



சேர்ந்தே கற்போம்

பொருள்சோ நகரம்/ ஆரம்ப குழந்தைப்பூருவ சேவைகள் குழு: பொருள்சோ சமூக வழிக்கை/ ஸ்ரீ பிளோஸ் மையம்

யடியாக செல்லும் வழி

நூல்புப் பக்கம்

படுக்கை நேர/ தூங்கும் நேர வழக்கங்கள்



"நன் தூங்கப் போகமாட்டேன்! எனக்கு தாகமாக இருக்கிறது, எனக்கு கழிப்பறைக்கு வோகவேண்டும்! இருட்டை பார்த்து எனக்கு பயனக இருக்கு" ஒவ்வொரு இரவும் உங்களுடைய குழந்தை இவைகளை திரும்ப திரும்பச் சொன்னால், அவனுடைய உறக்க ஓரத்தில் நீங்கள் தடுமாறியிருக்கள் என்று அந்தமாகலாம். தூங்கப்போவதற்கு மறுத்தாலோ அல்லது பாதி தூக்கத்தில் எழுந்து அய்ய அம்மாவை தேழனாசோ அவனுடைய தூங்கும் நேரம் உங்களுக்கு மிகுந்த சவாலாக அமையலாம்.

குழந்தைகளுக்கு ஏன் படுக்கை நேர சிக்கல்கள் ஏற்படுகிறது என்பதை புரிந்துகொள்ளுதல்

எல்லா வயதுக்குமிழுந்தைகளுக்கும் தூக்கம் என்பது ஒரு பிரச்சனை தான். அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் சிறிது காலம் குறைவான தூக்கத்தை அனுபவிக்கலாம். உதாரணமாக விடுமுறைநாட்கள், அழுத்தம் தரக்கூடிய நிகழ்ச்சிகள் அல்லது உடல் நலக் குறைவு போன்றவை. சில குழந்தைகளுக்கு எப்போதாவது ஒரு சில முறையோ மற்றும் பலருக்கு அடிக்கடியோ தூக்கம் வருவதில் சிக்கல்கள்களை ஏற்படுத்தும்.

நன்றாக ஒழிவெடுத்த குழந்தைகள் பொதுவாக மகிழ்ச்சியாகவும், அசோக்கியமாகவும் அதிக ஆற்றலுடன் காணப்படுவார்கள். இரவில் நன்றாக தூங்கி எழுந்த குழந்தைகள் எளிதாக கற்றுக்கொள்வதுடன், கற்பனை மற்றும் படைப்புத் திறனுடனும் மேலும் எல்லோருடனும் சுகலமாக பழகும் பண்புடனும் விளங்குவார்கள். தூக்கம் சிரியாக இல்லாத குழந்தைகளைப் புரிந்துகொண்டு, உங்களுடைய குழந்தையின் அந்த பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கான உதவியை செய்கேண்டும். அதனால் அவனும் மிகிழ்ச்சி அடைவதுடன் தனியாகவும் தூங்குவதற்குப் பழகிக்கொள்வாள். அதுமட்டுமல்லாமல் ஒட்டு மொத்தக் குடும்பத்துக்கும் அன்றைய நாள் முழவடையும் தருணமான படுக்கை நேரம் என்பது மகிழ்ச்சிகரமாக அமையும்.

கட்டுப்படுத்தும் மூளையின் ஒருபாகம் தூக்க மின்மையினால் பாதிக்கப்படுகிறது.

