

Карти за ритуала преди сн





НОВИ
ГАЦИ!



ДА СМЕ
ЧИСТИ!



ИМАЛО
ЕДНО ВРЕМЕ...



ПОДРЕЖДАМЕ



ХАЙДЕ В
ЧУВАЛА!



ВРЕМЕ ЗА
ГЪРНЕ



КАТО
ГОЛЕМИТЕ!



ХОП,
ТЪМНО!



КЪДЕ Е
БИБАТА?



НА
ВЪЛШЕБНАТА
ВЪЗГЛАВНИЦА



ДА СЕ
ПОДСУШИМ!



ХАЙДЕ
КЪМ БАНЯТА!





ЛЕКА НОЩ,
КУЧЕ/КОТЕ!



МИЕМ
ЗЪБКИТЕ



ИЗГАСЯМЕ
ЛАМПАТА



ДА ХАПНЕМ



ОБЛИЧАМЕ
ПИЖАМАТА



ГУШНИ
МЕЧЕТО/
ЗАЙЧЕТО!



ПЪХАМЕ
СЕ В ЛЕГЛОТО!



МЛЯКОО!



НЕЖЕН
МАСАЖ



ДА СЕ
НАМАЖЕМ
С КРЕМ!



РИМУШКИ/
ЛЕКА НОЩ
НА КУТРЕТО...



ЧАО, УТРЕ
ЩЕ СЕ ВИДИМ!



ОБИЧАМ ТЕ,
МАМО!



ВАЛИ ДЪЖД!



ДА ПРИСТИМ
КУКЛАТА!



ЛЕКА НОЩ
ЛУНА/ЗВЕЗДИ!



ПУСКАМЕ
ЩОРИТЕ



ИЗГАСЯМЕЕ!



ЕТО Я
ВАНАТАА!



ПИШ ПРЕДИ
ЗАСТИВАНЕ



ХУБАВО
ИЗМИЙ ЗЪБКИТЕ!



МОГА И САМ/А!

