

## برای کودکان خوابی راحت ایجاد کنیم



به کودک اجازه دهید با عروسک پشمالو یا پتوی مورد علاقه‌اش به رختخواب برود. برای بسیاری از والدین خواباندن کودکان در ساعت مناسب شب، کاری پراسترس و دشوار است اما این مشکل هم راه حل دارد.

آکادمی اطفال آمریکا برای کمک به والدین در این زمینه چند روش کاربردی ارائه کرده که عبارتند از:

- یک برنامه زمانی مرتب و در شرایط سکوت و آرامش بخش برای وقت خوابیدن کودک تعیین کنید.
- به کودک اجازه دهید با عروسک پشمالو یا پتوی مورد علاقه‌اش به رختخواب برود.
- یک لیوان آب یا یک چراغ خواب در اتاق خواب کودک قرار دهید تا مطمئن شوید که در راحتی و آرامش باشد.
- به کودک خود اجازه دهید در رختخواب شما بخوابد.
- هر موقع که کودک گریه می‌کند به اتاق او نروید.
- صبور باشید و درک کنید که برای ایجاد عادات مناسب در کودک برای خوابیدن به زمان احتیاج دارید و این کار با گذشت زمان امکان پذیر می‌شود.