



Хоёр цаг тутамд босож хvvxдээ хооллоод арайхийн унтах гэж байтал дахиад л хvvxдийнхээ уйлах чимээнээр сэрж босох хэрэгтэй болдог . Хvvxдээ яаж шоножин сэрэлгvй оглоо болтол тайван унтдаг болгох вэ . Танд зарим нэг аргыг зааж огье.

Хvvxэд чинь унтах гэж байна уу

Хvvxдээ амтат нойрондоо умбаж байхыг харахаас илvv сайхан мэдрэмж гэж юу байх билээ . Харин хvvxдээ унтуулах , шоножин унтуулах нь хэцvv асуудлын нэг богоод бvхэл бvтэн гэр бvлийн амьдралд ч нолоолох нь бий . Хэрвээ орондоо орох цаг нь болсон атал хvvxэд унтаж чадахгvй байгаа , эсвэл шоно байн байн сэрээд байгаа бол та дараах аргуудаас туршаад vзээрэй.

Хэрвээ хvvxэд нойрмоглох шинж тэмдэг илэрвэл тvvнийг даруйхан унтуулах хэрэгтэй , хvvxэд нойрмоглосон вeдээ оороо хурдан гэгч нь унтах болно . Хvvxдийг арай цовоо сэргэлэн байх вeд нь унтах бэлтгэлийг нь хийж усанд оруулах богоод ингэснээр дараа нь нойрмоглох вeд нь бие нь аль хэдийн хатаж хуурай хувцас омсгон унтахад бэлэн болгоно . Хэрвээ энэ нойрмоглох вeийг та алдах юм бол дахин нэг цаг , эсвэл бvр ч удаан хугацаагаар дахин нойрмоглож эхэлтэл нь хvлээх хэрэгтэй болно.

Унтах цаг тогтоох

3-7 сартай хvvxэд нэг зvйлийг хийснийхээ дараа оор нэгэн зvйлийг хийдэг талаар хэвшмэл дадал зуршлыг ойлгож эхэлнэ . Тvвний энэ ойлголтыг тулгуурлан тvвнд тодорхой нэгэн цагт унтах дадал зуршлыг суулгаж , ингэснээр хvvxэд “сэтгэл санааны бэлтгэлтэй” байх болно . Та хvvxдээ усанд оруулах , тэврэх , дуу дуулах , влгэр ярих , хохvвлэх , эсвэл vнсэх зэрэг вйлдлvвдийг хийсний дараа хvvxдээ оронд нь оруулна . Гэрлээ унтрааж , тасалгаанд намуун орчныг бvрдvвлнэ.

Орой бvр аль болох нэг хvн , нэг цагт яг адилхан дарааллаар адилхан зvйлvвдийг хийгээд байх хэрэгтэй , ээж нь бол бvр сайн. Энэ байдлаар унтах хэвшлийг амжилттай тогтоож чадвал танд оорт чинь ч маш амар байх болно . Сайн унтах нэгэн арга нь тодорхой нэгэн тогсголтэй байх хэрэгтэй : Та хvvxдийг орон дээр нь тавьсан л бол хvvxэд унтах ёстой болжээ гэдгээ ойлгох хэрэгтэй . Тvвнийг орон дээр нь тавиад хvvxэд оороо унтдаг болж сурах хугацаа хэрэгтэй . Харин хvvxдийг дахин дахин орноос нь авч тэврэх , дуу дуулах хэрэггvй . Хэрвээ та цуг хэвтэж , хохvвлж , зоолон цохих зэргээр унтуулбал хvvxэд шоно бvр сэрэх бvртээ яг л тэр вйлдлvвдийг чинь хvсэх болно . Иймд та хvvxдээ оороо бие дааж унтахад сургах хэрэгтэй .

Хvvxэд шоно олон удаа сэрвэл яах вэ?

Хvvxдийн амьдралын хэмнэл нь ердоо л зуршсан зуршлаас нь эхтэй байдаг . Хvvxэд орой яаж унтаж сурсан бэ шоно сэрэхдээ яг тэр аргаараа л буцаж унтахыг хvснэ . Иймд та хvvxдээ тэврэн ходолгох , тэврэн нааш цааш явах зэрэг вйлдлvвдийг одор шоногvй хийгээд байх дуртай л биш бол огтхон ч хийх хэрэггvй.

Та дараах аргуудаар хvvxдээ шоно сэрэхэд нь буцааж унтуулахыг хичээгээрэй .