இரவில் சரியான தூக்கம் இல்லாத குழந்தைகள் காலையில் எழுந்திருக்க சிரமப்படுவதுடன், அவர்களுக்கு எரிச்சல் அடைவது, எளிதில் ஏமாற்றமடைவது, சாப்பிடும்போதோ அல்லது விடையாடும்போதோ தூங்கிவிடுவது போன்ற குறைபாடுகள் ஏற்படலாம். இதனால் அவர்களுடைய கல்வி, பழுதும் பண்புகள், பள்ளியில் சுறுசறுப்புடன் இயங்குவதும் அல்லது பாதுகாப்பு பாடத்திட்டங்களில் சணக்கம் ஏற்படவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

தூக்கத்தில் உள்ள பிரச்சனைகளைப் புரிந்துகொண்டு, உங்களுடைய குழந்தையின் அந்த பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கான உதவியை செய்கேண்டும். அதனால் அவனும் மிகிழ்ச்சி அடைவதுடன் தனியாகவும் தூங்குவதற்குப் பழகிக்கொள்வாள். அதுமட்டுமல்லாமல் ஒட்டு மொத்தக் குடும்பத்துக்கும் அன்றைய நாள் முழவடையும் தருணமான படுக்கை நேரம் என்பது மகிழ்ச்சிகரமாக அமையும்.

குழந்தை தூங்கச் செல்வதைப்போ அல்லது இரவு மழுவதும் இடையூர்மு தூங்குவதைப்போ இடையூறு செய்ய பல காரணங்கள் உண்டு நீங்கள் உங்கள் குழந்தையிடம்

பொதுவாகக் கானும் மேலும் சிலவற்றை இங்கே காணலாம்:

1. தூங்குமிட்புகுவதினால் உண்டாகும் ஏத்கம்:

சில குழந்தைகளுக்கு தூங்கப்படுவது என்பது பெற்றோர்களிடமிருந்தும் அந்த நாளின் செயல்பாடுகளிலிருந்தும் அவர்களைப் பிரிப்பது வோன்றதாகும். குதுகலம் மற்றும் சுறுசுறுப்பு குழந்தையிலிருந்து இருந்தில் தனியாக இருங்கும் குழந்தைகளுக்கு மாறுகின்றனர். நீங்கள் அங்கு இல்லை எனும்போதும் அல்லது அந்த அறையை விட்டு விலைகும்போதும் குழந்தை ஏத்கம் அனுயாயம். அதனால் அவளால் ஓய்வாக தூங்க முடிவுகள்லை

2. ஆற்றுப் போட்டிகள்:

குழந்தையின் 18 மாதங்கள் முதலிருந்தும் அதைக் கொடுப்பதும் அதன் தனித் தன்மையை வெளிப்படுத்தக் கூடியது குழந்தைகள் அத்தகைய சுதந்திரத்தை தூங்கச் செல்லுதல் எதிர்ப்புத் தெரிவிப்பதன் மூலம் வெளிப்படுத்துகின்றன.

3. திருவ் ஓர் யை:

குறிப்பாக இரண்டு முதல் ஆறு யைகு குழந்தைகளுக்கு இருந்து மற்றும் கற்பண்யான பூதங்களைப்பறிய யை அதிகமாக இருங்கும். பள்ளிக்கு செல்லும் முன்பான காலத்தில் சாதாரணமாக இவை இருங்கும் என்றாலும், குறிப்பாக பத்ரந்தலைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் தினில் அல்லது பெரும் யை ஒரு சாதாரணமான ஒன்றாகும். அதற்கு தொழில்முறையில் அனுபவப்பட்டவர்களின் உதவியை நாடவேண்டும்.

4. தூங்கத்தில் யங்கரக் காலு:

ஒரு நேரில்லாவிட்டால் மற்ற சமயத்தில் குழந்தைகளுக்கு பொதுவாக ஏற்படக்கூடியவை இந்த வகையான கனவுகள். இந்த யங்கரமானக் கனவுகள் கண்ட பின்னர் தூங்கத்திலிருந்து விடுப்பட்டு நடந்ததை உதவியாக நினைவில் கொண்டிருப்பார்கள். சிலசமயங்களில் சமாதானப்படுத்தி தூங்க வைக்கவாம். மற்ற நேரங்களிலோ இனிமேல் அப்படி நடக்காது என்ற சூடுகுலன் உத்திரவாதும் அவள் தூங்குவதற்குத் தேவைப்படலாம்.

