیدن بعد از یک روز شلوغ



از یک جعبه نگرانی ها استفاده کنید. پیش از وقت خواب، فرزندتان می تواند نگرانی های خود را نقاشی کند یا آنها را بنویسد. در وقت خواب، نگرانی ها به داخل جعبه می روند. روز بعد، در مورد نگرانی ها صحبت کنید.



تلاش کنید دستگاه هایی مانند کامپیوتر، تلویزیون و تلفن ها را خارج از اتاق خواب نگه دارید. بازی کردن بازی های کامپیوتری و تماشای تلویزیون وقت خواب را می گیرند.



یک اتاق خواب بی سروصدا و کم نور برای خواب خوب است. نور زیاد می تواند به خواب رفتن فرزندتان را دشوارتر کند. فرزندتان می تواند از یک چراغ شب با رنگی گرم استفاده کند.