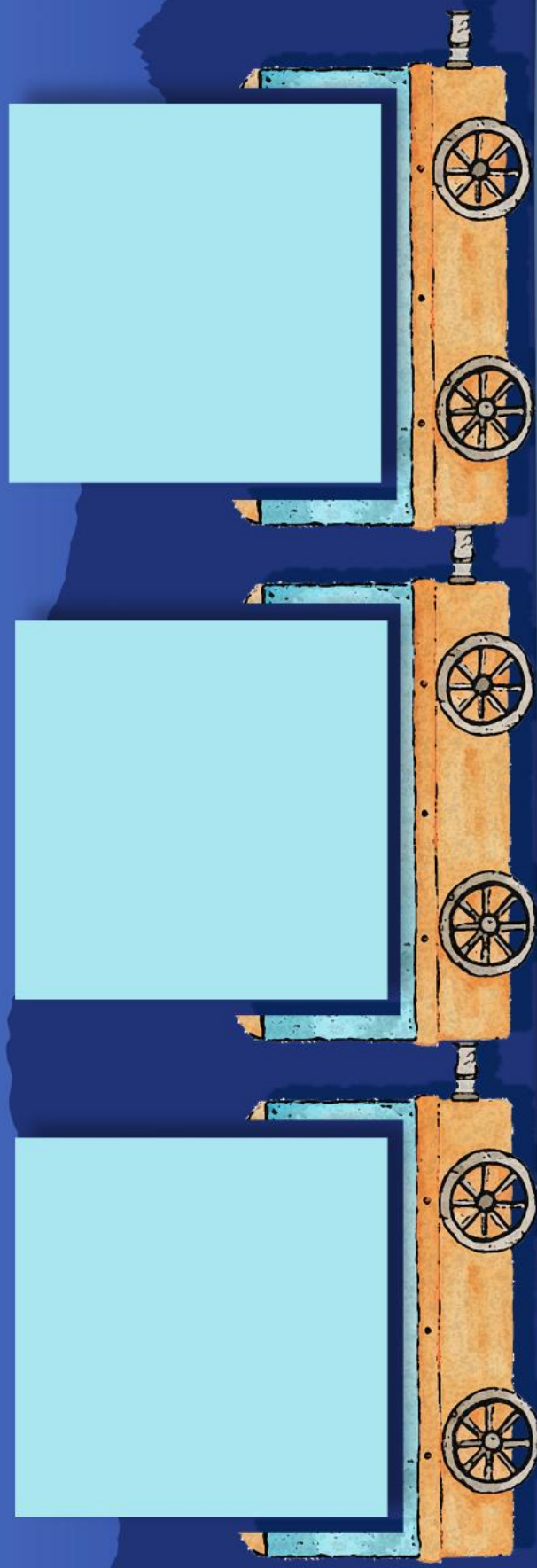
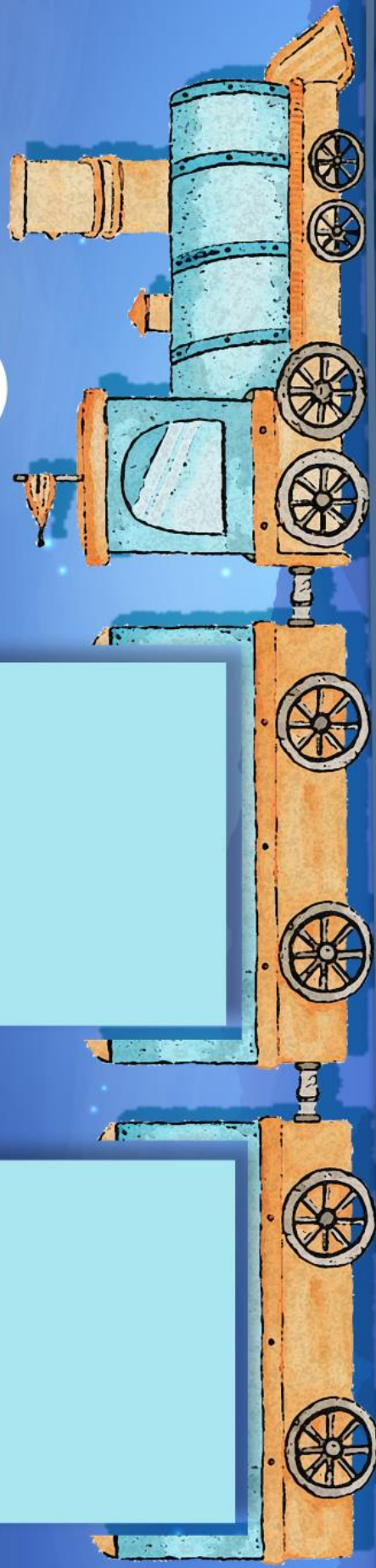