- Хvvxдээ харахдаа хэт их чимээ анир гаргалгvй аяархан очиж харах
- Гэрлээ асаах хэрэггvй , хvvxдийн орны ойр хавьд маш бvдэг гэрэл л шоно асааж байвал зvгээр
- Онц шаардлагатай биш бол шоно хуурайлахгvй , живх солихгvй байх
- Хэрвээ та хvvxдээ оороо унтаж сургамар л байгаа бол шоно орон дээрээс нь авах хэрэггvй . Та зvгээр хажууд нь зоолон цохин бvввэйлэх маягаар буцааж унтуулаарай . Харин идэжүүх юм огч , авч тэвэрч хэрхэвч болохгvй .

- Зарим хvvxэд хэдэн шоно энэ байдлаар унтаа сурчихдаг бол зарим нь хдэн долоо хоног ч болж болзошгvй . Та тэвчээртэй байгаарай .

Ямар ч аргаар хvvxдээ унтуулж сургахаар зорьсон бай гол нь тэвчээр ба хvvxдийнхээ чадварт итгэх нь гол юм . Гэхдээ хэрвээ хvvxэд чинь овчтэй байгаа бол эдгэртэл нь тvр хвлээгээрэй .

Энэ бvх “ажиллагааг “ эхлэхээс омно та болон таны хань нохор тантай нэгэн санаа зорилготой байгаа эсэхийг мэдэх нь чухал . Ингэснээр эхний хэдэн хоног бэрхшээлтэй байх вед таныг дэмжиж огно. Доорх 3 арга нь хvvxдийг унтуулж сургах аргууд богоод алийг нь ч сонгосон бай хамаагvй гол нь орой унтуулахдаа ба шоно дунд сэрэхэд нь энэ л аргаа хэрэглэж байх нь чухал юм . Энэ аргаар 2-3 шоно онгороход vр дvнд хvрэх богоод зарим нь долоо хоног , бvр илvv удах ч тохиолдол бий . Хvvxэд уйлахад та мон сэтгэл санааны бэлтгэлтэй байх хэрэгтэй .

Унтуулж сургах арга 1: Уйлахыг нь хязгаарлах арга

Хvvxдийг ганцааранг унтуулахаар хэвтvвлээд , хvvxэд уйлаад байвал 5 минут болоод нэг очиж харах ба дараа нь 10 минут , 15 минут гэх мэтээр жаахан удаж очих ба хажууд нь удаан байх хэрэггvй . Орон дээрээс нь авах хэрэггvй богоод зоолон дуугаар аргадаж хэдэн vг хэлэх буюу зоолон цохиж хонжлийг нь засаж огч болно . Эхний хэдэн удаагийн уйлалт нь жаахан удаан байж магадгvй боловч та сандарч , уурлаж бухимдах хэрэггvй , хvvxэд дээрээ очихдоо эелдэг зоолон дуугаар харьцаж тайвшруулах хэрэгтэй . Шоно дунд сэрэхэд нь мон л энэ аргаа хэрэглэнэ . Нэг долоо хоногоос хэтрэлгvй хvvxэд чинь шоно сэрэхээ болих вий .

Унтуулж сургах арга 2: Аажмаар холдох арга

Эхний хэдэн орой орных нь хажууд хvvxдийнхээ жижигхэн гарыг нь унттал нь атган сууна . Дараагийн хэдэн орой нь сандлаа жаахан холдуулсаар хvvxдийн орооний хаалга хvртэл аажмаар холдсоор хvvxдийн нvдэнд харагдахуйц газар хvртэл холдуулна . Дараа нь бvvр хол хvvxдэд харагдахааргvй газар суух ба хэрвээ шаардлага гарвал зоолон дуугаар унттал нь юм ярьж болно .

Анхаар: Энэ арга нь хугацаа их орох боловч хvvxдийн нулимс бага гарах сайн талтай .

Унтуулж сургах арга3: Үнсэж унтуулах арга

Хvvxдийг vнсэж унтуулах: Энэ арга нь жаахан темпераментный хvvxдэд тохирно .

Хvvxдийг vнсээд холдсоноо буцаж ирж vнсээд дахин холдоод дахин ирж vнсэнэ .
Ороонд нь нааш цааш явж хvvxдийг унттал нь байх боловч хvvxдийг vнсэхээс бусдаар тэврэх , идэж уух юм огох зэрэг вйлдэл хийж хэрхэвч болохгvй .

Анхаар: Энэ арга нь удаан хугацаанд зондоо олон унсэлт шаардагдаж магадгvй л юм .
Хэрвээ хvvxэд шоно дунд сэрвэл та мон л ингэж vнсэж унтуулах болно . Нэг хоёр долоо хоногийн дараа хvvxэд шоно сэрэхээ больж , унтахдаа ч уйлахаа болино .

Эх сурвалж: Гоёхон ээж