5. தூங்கப் பிரச்சனைகளுக்கான மற்ற காரணங்களைக்கு:

- எதோ ஒரு விதத்தில் உதவி ஏதும் இல்லாமல் ஓய்வு எடுக்க முடியாமல் போவது
- அவர்கள் கலைப்புடன் இருப்பதை புரிந்துகொள்ள முடியாமல் போவது
- வெற்றோர்களுடன் அதிகங்கும் இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பது [குறிப்பாக விட்டை விட்டு வெளியில் வேலை செய்துகொண்டிருந்து தாஸ்]
- இயற்கைச் குழந்தைகள். உதாரணமாக பிகவும் கூப்பாகவோ அல்லது குளிர்ச்சியாகவோ இருக்க

கலாம், ஓளி அதிக பிரகாசமாகவோ அல்லது மிகவும்

இருந்தாகவோ சூட இருக்கலாம், போர்திக் கொண்டிருக்கும் துணி மெல்லியதாகவோ அல்லது கனமானதாகவும் இருக்கலாம் அல்லது அந்த அணுயிலோ விட்டிலோ ஓலிகள் அதிகமாக இருக்கலாம்.

- குழந்தைப் பாதுகாப்பு பற்றிய அழுத்தமோ அல்லது கவலை, பள்ளியில் செயல் திறன், குடும்பம், குடும்பச் சண்டை அல்லது வாற்பில் சேர்ந்தே குட்டில் உள்ள மற்ற சிக்கல்கள்.
- நேரமற்ற நேரத்தில் குட்டித் தூங்கம் தூங்குவது பகல் பொழுதில் நீண்ட நேரமா அல்லது பல முறை குட்டித் தூங்கமோ குழந்தைக்கு ஏற்படலாம்.
- அதே அறையில் இருமிக் கொண்டோ, குழ்டை விட்டுக் கொண்டோ அல்லது பேசிக்கொண்டோ இருக்கக்கூடிய வற்றோர்கள், சகோதரர்கள் அல்லது சகோதரிகளால் ஏற்படும் கவனச் சிதரல்.
- குழந்தை தூங்குகிறதா என்று அடிக்கடி சோதித்துக்கொண்டிருக்கும் ஆர்வக்கோளாறு கொண்ட வற்றோர்கள்.
- சிறப்பு தேவைகளை சார்ந்திருக்கும் குழந்தைகள், சிறப்பு தேவைகளை சார்ந்திருக்கும் பாதிக்கும் மெற்பட்டக் குழந்தைகள் தமக்கு எதோ ஒரு விதத்தில் தூங்குவதில் சிக்கல்கள் ஏற்படுவதை உணர்கின்றனர்.

இருவில் நன்றாக தூங்குவதற்கு தயார் படிந்துகொள்வது

குழந்தை தூங்குவதில் உள்ள சிக்கலை எதிர்கொள்ள பல பேரிகளை கையாளவாம். தூங்கமின்மைக்கான காரணத்தை கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்ற முக்கியமான முதல் பீரியைப் பற்றி நாம் ஏற்கனவே விவாதித்துள்ளோம். அடுத்த பீரியானது உங்கள் குழந்தை தூங்கப்போதும் முன்பு அவளை அமைத்திப்படுத்தி தூங்கத்துக்கு அறைத்து கொண்டால் இந்த படுக்கை நேர பழக்கம் மிகவும் எளிதாகிறது

தூங்கப் போதும் நூற்றை முடிவு கேப்பிள்ளை

உங்கள் குழந்தை தூங்கப் போவதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை முடிவு செய்து அதை முடிந்தவரையில் கடைபிடிப்பதற்கு முயற்சி செய்யுகின்றன. சில நாட்களில் இது முடியாமல் போகலாம், பரவாயில்லை அடுத்த நாளிலிருந்து அதைக் கடைபிடியுகின்றன. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் உங்கள் குழந்தையை தூங்க செய்வது அவளுக்கு அந்த பழக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது தூங்குவதற்கு உங்களுடைய குழந்தையைக் கட்டோயப்படுத்த முடியாது என்பதை நினைவில் கொள்ளுகின்றன. ஆனால் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தூங்கப்போக வேண்டும் என்ற விதிமுறையை ஏற்படுத்தலாம்.