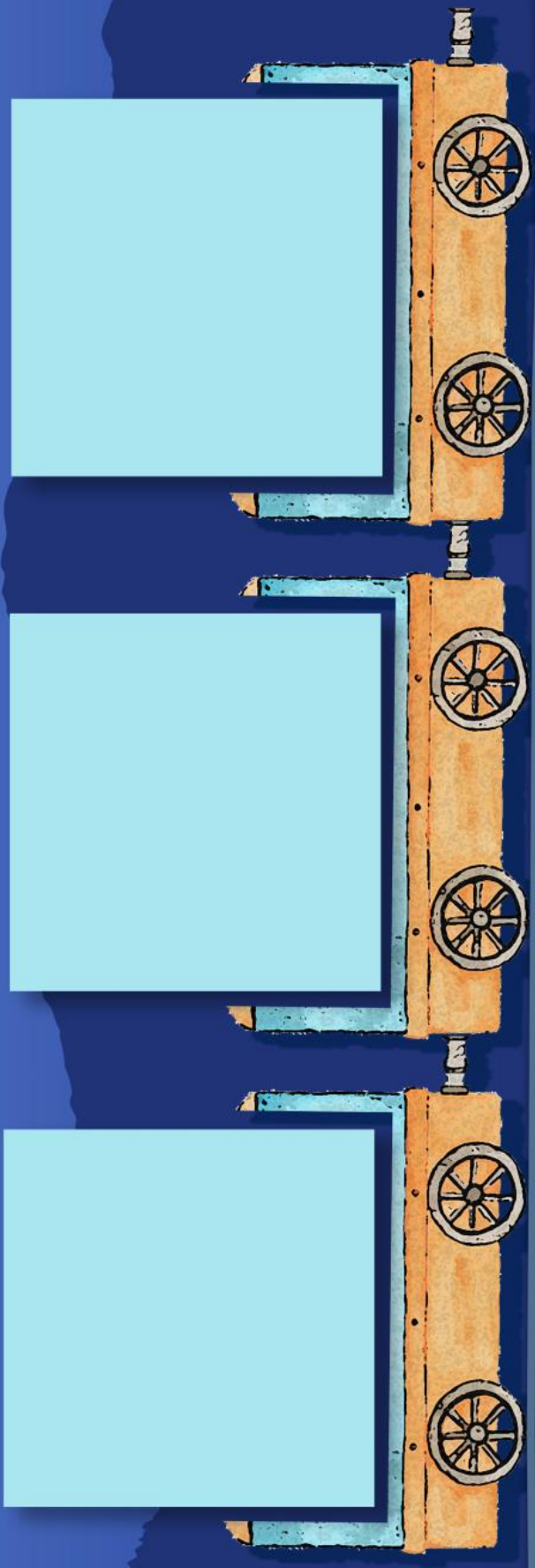
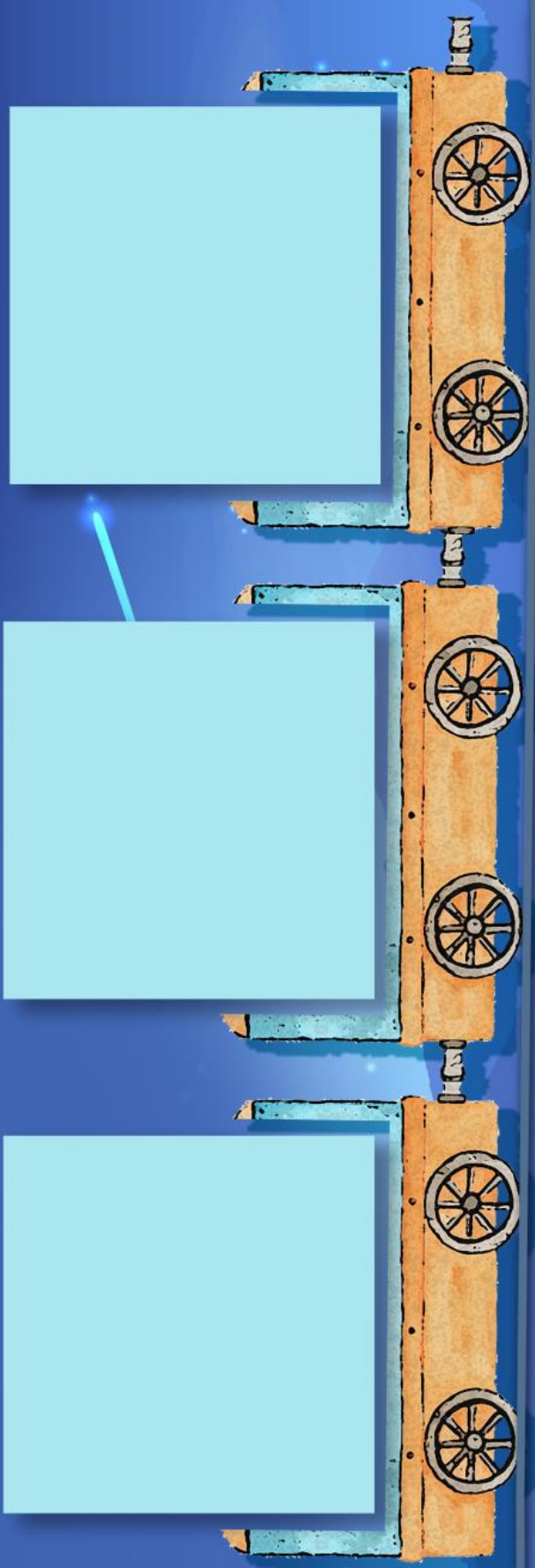
КЪПАНИ СМЕ!



