

Что делать, если ребенок привык спать вместе с мамой?

Во многих семьях актуальны вопросы, связанные с укладыванием детей дошкольного возраста. Часто, пока малышу меньше полугода вопрос: «Как приучить ребенка спать в собственной кроватке?» — родителей не беспокоит. Маме только в радость, что ребенок посапывает рядышком. Это приятно и удобно, не приходится подниматься на ночное кормление. Но как только малыш немного подрастает, и ему исполняется 1,5-2 года и более, родители понимают, что ребенку нужно спать в своей кроватке. Спать втроем совсем некомфортно, супруги не высыпаются. Папа вынужден укладываться отдельно на диване, а это, в свою очередь отражается на взаимоотношениях пары.

Психологи считают, что приучение крохи к отдельному сну пройдет спокойнее, если сделать это вовремя. Пока ребёнок маленький, ему проще приспособиться к новым условиям. *Чтобы в вашей семье ребенок спал отдельно, в своей кроватке, к этому его следует приучать практически с рождения. Постарайтесь сформировать такую привычку у малыша до 6 месяцев.* Снимите боковую спинку у кроватки, приставьте ее к кровати родителей. Начинать приучать ребенка засыпать самостоятельно лучше еще в младенческом возрасте. Иногда кладите ребенка в кроватку, когда он еще бодрствует, дайте ему возможность заснуть самостоятельно. Ночью желательно не брать ребенка к себе в постель, но при необходимости подходите к нему сами, а в течение дня поощряйте самостоятельность ребенка. *Тогда проблемы с засыпанием в своей кроватке в вашей семье не возникнет вовсе.*

Не откладывайте «переселение» малыша в отдельную кроватку до двух-трех лет. *Помните, чем старше становится ребенок, тем сложнее его приучить засыпать отдельно от родителей. Если вы уже упустили момент, и подросший малыш ни в какую не спит в своей кроватке, то переучить его будет непросто. Только спокойствие и терпение помогут родителям в этом деле.*

Работа над ошибками. Как приучить ребенка старше двух лет спать отдельно в своей кроватке.

Стоит для начала провести с ребенком подготовительную работу, чтобы облегчить ему привыкание к новым требованиям. Совместно с ребенком подберите постельное белье, пижаму. Подарите ему небольшую мягкую игрушку для сна (мишутка, зайка, котенок и пр.), именно она будет укладываться спать вместе с ребенком. Расскажите ребенку, что эта игрушка будет дарить ему хорошие и добрые сны. Во время путешествий и ночевок в гостях эта игрушка создаст у малыша ощущение безопасности и покоя.

Сказкотерапия для приучения ребенка к укладыванию в своей кроватке.

Сказочная история поможет ребенку настроиться на самостоятельное укладывание. Накануне днем, в спокойной обстановке расскажите ребенку сказку про волшебную кроватку, в которой во время сна герою (зайчонку) снятся интересные мультики, а во время сна ночью он быстрее растет. До этого заяк спал мамой в кровати, сон его был тревожный, беспокойный. А по росту он был значительно ниже своих братишек и сестреноч, которые спали отдельно от мамы, совсем, как взрослые. Ежедневно, при каждом удобном случае разговаривайте с малышом на эту тему. Похвалите зайчика, который спит в своей кроватке, снова рассказывайте историю о нем в разных вариантах. Поверьте, постепенно сказка подействует, даже если вам кажется, что ребенок не понимает, что от него требуется, и у него недостаточно развита речь. Вы можете обыграть сказку с помощью игрушек, чтобы воздействие на ребенка было более эффективным.

Не занимайтесь обучением засыпанию или отучением от зависимостей, если ребенок болен. Придерживайтесь правил, приведенных ниже, если хотите приучить ребенка старше двух лет спать отдельно в своей кроватке.