படிக்க இரு நடைமுறைகள், தோற்றுதலு

மேலும் காலை எழுந்திருக்கும் நேரமும் நிலையானதாக இருக்கவேண்டும். அப்படி இல்லையென்றால் இரவு தூக்கப் போதில் சிக்கல் உண்பாகும். நிலையான கண் விழிக்கும் நேரம் உங்கள் குழந்தைக்கு தேவையான பழக்கத்தின் அமைப்பின் படியும் எதிர்பார்ப்பின்படியும் செயல்படும்படியாக அமைக்கும்.

படிக்க இரு விளைவுகள் நிலையானதாக அமையுங்கள்
அமைப்பு முறை மற்றும் ஒழுக்க நிலை ஆசியவற்றின் அடிப்படையில்தான் குழந்தைகள் முன்னேற்றம் அடைகின்றனர். குறிப்பாக படுக்கைக்கு போகும் நேரத்தில் இது மிக முக்கியமானதாகிறது எனிலையான விதிகளை எழுதுத்தி அடிக்கடி உங்கள் குழந்தையுடன் மறு ஆய்வு செய்யவும். அந்த விதிகளில் உறுதியாக இருந்தால், அந்த அமைப்பு முறை மற்றும் ஒழுக்க நிலையை பின்பற்றுவதை உங்கள் குழந்தை ஏற்றுக்கொள்ளும். படுக்கை நேரத்தாணங்கள் என்பதை: படுக்கையின் மீது குதித்து விளையாடக்கூடது மற்றும் படுக்கையின் மீது உட்கார்ந்து பால் குழிக்கக்கூடாது அந்த விதிகளை செயல்படுத்துவாது புகைப்படங்களையோ அல்லது சித்திரக் காட்சிகளையோ பயன்படுத்தவாம்.

படிக்க அறையை அமையுது

தொங்குத் திணைகளோ அல்லது மறைப்புகளோ அறையிலூள் அதிகவெளிச்சம் புகாதவண்ணாம் அமைய வேண்டும்-இது மிக அதிகாலையில் குழந்தை எழுந்திருப்பதை தடுக்கும். மாலை வேளைகளில், படுக்கைக்குப் பொகும் நேரம் நெருங்கும்போது விளைக்கள் ஒளி குறைந்ததாக இருக்கும்படி அமையுங்கள்.

மேலும், படுக்கை அறை சீதோங்னை நிலையை கோதித்துத்துப் பர்க்கவேண்டும். அதிக குறையையாகவோ அல்லது அதிக வெப்பமாகவோ இருக்கக்கூடியது அந்த அறையைச் சுற்றி சுத்தமான அல்லது கவனம் சிதரக்கூடிய ஒளிகளை குறையுக்கள். பின்னனியில் உள்ள அந்த சுத்தத்தை தடுக்கும் வண்ணாம், மெல்லினை, காற்றுடியின் மெல்லிய ஒசை, மீன் தொட்டி எழுப்பும் நிர்க்குதியிலி ஒசை அல்லது நீர்விழிச்சியின் புதிய செய்யப்பட்ட ஒளை ஆசியவைகளை பயன்படுத்த முயற்சிக்கலாம்.

