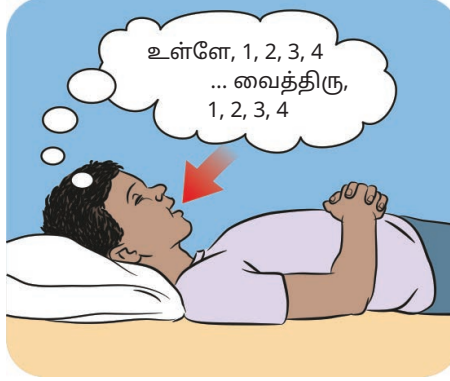


குழந்தைகள் தூங்கி ஓய்வெடுத்தல்

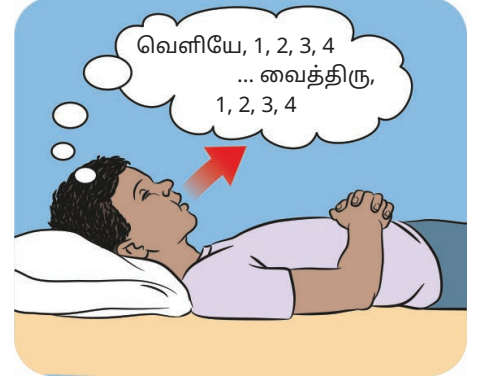
தூங்கி இளைப்பாறுவதற்கு ஆழ்ந்து சுவாசித்தல்



ஆழ்ந்து சுவாசிப்பது குழந்தைகள் இளைப்பாற உதவுகிறது. நுரைக்குமிழி ஊதுவது உங்கள் குழந்தை ஆழ்ந்து சுவாசிக்க உதவும்.



படுக்கை நேரத்தில் உங்கள் குழந்தை தோள்களைத் தளர்வாக்க உதவுங்கள். **நான்கு எண்ணும்வரை மூச்சை உள்ளிழுக்கும்படி** உங்கள் குழந்தையிடம் சொல்லுங்கள் ('ஒரு முயல், இரண்டு முயல், மூன்று முயல், நான்கு முயல்' என எண்ணுங்கள்). நான்கு எண்ணும்வரை மூச்சை உள்ளே நிறுத்தும்படி குழந்தையிடம் சொல்லுங்கள்.



நான்கு எண்ணும்வரை மூச்சை வெளிவிடும்படி குழந்தையிடம் சொல்லுங்கள். நான்கு எண்ணும்வரை மூச்சை உள்ளே இழுக்காமல் இருக்கும்படி குழந்தையிடம் சொல்லுங்கள். நான்குமுறை இதை திரும்பச் செய்யுங்கள். தினசரி பயிற்சி செய்வதால் ஆழ்ந்து சுவாசிப்பது எளிதாகும் என்று உங்கள் குழந்தையிடம் சொல்லுங்கள்.

ஓய்வாகத் தூங்குவதற்கு படங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்

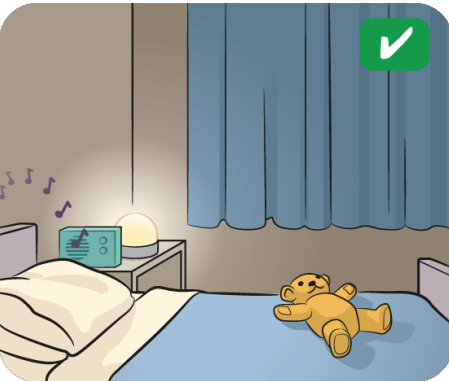


உங்கள் குழந்தை கற்பனை செய்யக்கூடிய இடத்தின் படங்கள் உள்ள புத்தகத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள். பயமுறுத்தும் படங்களைத் தவிருங்கள். படங்கள் குறித்துப் பேசுங்கள். உங்கள் குழந்தையிடம் படத்தை அவர்கள் மனதில் காணமுடிகிறதா என்று கேளுங்கள்.



உங்கள் குழந்தை படங்களை மனதில் காணும்போது, அது அவர்கள் தளர்வடைய உதவுகிறது. உங்கள் குழந்தை தனது கற்பனையைப் பயன்படுத்தி அவர்கள் விரும்பினால் படத்தை மாற்றமுடியும்.

ஓர் அலுவல்மிகுந்த நாளுக்குப்பின் தூங்கி ஓய்வெடுத்தல்



உறங்குவதற்கு அமைதியான மெல்லிய வெளிச்சமுள்ள படுக்கையறை நல்லது. அதிகளவு வெளிச்சம் உங்கள் குழந்தையின் தூக்கத்தில் ஆழ்வதற்கு சிரமமளிக்கும். கனிவான நிறமுள்ள இரவு விளக்கை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்.



படுக்கையறையிலிருந்து கணினிகள், தொலைக்காட்சிகள் மற்றும் கைபேசி போன்ற சாதனங்களை தூரமாக வைத்திருக்க முயலுங்கள். கேம் விளையாடுவதும் டிவி பார்க்கும் தூங்கும் நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளும்.



ஒரு கவலை பெட்டியை முயற்சித்துப் பாருங்கள். படுக்கச் செல்லும்முன், உங்கள் குழந்தை தங்கள் கவலைகள் குறித்து வரையவோ எழுதவோ சொல்லுங்கள். படுத்திருக்கும்போது கவலைகள் பெட்டிக்குள் செல்கின்றன. கவலைகள் குறித்து அடுத்தநாள் பேசுங்கள்.