

Өздігінен ұйықтауға арналған мотивациялық жиынтық

Бала үшін ұйқы анасынан ажырап, белгісіз бағытқа кеткенмен тең. Ол осы бір құпия әлемге қарсылықсыз еніп, ұйқыға қызығушылығын ояту үшін сиқыр қосып, түсінде керемет қызықтар күтіп тұрғанын сенімділікпен айтып көмектесуіміз керек.

1. Түстер тапшылығы

Дәл қазір жеңілдікпен алып қалмасаң, қымбаттайды деген әдіс тек маркетингте қолданылмайды. Бұл ұйқы мәселесінде де жақсы көмектесетін құрал. Жасап көріңіз!

«Қызымды ұйықтату өте қиын. Мен дәл қазір түстерді таратады. Аққала туралы 4 түс қалыпты. Балалардың бәрі ұйықтап жатыр. Ол түсті көру үшін тезірек ұйықтау керек. Әйтпесе түссіз қаласың деп едім, тез ұйықтап қалды».

2. Сиқырлы көмекші

Қозғалмайтын төсекке барып жата салған бала үшін өте қызықсыз процесс. Оның орнына бір оқиға ойлап тауып, баланы қызықтыруға болады. Оған төмендегі нұсқалар көмектеседі:

- Ұйқы туралы ертегі (мысалы: Оле-Лукойе т.б.)
- Қызықты оқиғалар (Ол сенің үлкен және күшті болуыңа көмектеседі, уақытты қысқарта алады: көзіңді жұмсаң, тез таң атады).
- Көзіңді жұмып ашпай тұрсаң, түс қашып кетпейді.

«Біз ұйықтар алдында сиқырлы Дреманы шақырамыз. Кімде-кім тыныш жатып, ұйықтаса ол соған түс әкеледі. Біз ұлым екеуіміз қалаған түсімізге тапсырыс бере аламыз».

«Біздің Сиқырлы-Түс бар. Ол уақытты қысқартып, таңды атырады. Егер бірден көзіңді жұмып тұрсаң, тез түс көресің және таң тез атады».

«Біздің ұйқыға жатқызатын өз батырымыз бар. Оны Ұйқы Мырза дейміз. Оның үлкен қалпағы бар. Балалар ұйқыға жатқанда, ол түстер таратады. Оны қорқытып алмас үшін сөйлесему керек. Өйткені ол біздің ұйықтап қалғанымызды күтеді. Біз оның түсімізге кіргенін армандаймыз».

3. Ғажап сыйлықтар

Ұйқыда жетістіктері болса, соны марапаттайтын жүйе ойлап табыңыз. Ол наклейка, медаль, кәмпит немесе ұпай болуы мүмкін. Бала оларды жинау арқылы мақтауға ие болады.

«Балама былай деймін: «Сен балабақшаға барғанда өзің ұйықтап қалушы едің. Қазір тағы көрейікші. Ұйықтап тұрғанда мен саған медаль беремін. Оларды жинап, қалаған нәрсеңе айырбастап аласың».

4. Мойындау маңызды

Басқалардан ерекшеленіп, жұлдыз болуды бәріміз жақсы көреміз. Бұл балаларға да қатысты. Егер олар өздігімен ұйықтаса, осы мүмкіндікті пайдаланыңыздар!

«Мен қызымның өз бетімен ұйықтауына мотивация беремін. Өйткені ол әкесін қатты қуантысы келеді: Әкең жұмыстан келіп қызының ұйықтап жатқанын көріп таң қалады. Ақылдым менің» - деп қуанатын болады.

5. Қауіпті бәсекелестік

Егер балаңыздың бауыры немесе қарындасы болса, оларды араластыруға тырысыңыз.

«Қарашы, сенің бауырың көп ұйықтайды және тез өседі. Ол сияқты сен де тез өсің келе ме? Ол үшін ұйықтау керек. Әйтпесе жақын арада ол қуып жетеді. Сен оның үлкен боп, велосипедіңді тепкенін қаламайсың ғой? Қане, онда ұйықта, мен саған көмектесемін: көзіңді жұм да пілдерді сана».

6. Босаңсу үшін оқиғалар мен ойындар

Балаларға кейде денесін босаңсытып, жай ғана жатып демалу қиынға соғады. Бірақ бұл процесті оңайлатуға болады.

Балаға қиялына ерік беріп, өзін күн астында көзін жұмып, қыздырынып жатқан бақа құсап елестет деңіз, мультфильмдегі арыстан сияқты немесе самолетке отырған пассажир сияқты. Мысалы, пассажир қауіпсіздік белгісін таққаннан кейін тұра алмайды ғой. Өйткені самолет ұшуға дайындалады.

«Бірнеше күн бұрын үйде ұйқыға жаттық. Бірақ ұйқымыз келмеді. Балама: болды, ұйықтау керек. Дұрыстап жат. Аяқ-қолың ұйықтап жатыр, ішің, көтенің деп арқасынан сипап біраз мақтап едім, ұйықтап қалды».

«Ұйықтар алдында балама денесін босаңсытуға көмектесем: арқасын қышып берем (бірақ көзін жұмып жату керек), сипалаймын, басын қасып берем».

«Балама өзіңді суда жүрген крокодил (немесе бегемот т.б.) сияқты елестет деймін. Қол-аяғың қозғалғысы келмейді. Көзің күн көзіне ашылғысы келмей, өздігінен жұмылады. Самал жел соғып тұр. Жылы желде ештеңе жасамай жатқан рахат қой».

7. Үлкенірек балаларға босаңсытуға арналған ойындар

Егер сіздің балаңыз мектепке баратын болса, оған сиқырлы ертегі айтып таңқалдыра алмайсыз. Бірақ баланы өздігімен ұйықтауға үйрете аласыз. Ол үшін денесін босаңсыта алуы керек.

«Сен жағажайдың көлеңкесінде жатырмын деп елестет. Күн жоғары көтеріліп, сенің денеңнің көлеңкесі көрінді. Ақырындап қыздырып барады. Алдымен сенің табаның, олар жылы және ауыр боп барады. Одан кейін тізең, белің, көтенің және ішің».

«Дем алып, дем шығарғаныңды санап көрші. Қанша болады екен? 30-дан аз болады, келісесің бе?»

«Елестетші, сен алтын дем шығарасың. Алтын жарық сенің өкпең мен ішінді толтырады, ал сол демді сыртқа шығарғанда бөлме алтынға толады».

«Сен үрленетін матрастң үстінде толқын тербеліп жатсың деп елестетші. Толқын сені ары-бері тербетеді». (қосымша судың дыбысын қосуға болады).