நேர்த்துப்பந்த வெப்பவிழுங்கள்

முடியும் போதல்லவாம், பழக்க முறைகளை குழந்தையைத் தேர்ந்தெடுக்க விழுங்கள். உதாரணமாக: எந்த டையூமாவை அணிவது எந்த பொம்மையை தன்னுடன் படுக்கையில் வைத்துக்கொள்வது அல்லது எந்த இரையை கேட்பது போன்றவைகள். இது உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு தனது பழக்க முறைகளின் மீதான கட்டுப்பாட்டை அளிக்கிறது

மிகிழிச்சியுட்கூப்பு பொருளை அறுமதிக்கவும்

மார்புடன் அலையாத்துநகோண்டு படுத்துநகோள் வசதியாக பொம்மைக் கரடி, பொம்மை, விளையாட்டு பொருள் அல்லது பிடித்தமன் போன்வை ஆசியவற்றில் ஒன்றை தனது படுக்கை அறைக்கு எடுத்து செல்ல உங்கள்

குழந்தையை அறுமதியுங்கள்.

சுர்க்காய், கூவையின் மூங்காங்கூரை தவிர்த்து விழுங்கள்
படுக்கைக்குப் போகும்முன்பு அதிகமாக சுர்க்காய மற்றும் கூவையின் உட்கொள்வதை தவிர்த்துவிழுங்கள். கோலா, ஈக்கவேட் வன்ற பாண்கள் மற்றும் அதிக சுர்க்காய அல்லது கூவையின் ஆசியவற்றை கொண்டதாகும். ஆதலே உங்கள் குழந்தையின் தூக்கம் கெடுவதற்கு இதுவும் காரணமாக அமையலாம்.

உட்கொள்ளும் மருந்துகளின் விளையையும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்

தூக்கத்தின் சிக்கலுக்கு மருந்துகள் காரணமா என்பதைக் கண்டறியுங்கள். குழந்தை உட்கொள்ளும் மருந்துகள் பற்றி மருந்துவரிடம் அலைகளை செய்யுங்கள். சில மருந்துகளின் விளைவுகள் அதிக ஊக்கழுட்டக்கூடியதாக அமைந்து அதன் காரணமாகவும் உங்கள் குழந்தை தூக்குவதில் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

நிபங்குல சூட்டுத் துங்கம் போலும் தடுத்துவிழுங்கள்

தேவை இல்லையென்றால் நடுப்பகல் நேர தூக்கத்தை தடுத்துவிழுங்கள். உங்கள் குழந்தை இரவு நேரத்தில் ஓர் வற்று தூங்காமல் பகல்பொழுதில் தூக்குகிறது என்றால் அந்த பகல் நேரத் தூக்கத்தை அறாவே தடுத்துவிழுங்கள் அல்லது 30 -60 நிமிட நேரமாக குறைக்குவிழுங்கள்.

வற்புவிஸ்திருக்க வேண்டும்

சுகல் பொழுதில் உங்கள் குழந்தைக்கு நிரம்ப உடல் ரதியான விளையாட்டுகளை உறுதிப் படுத்துங்கள். உடல் யிற்சி, அதோடு சேர்ந்து சுத்தமான காற்றும் அவர்களுடைய தினசரி பயிற்சிகளில் ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும். நாளின் மற்ற பகுதியைப் பொல் இதுவும் முக்கியமானதாகும்.

கெள்ளகைப்படி, இந்த சுறுசுறுப்பன நேரம் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு மிக நெருக்கத்தில் அலையக்கூடாது அதுவே உங்கள் குழந்தையை உற்சாகப் படுத்துவதுடன் தூக்குவதையும் கடினமாக்குவிற்கு

