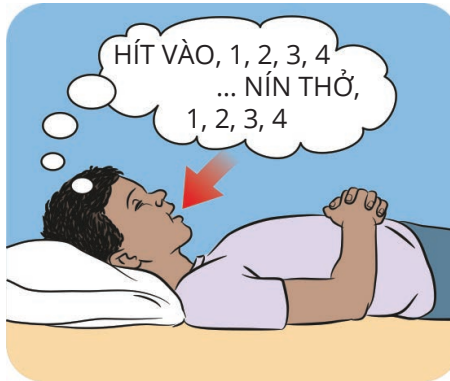


Thư giãn cho giấc ngủ của trẻ

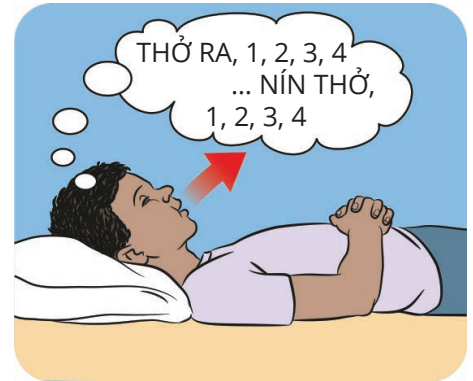
Thở sâu để thư giãn cho giấc ngủ



Hít thở sâu có thể giúp trẻ em thư giãn. Thổi bong bóng có thể giúp con quý vị tập thở sâu.



Vào giờ ngủ, hãy bảo con thả lỏng vai. Bảo con **hít vào trong khi đếm đến bốn** (đếm, 'Một chú thỏ, hai chú thỏ, ba chú thỏ, bốn chú thỏ'). Bảo con nín thở trong khi đếm đến bốn.



Bảo con **thở ra trong khi đếm đến bốn**. Bảo con nín thở trong khi đếm đến bốn. Lặp lại tối đa bốn lần. Bảo con là tập hàng ngày sẽ khiến việc thở sâu trở nên dễ dàng hơn.

Dùng tranh ảnh để thư giãn cho giấc ngủ

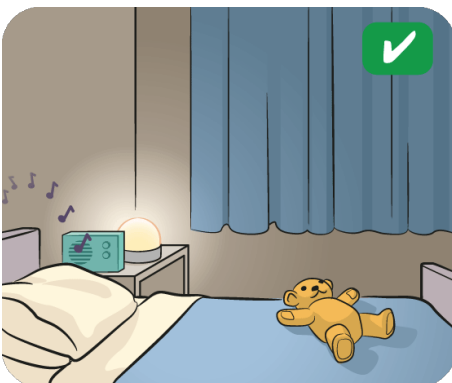


Chọn cuốn sách có những bức tranh về nơi con quý vị có thể tưởng tượng. Tránh những bức tranh đáng sợ. Nói chuyện về các bức tranh này. Hỏi xem con có thể tưởng tượng bức tranh trong đầu không.



Khi con quý vị tưởng tượng được các bức tranh trong đầu, điều đó có thể giúp con thư giãn. Con quý vị có thể sử dụng trí tưởng tượng để thay đổi bức tranh nếu muốn.

Thư giãn cho giấc ngủ sau một ngày bận rộn



Một phòng ngủ yên tĩnh, ánh đèn mờ tốt cho giấc ngủ. Đèn quá sáng có thể khiến con quý vị khó ngủ hơn. Con quý vị có thể dùng ánh đèn ngủ màu ấm áp.



Cố gắng giữ các thiết bị như máy tính, TV và điện thoại ở ngoài phòng ngủ. Chơi trò chơi và xem TV làm mất thời gian ngủ.



Thử dùng hộp đựng lo lắng. Trước giờ ngủ, con quý vị có thể vẽ hoặc viết xuống các lo lắng. Vào giờ ngủ, bỏ các lo lắng vào hộp. Nói chuyện về các lo lắng vào ngày hôm sau.