

Večernja rutina koju dijete može pratiti

1



Najavi kraj igre prije nego krene spremanje.

2



Ponovi poznat slijed: pranje zubi, pidžama, priča, pozdrav.

3



Ponudi mali izbor unutar rutine: „Koju od ove dvije priče želiš?”

4



Pred spavanje priguši svjetla, smanji uzbuđenje i odloži ekrane.

5



Dogovori prepoznatljiv završetak, primjerice pjesmicu i zagrljaj.

6



Ako je svaka večer teška, pogledaj cijeli raspored sna i dnevnog odmora.

Poznat slijed može olakšati
prijelaz u odmor.

KidyGrow

Razumijemo danas, za mirnije sutra

kidygrow.com/blog/hr

Pročitaj cijeli članak na hrvatskom

Skeniraj QR kod za dodatne primjere i objašnjenja.

kidygrow.com/blog/hr

