

The background is a solid purple color. It features several thin, light purple wavy lines that flow across the top and right sides. There are three white, eight-pointed star-like symbols scattered across the upper portion of the image.

9 žingsniai

Kaip pripratinti vaiką miegoti
savo lovoje

Pasikalbėkite su vaiku



- Visa šeima kartu pasikalbėkite apie galimybę vaikui miegoti savo lovoje.
- Paaiškinkite, kad jis/ji jau didelis(-ė) ir turi miegoti atskirai nuo tėvų.
- Pasistenkite išsiaiškinti dėl ko vaikas nenori miegoti savo lovoje.



Pasirūpinkite lova

Pradedami pratinti vaiką miegoti savoje lovoje įsitikinkite:

ar vaiko lova saugi ir patogi miegojimui?

ar kambaryje tinkama temperatūra?

Ar kambaryje nėra vaikui pavojingų daiktų, atvirų langų ir pan?

Pasirūpinkite, kad lova vaikui būtų patraukli. Parinkite vaiko mėgstamą patalynę.

Pasigaminkite miego sargą

Jei vaikas bijo miegoti vienas – pagaminkite rankų darbo žaisliuką, kuris saugos vaiką jam miegant. Žaisliuką prieš miegą padėkite prie lovos, kad šis žiūrėtų, kaip Jūsų vaikas miega.

Žaisliuką galite gaminti iš popieriaus, kartono, plastilino, medžiagos ir pan.

Pasitelkite savo kūrybiškumą!

Šį darbėlį būtinai darykite kartu su vaiku!

Jei vaikas bijo tamsos – prie lovos prieš miegą uždekte naktinę lemputę.



Turėkite vakaro rutinę

Pasirūpinikite, kad vaikas visada eitų miegoti ir keltųsi tuo pačiu metu.

Kiekvieną vakarą atlikite tą pačią rutiną.

Pavyzdžiui: susitvarkyti žaisliukus, nusiprausti, nusirengti ir susilankstyti drabužėlius, paklausyti pasakos, pasakyti tėveliams labanakt ir miegoti.

Pasirūpinkite, kad prasidėjus vakaro rutinai vaikas daugiau nematytų jokių ekranų (televizoriaus, telefono ar pan.).





Ilgai neužtrukite

Vaikui atsigulus į lovą galima kelias minutes pasikalbėti ar paskaityti pasaką, tačiau tai neturi trukti ilgai – iki 15 minučių.

Tuomet vaiką reikia apkabinti, pabučiuoti, palinkėti saldžių sapnų ir išjungti šviesą.

Vakaro rutinos metu nesėdėkite ir negulėkite vaiko lovoje. Šalia lovos pasistatykite kėdę ar krėslą.

Palaipsniui atsitraukite

Atlikę vakaro rutiną ir išjungę šviesą atsisėskite ant kėdės ar krėslo šalia vaiko lovos, bet taip, kad jis negalėtų jūsų pasiekti bei kantriai laukite, kol vaikas užmigs.

Vaikui užmigęs galite išeiti iš kambario ir uždaryti duris. Kiekvieną vakarą tolinkite atstumą tarp kėdės ir lovos, kol galiausiai į vaiką žiūrėsite iš koridoriaus.

Kai vaikas pripras, galėsite nelaukdami kol užmigs, išjungti šviesą ir išėję uždaryti duris.



Nepasiduokite provokacijoms

Laukdami kol vaikas užmigs nekalbėkite su juo ir nežiūrėkite jam į akis kad ir kiek vaikas to reikalautų.

Jei vaikas nori gerti ar į tualetą – leiskite eiti, tačiau pabrėžkite, kad gali eiti tik vieną kartą prieš užmigdamas.

Jei vaikas lipa iš lovos gražiai jį paguldykite atgal ramiu balsu sakydami "Dabar miego metas. Turi miegoti". Po trečio paguldymo toliau vaiką guldykite daugiau nieko nekalbėdami.

Jei naktį vaikas vistiek ateina į jūsų lovą atsikelkite ir paguldę vaiką į jo lovą laukite kol užmigs.