விளையாட்டு நூத்தை ப்ரயோகிழுங்கள்

சுகல் நேர விளையாட்டு அட்டவணை குழந்தை தூக்கசெல்வதற்கு குறைந்துபடச் சேர்த்துக்கு முன்பு அலையுப்படியாக இருக்க வேண்டும். இதனால் படுக்கைக்குப் போகும் போது உங்கள் கவனத்தை ஏற்படுத்தகாக சண்டை போடுவதை தவிர்த்துவிழு. அலையியாக, ஒவ்வாக இருக்கும்வகையில், இருவரும் சேர்ந்து மகிழ்ந்து விளையாடும் விளையாட்டுகளை நேர்த்துவிழுங்கள். குழந்தை தனியாக விளையாட வேண்டுமென்று விரும்பினாலோ அல்லது உங்களுக்கு வேறு வேலை இருந்தாலோ புத்தகங்கள், அடுக்கு விளையாட்டு அல்லது புதிர் விளையாட்டு பொருள்களை கொடுக்கலாம்.

ஒப்புக இருப்பது உங்கலப்படுத்துக்கள்

வேடுக்கையான மற்றும் மகிழ்வூட்டும் வகையில் உடலை வளைத்து, நீட்டி, சுருக்கி உடல் அழுத்தத்திலிருந்து ஓய்வாக இருக்க உதவுங்கள். இந்த வழிமுறைகளை முயற்சி செய்து பாருங்கள்: மூச்சை உள்ளிடுத்து பலுருணப்போல உப்ப வைப்பதுபோன்று, மிகவும் கணமாக இருப்பதை போன்ற உணர்வுடன் மெதுவாக கை கால்களை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக மேலே தூக்கி பின் வேகமாக கீழே இருக்குவது அல்லது முகத்தை சுருக்கி பின்னர் ஓய்வு பெறுவது . குழந்தைக்கு மென்மையாக உடம்பை பிடித்துவிடுவதால் அவளுக்கு ஸேசாகும் உணர்வை அளிக்கும்.

நிலையான படுக்கை நேர பழக்க முறைகளை ஏற்படுத்துவது

சில நேரங்களில் பெற்றோர்களுக்கு நள் முடியும் நேரத்தில் உற்சாகம் குறைந்து கணப்படுவார்கள். நிலையான படுக்கை நேர பழக்க முறைகளின் மூலம் இருவரும் மகிழ்ச்சியும் ஓய்வும் பெறுகின்றனர். படுக்கை நேர பழக்க முறைகள் என்பது 30-60 நிமிட நேரம் பிடிக்குமிமன்பதை நினைவில் கவுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஜென்னியும் அவளுடைய நந்தையும் ஓவ்வொரு இரவும் கடபீடிக்கும் நடைமுறைகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- ஜென்னிக்கு, அவள் நந்தை, அந்த நேரம் தொடங்க 5 நிமிடங்களுக்கு முன்பாகவே எச்சரிக்கை கொடுத்து

விடுவார் ஆகவே அவள் தனது விளையாட்டை முடித்துக் கொண்டு பொம்மைகளை அப்புப்படுத்தவும் முடியும்.

- நந்தை அவள் குளிப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்கிறார். குளியல் தொட்டியில் விளையாட அவளுக்கு 10 நிமிட நேரம் கிடைக்கின்றது.
- போகர்ட் அல்லது சூடான பால் போன்ற சத்தான சிற்றுண்டியை அவளும் அவளுடைய நந்தையும் ஈப்பிடுவார். சர்க்கரை மற்றும் கஃபைன் குளிர் பானங்கள் போன்ற பாருட்களை தவிர்க்க வேண்டும் என்பதை அவர் கவனத்தில் கொள்கிறார்.
- ஜென்னி பல் துலக்குகிறாள்.
- ஜென்னி கழிப்பறையை யயன்படுத்துகிறாள்.
- ஜென்னி நந்தை கைபஜாமாவை அணிந்துக் கொண்டு அனைத்துக்கொள்ள தேவையான பொம்மையைத் தேர்ந்தெடுக்கிறாள்.
- ஜென்னியுடன் அவளுடைய நந்தை படுக்கையின் மீது அமர்ந்து புத்தகம் ஒன்றை பத்துந்காட்டுகிறார்.
- கதை படித்து முடிந்த பிறகு, குட்டைட்டு என்று சொல்லி விளைக்கை அனைக்கிறார்.

