**Si ta mësoj fëmijën tim të flejë vetëm?**

Ankthi, pasiguria, shpërqendrimet: Të gjitha këto mund të bëjnë që fëmija juaj të dëshirojë një shoqëri para gjumit. Për fat të mirë, ju mund ta hiqni këtë zakon. Ja si ta inkurajoni fëmijën tuaj të flejë në mënyrë të pavarur.

1.Eliminoni shpërqendrimet

Hiqni televizorët, kompjuterët dhe pajisjet e tjera elektronike nga dhoma e fëmijës suaj për të krijuar një mjedis të favorshëm për të fjetur. "Sigurisht, një dritë e zbehtë, siç është drita e gjumit, është në rregull për fëmijët që kanë nevojë për të."

2.Vendosni një rutinë para gjumit

Bëni një banjë të ngrohtë, vishni kostumin e gjumit, lani dhëmbët dhe lexoni tregime për natën e mirë – marrja e një zakoni të rregullt i ndihmon të rinjtë të ndihen më të sigurt për të shkuar në shtrat. Kjo parashikueshmëri "përgatit fëmijët psikologjikisht dhe redukton ankthin e tyre gjatë natës".

 3.Ofroni mbështetje, kur është e nevojshme

Për ditët e para, thjesht kthejeni të voglin tuaj në shtrat sa herë që zgjohet.

4.Minimizoni praninë tuaj

Pasi të keni ngushëlluar fëmijën tuaj, do të dëshironi të minimizoni praninë tuaj. Mos flini në dhomën e tyre.

5.Krijoni një ndjenjë sigurie

Mungesa juaj ose mendimi për një përbindësh që fshihet poshtë shtratit mund ta lërë fëmijën tuaj me sy të hapur para gjumit. Lehtësoni kalimin nga gjumi në zgjim - dhe qetësoni frikën e tyre - me objekte ngushëlluese si pellush, batanije apo edhe një depozitë peshku të kuq aty pranë.

6.Merre me ngadale

Shumë prindër preferojnë ta vendosin fëmijën e tyre në shtrat dhe t'i thonë se do të kthehen pas pak për ta kontrolluar. Mbani premtimin tuaj, por prisni intervale më të gjata kohore. Idealisht, ata do të bien në gjumë gjatë një prej këtyre intervaleve.

7.Jini konsistent

Nëse fëmija juaj rrëshqet në shtratin tuaj në mes të natës, shoqëroni atë menjëherë në dhomën e tyre pa shumë ndërveprim.

8.Shpërbleje sjelljen e mire

Ndërsa është e rëndësishme të injoroni sjelljen e padëshirueshme, siç është e qara, duhet të shpërbleni edhe sjelljen e mirë. Pas një nate të mirë, lëreni vogëlushin tuaj të zgjedhë drithërat e tij të preferuar ose të zgjedhë veshjen e tij mëngjesin tjetër

9.Kushtojini vëmendje fëmijës suaj gjatë ditës

 Rekomandohet që t'i jepet përparësi dhjetë minutave kohë gjatë ditës. "Duket si një gjë kaq e vogël, por mund të bëjë një ndryshim të madh të kesh atë kohë të veçantë kur dëgjon fëmijën tënd pa shpërqendrime,dhe ajo mbush "kupën e tyre të vëmendjes" në kohën kur duhet të tërheqin vëmendjen: gjatë ditës.