

ዕለታዊ የዕለት ተዕለት ተግባራት

ዕለታዊ የዕለት ተዕለት ተግባር አንድ ሰው በየቀኑ የሚያደርጋቸው የክስተቶች ቅደም ተከተል ነው። ዕለታዊ የዕለት ተዕለት ተግባራት የሕፃናት ስኬታማ እድገት ላይ ቁልፍ ሚና ይጫወታሉ። የዕለት ተዕለት ተግባራት ደህንነትን፣ መተንበይን እና የሚጠበቁ ነገሮችን በማቅረብ ልጆችን ይደግፋሉ።



የዕለታዊ የዕለት ተዕለት ተግባራት ጥቅሞች፡-

- ተንከባካቢ የሚጠበቁትን ባህሪ ያብራራል።
- ጥሩ ጥራት ያለው እንቅልፍ ያበረታታል።
- ጭንቀትን ይቀንሳል።
- የዕድሜ ልክ የዕለት ተዕለት ተግባራትን ያበረታታል።
- የልጅዎን የደህንነት ስሜት ይጨምራል።
- ጤናማ የወላጅ እና የልጅ ግንኙነቶችን ይደግፋል!



ዕከታዊ የዕከት ተዕከት ተግባርን ስንዴት መፍጠር እችላለሁ?

በመጀመሪያ እርስዎ እና ልጅዎ በየቀኑ ጠዋት እና ከሰዓት ምን እንደሚያደርጉ ያስቡ። ከዚያ ቀደም ብለው የሚያደርጓቸውን እንቅስቃሴዎችን በመጠቀም ከልጅዎ ጋር የዕለት ተዕለት ተግባር ይፍጠሩ። ምንም አዲስ ነገር ማከል አያስፈልግዎትም። ለምሳሌ፣ የልጅዎ የዕለት ተዕለት ተግባር ክፍል አልጋቸውን ማንጠፍን ሊያካትት ይችላል። በመጨረሻም፣ ለእርስዎ እና ለልጅዎ ቀኑን ሙሉ ምልክት የሚያደርጉበትን የተግባር ዝርዝር ይፍጠሩ (ከዚህ በታች ያለውን ምሳሌ ይመልከቱ)።

የዕከት ተዕከት ተግባር ጠቃሚ ምሳሌዎች

- ከቻሉ፣ የዕለት ተዕለት ተግባርዎ የሚቀየር ከሆነ ከልጅዎ ጋር ይነጋገሩ። ለምሳሌ፣ በእርስዎ ምትክ ሌላ አዋቂ ከትምህርት ቤት ሊወስዳቸው እንደሆነ ያሳውቁቸው።
- ማስጠንቀቂያ ይስጡ እና ልጅዎን በዕለት ተዕለት ተግባራቸው ውስጥ እያንዳንዱን ቀጣይ እርምጃ ያስታውሱ። ለምሳሌ፣ ወደ ቀጣዩ/የተለየ እንቅስቃሴ ከመሸጋገራቸው በፊት የአምስት-ደቂቃ ማስጠንቀቂያ ይስጡ።
- የዕለት ተዕለት ተግባራትን ለመደገፍ ጤናማው መንገድ ተንከባካቢዎች ያለማቋረጥ ሲጠቀሙባቸው ነው።

ምሳሌ

ከትምህርት ቤት በፊት

- ደረጃ አንድ ከጠዋቱ 7:00 ሰዓት አካባቢ ከእንቅልፍ መነሳት
- ደረጃ ሁለት ቁርስ መብላት
- ደረጃ ሶስት ጥርስን መቦረሽ እና ልብስ መልበስ
- ደረጃ አራት ጫማ ማድረግ
- ደረጃ አምስት ጠዋት 8:00 ላይ ወደ ትምህርት ቤት መሄድ

ከትምህርት ቤት በኋላ

- ደረጃ አንድ ከሰዓት በኋላ 3:00 አካባቢ ላይ ወደ ቤት መሄድ
- ደረጃ ሁለት መክሰስ መብላት
- ደረጃ ሶስት እንቅስቃሴ ማድረግ (ስዕል መሳል)
- ደረጃ አራት የማጽዳት ተግባር (የመሳያ ከለርን ማስቀመጥ)
- ደረጃ አምስት ከምሽቱ 5:00 አካባቢ እራት መብላት



ለበለጠ መረጃ፣ እባክዎ በDenver Health ውስጥ Early Child Mental Health Consultationን ያነጋግሩ፡-

ecmchc@dhha.org