ООО, ПЯНА!







Как да използвате картите?

1. Разпечатайте на листа формат А4 влакчето и картите. Може да принтирате на по-дебела хартия или просто след това да залепите листа на картон или да го ламинирате.
 2. Изберете си изображенията с действия, които най-много подходждат на вашия ритуал за сън. Можете да включите и цялата вечерна рутина.
 3. Преценете колко вагончета ще са ви необходими. За целта сме ви дали два примерни варианта.
 4. Залепете действията на вагончетата.
 5. Закачете листа на вратата, стената, сложете го в рамка, както прецените, че ще ви е удобно. Важно е, обаче, да е ниско и да се вижда от детето без да има нужда да го вдигате на ръце. Съобразете го с хоризонта на очите му.
 6. За по-малките деца на около годинка показвайте всяка вечер кое действие следва.
- *Препоръчваме последното вагонче да е влизане в леглото или излизане от стаята.

Пример 1



Пример 2



✓ Избягвайте шумни, светещи, стимулиращи играчки, телевизор, гледане на телефон, таблет. Родители, и вие не бъдете прекалено активни и енергични в този период.

✓ Подгответе предварително и стаята за сън - проветрете, затъмнете, но оставете да свети нощна лампа, освободете леглото на детето от всичко излишно.

✓ Това, което ви представяме е възможност лесно и ефектно да създадете модел за спокойното будувание и за вашия ритуал за сън.

✓ За да ви се получи добре визуализацията, се съобразете с няколко неща - с възрастта на детето, харесва ли му това, което правите и много важно - вижте дали го успокоява или го енергизира.

Следвайте инструкциите и направете това, което ви харесва. Така не само ще помогнете на детето си да се отпусне и има по-добър сън, а и ще имате само ваше, лично, наситено с любов и внимание, време.

И още нещо много важно - някои деца възприемат съня като раздяла, а така ще им дадете спокойствие, грижа, ще ги наситите със себе си и те по-лесно ще справят.



Повече за нас:



Сертифицирани консултанти по детски сън.

Майки като вас, минали по трудния път на недоспиването, умората и изтощението.

Обучаваме недоспали и изморени родители как да приучат бебето си да заспива лесно и бързо, така че и те да могат да се наспят и да имат време за себе си.



<https://www.miluvkazasun.com/>



<https://www.facebook.com/miluvkazasun/>



<https://www.instagram.com/miluvka.za.sun/>



miluvkazasun@gmail.com



Тепи Цанкова: 0882 298 911
Веси Проданова: 0878 652 411

Прочетете повече за:

нашите онлайн програми

<https://www.miluvkazasun.com/konsultacii>

видове консултации

<https://www.miluvkazasun.com/online>



Съдържанието на материала е с цел предоставяне на информация. Авторите не поемат отговорност в случаи на неточно тълкуване или некоректно прилагане на съветите и препоръките.

Винаги се осланяйте на:

- ♥ майчинските си инстинкти и усещания;
- ♥ сигналите на вашето бебе;
- ♥ сигурни и проверени източници.