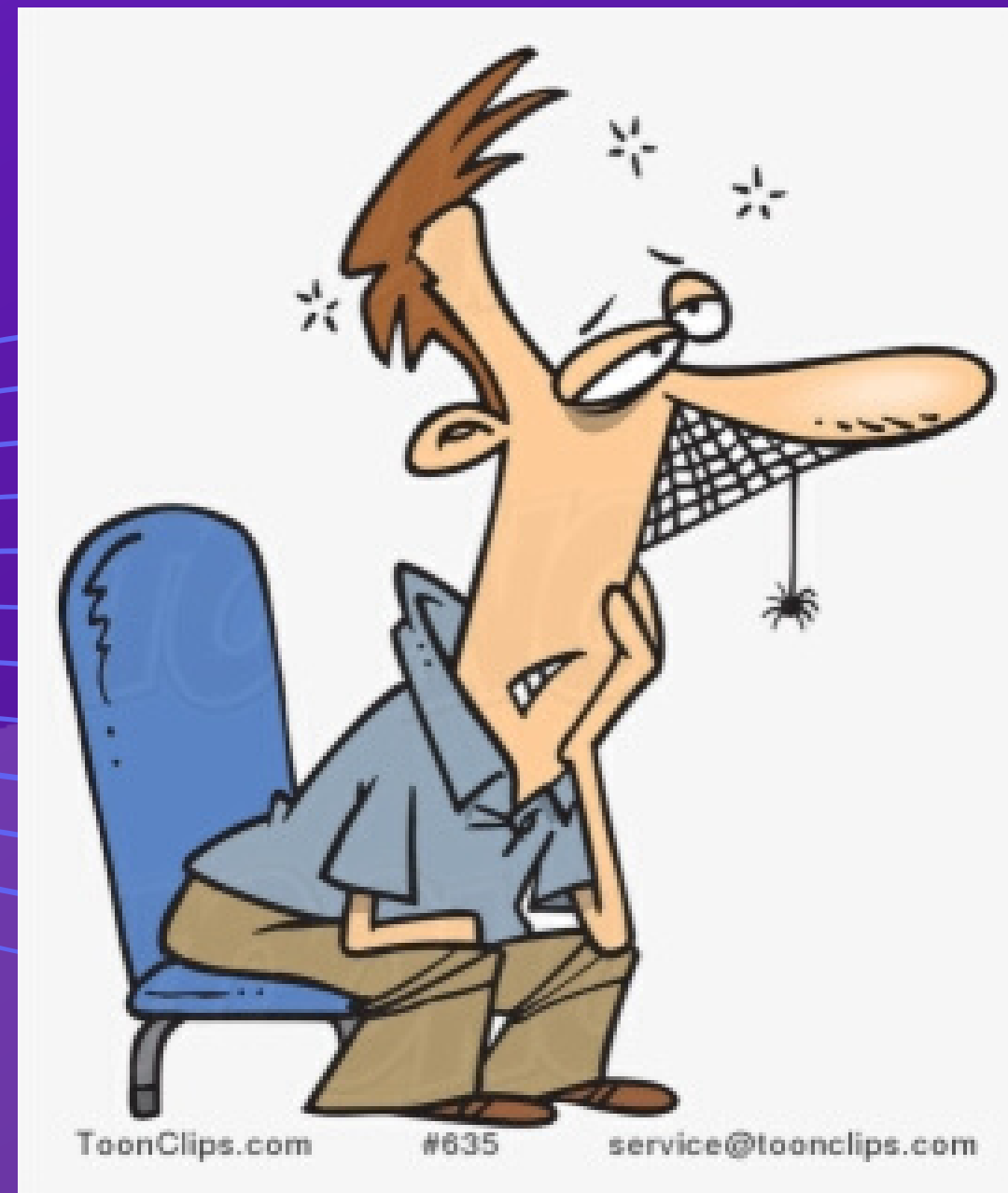
Turēkite kantrybēs

Vaiko pratinimas miegoti savo lovoje gali užtrukti ir būtī fiziškai bei emociškai sekinantis procesas. Turēkite kantrybēs.

Gali būtī, kad jums teks gerokai pavargtī, o jūsu vaikas prastai miegos pirmas kelias nakts. Nepasīduokite.

Nieko baisaus jei vaikas maīiau miegos pratinimo pradīioje. Vēliau vaiko organizmas vis tiek atsiims savo ir pailsēs.

Kas vakarā laikykitēs rutīnos ir jums pavyks.



leškokite pagalbos



Taikote šį metodą, tačiau vistiek nepavyksta pripratinti vaiko miegoti savo lovoje?

Turite klausimų?

Visuomet drąsiai kreipkitės pagalbos!

I/d "Purienoje" šiuo bei kitais vaiko psichologijos klausimais gali padėti

psichologė Aušra

psichologe.puriena@gmail.com

Lopšelis – darželis "Puriena"



Vilnius. 2020