பழக்க முறைகளின் வழிகளை படக்காட்சி அட்டையை யயன்படுத்தி விளக்குவதனால் அடுத்து என்ன செய்யவேண்டும் என்பதை உங்கள் குழந்தை தெரிந்துக்கொள்ள பெரும்பாலும் உதவுகிறது ஓவ்வொரு இரவும் ஜென்னியின் நந்தை யயன்படுத்தும் படங்களை இங்கே காணலாம்:

குளிப்பு



சிற்றுண்டி உண்பது



பல் துலக்குவது



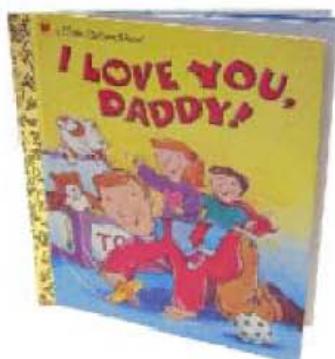
கழிப்பறையை பயன்படுத்துவது



ஷப்பாமா அணிவது



புத்தகம் படிப்பது



பிள்ளை நேர நலமுறைகள், தொடர்ச்சிற்கு

படிக்கைக்கு செல்வது



விளக்கை அணுப்பு



ஒரு எச்சரிக்கை

நீங்கள் தொடர்ந்து முயற்சி செய்தும் உங்கள் குழந்தைக்கு தூங்குவதில் சிக்கல் இருந்தால் குழந்தைகள் நல மருத்துவரையோ அல்லது இளம் குழந்தைப்பறுவ நிபுணரையோ கலந்தாலோசியுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு உதவி தேவை என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்:

- ஓரு குறிப்பிட்ட முறையை ஒரு மாதமொ அல்லது அதற்குமேலோ தொடர்ந்து முயற்சிசெய்த பள்பும் சிக்கல் தொடர்ந்தால்.
- நீங்கள் மேற்கொள்ளும் முயற்சிகள் அனைத்துக்கும் அவள் உணர்ச்சிபடுவதாகவும், வருத்தப்படுவதாகவும் இருந்தால்.
- இந்த அனுபவத்தினால் மனவருத்தப்படுவளாக அவள் தோற்றுமளித்தால்.
- தூங்குவதை தடுக்கும் மருத்துவ அல்லது உடல் ரீதியிலான சிக்கல்களின் அறிகுறியை அவள் வெளிப்படுத்தும்வாது.

அவளுடைய தூங்க்குதைப் பற்றிய குறிப்பேட்டை முயற்சித்துப்பார்க்கலாம். அந்த குறிப்பேடு தூக்க நேரத்தில் அவளிடம் காணப்படும் அசாதரணமான நிலைகளைக் கண்டுக்கொள்ள உதவும். மேலும் விவரங்களுக்கு தகவல் பெட்டியைப் பார்க்கவும்.

மேலும், நீங்கள் உருவாக்கிய அந்த 'படிக்கை நேர திட்டம்' என்பதை புரிந்துகொண்டு செயல்படுத்துவதில் உங்களுக்கு சிக்கல்கள் இருந்தாலும் மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் போக்கினால் நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டாலும் நீங்களும் தகுந்த உதவியை நாடுவேண்டும் [கணவுப்பு, கோய், மகனவு குழந்தை அல்லது மற்றவர்களிடம் ஆத்திரம் கொள்ளுதல்]. உங்கள் குடும்பதைப்

பொருத்தவரையில் நீங்கள் தான் எல்லாம். உங்களுக்கு அக்கரை இருந்தால், உங்களுடைய உள்ளுணர்வு மீது நம்பிக்கை கொண்டு உங்களுக்கு உதவக் கூடிய நன்கு தேர்ச்சி பெற்ற ஒருவரை அணுகவும்.