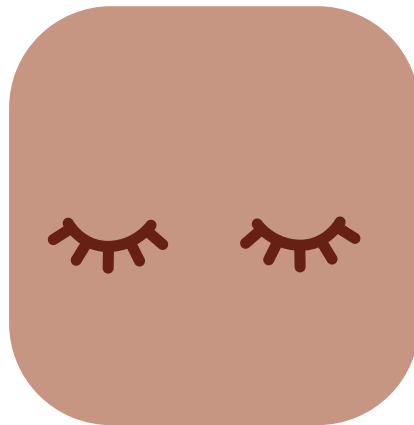


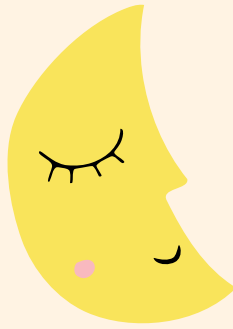
Rutin kartlarım



Disclaimer

Bu dosyanın içeriği kopyalanması, yayınlanması, paylaşılması veya herhangi bir yerde veya biçimde kullanılamaz ve yasaktır. Herhangi bir bilginin birine iletilmesi kesinlikle yasaktır ve telif hakkı yasalarına tabidir.

bilgiler ve tavsiyeler tıbbi öneri değildir sizi sadece bilgilendirme amaçlı tasarlanmıştır ve aktarılmıştır. Size hazırlamış olduğum bu rehberi, tavsiyelerimi ve önerilerimi uygulamak veya uygulamamak kendi sorumluluğunuzdur. Hiçbir durumda, ebru yiğitsoy, size yazmış olduğu bu rehber, paylaşmış olduğu bilgiler ve tavsiyelere dayanarak herhangi bir iddia, kayıp, yaralanma veya zararlardan sorumlu tutulamaz.



Hoş geldiniz!

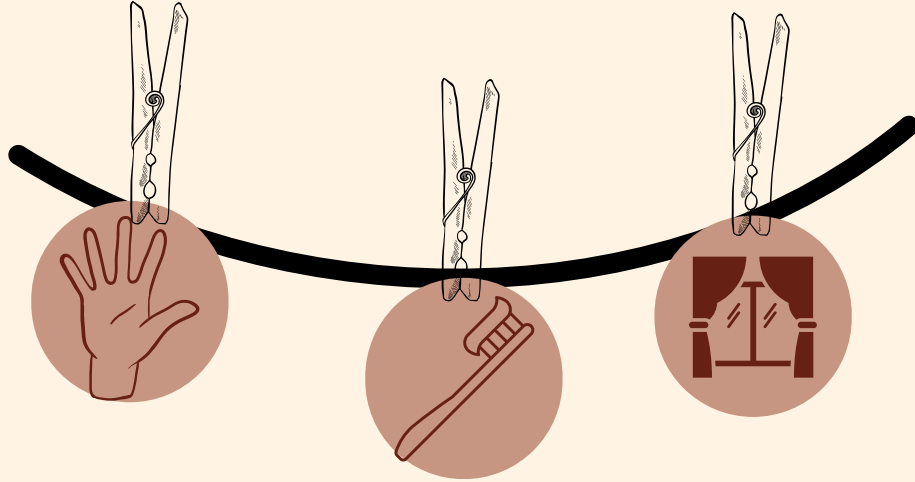
Bu dosyamızda sizlerle uyku rutini kartlarımızı paylaşıyorum.

Özellikle 2 yaş döneminden sonra miniklerimizin algısı çok çok daha açılmaktadır. Hayal dünyasına adım atıyorlar ve korkularda bu dönemden sonra başlayabilir. Hayal dünyasına adım atmalarıyla birlikte oyunlarla birlikte öğrenme dönemi başlıyor.

Rutin kartları bu dönemde ise harika pozitif bir destektir! Görseller çocuklarımızın hayatında önemlidir. Bir kılavuz gibi düşünelim. Rahatlık verir. Yolunu görüyor çocuğumuz.

2.5 yaş döneminden itibaren uyku rutinlerinize uyku kartlarımızı dahil etmeniz idealdir. Tavsiyem odanıza, duvara mandallarla birlikte kartlarımızı asmanızdır.

Görselde olduğu gibi.



Ortalama bir hafta sürecinde sürekli kartların açıklamasını yapmanızı öneriyorum. Hemen 2 ila 3 günde kartları keşif etmesi, bu yöntemi kabul etmesi mümkün olmayabilir. Düzininize dahil olabilmesi için biraz zamana ihtiyacınız olacaktır. Fakat, sonrasında harika bir şekilde düzeniniz oturduktan sonra uykularınıza yansiyacaktır.

Kartlarımızı bilgisayarınızdan çıkartabilirsiniz. Sonrasında örneğin bebeğinizin odasına asmanız uygundur. İlk adım vedalaşmak. Örneğin uyku odanıza gelmeden önce çamdan kuşlara, bulutlara, ağaçlara el sallayabilirsiniz. Vedalaşıyoruz ve uyku odamıza doğru ilerliyoruz. Odanıza geldiğinizde rutin kartlarınıza bakarak el salladığınızı göreceksiniz ve bu kartı mandaldan çekiyoruz. Sırada perdelerinizi kapama ve gece lambanızı açıyorsunuz. Bu adımlarıda yaptıktan sonra kartları mandaldan çekiyoruz. Sonrasında birlikte diğer, geri kalan, kartlarınıza bakabilirsiniz. Bir sonraki adımımız bez değişimi ve pijama giyimi. Sonrasında kitap okuma ve uyku vakti.