- **Настрой родителей.** Если вы решили, что пришла пора малышу спать отдельно, то будьте настойчивы, ни в коем случае не стоит отступать. Настройтесь на то, что ребенок будет недоволен такому повороту событий. Будьте спокойны и ласковы, нужно вытерпеть капризы и истерики ребенка. Не испытывайте чувство вины за то, что вы укладываете ребенка спать отдельно. Вы помогаете ему научиться засыпать самостоятельно, быть независимым и самостоятельным.
- **В вечернее время** следует обязательно погулять с ребенком за 2 часа до сна, дать ему возможность активно подвигаться. Поиграйте с ним в подвижные игры на детской площадке, а в конце прогулки спокойно пройдите вокруг дома или понаблюдайте за листьями, насекомыми или облаками. Дома, после ужина предлагайте спокойные занятия и игры, рисуйте, рассматривайте картинки, выкладывайте мозайку и т.п. Обращайте внимание, когда у ребенка проявляются признаки утомления, усталости. Например, он начинает тереть глаза, зевать, капризничать; сосет палец или наматывает волосы, тербит пуговицу, сосет соску; ребенок роняет игрушки, допускает ошибки в игре; замедляются движения, появляется вялость. Если вы упустите этот момент, то малыш перевозбудится, тогда уложить его спать и успокоить будет сложно.
- **Ритуалы перед сном.** Определите порядок отхода ко сну вместе с супругом и четко выполняйте этот сценарий каждый вечер. Минут за 30 до сна можно

показывать ребенку передачу «Спокойной ночи, малыши» в записи. Это замечательно воздействует на детей, ведь даже по телевизору объявили, что детям пора спать... Такие просмотры станут привычным ритуалом отхода ко сну. Или вы можете придумать свой традиционный ритуал для самостоятельного укладывания для ребенка, наблюдая за особенностями малыша. Используйте короткую и простую фразу перед сном, например, «пора спать». Возможно, ее придется повторить много раз, но делайте это спокойно, повторяя нейтральным тоном, не переходя на приказы и окрики.

- Купание и игры с водой, пожелание спокойной ночи, поцелуй перед сном – это должно войти у всех членов семьи в привычку. Время отхода ко сну – это период для укрепления эмоциональной близости с ребенком. Сделайте его приятным для вас и малыша. Необходимо разговаривать с ним тихим и спокойным голосом. Вы можете после кормления прочитать сказку или спеть песню, переодеть ребенка, сделать ему расслабляющий массаж под спокойную музыку.
- Помните, у детей раннего и дошкольного возраста нервная система еще не сформирована, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Сразу переключиться с активной деятельности на сон малыш не может в силу возрастных особенностей. Следует выбирать спокойные игры, чтобы не произошло эмоционального перевозбуждения. Для грудничка это может быть одна и та же колыбельная на ночь. Для детей с года до трех лет можно использовать специальные игры.

Например, игра «Зайка» (Л.А. Булдакова).

Ручка – плюх, другая плюх! Бедные, упали. (Попеременно уронить сначала одну ручку, затем другую.)

Словно ниточки висят, как и я, устали. (Легко встряхнуть руки, усталое выражение лица, вялое – всего тела.)

Снова зайка прыг да скок, ходит по дорожке. (Пройти медленно по полу.)

Вместе с ним мы отдохнем, прополощем ножки. (Встряхнуть правую, потом левую ногу.)

Так трудились с зайкой мы, что устали сами. Отдыхать теперь пойдём, на коленки к маме. (Посадить ребенка на колени и обнять).

Игра «Мишка» (Е.В. Ларечина).

Взрослый показывает движения, а ребенок повторяет за ним. Мишка косолапый по лесу идет.

Шишки собирает, песенки поет. (Показать, как Мишка идет по лесу.)

Вдруг упала шишка, прямо Мишке в лоб. (Правой рукой коснуться лба.)

Мишка рассердился и ногою – топ. (Топнуть ножкой по полу.)

Больше я не буду шишки собирать. («Погрозить» пальчиком.)

Сяду я в машину и поеду спать. (Соединить ладони и приложить к щеке.)

После таких игр можно заняться уборкой игрушек, превратив этот процесс в ритуальную игру. Можно сказать: «Игрушки устали и хотят спать, надо им помочь найти свой домик».

Детям постарше подойдет совместное чтение книг или спокойная беседа перед сном.

Старайтесь соблюдать режим дня и ритуалы отхода ко сну во время путешествий и болезни ребенка. Детям трудно вернуться к установленному распорядку, если он был нарушен. Помните, что подготовка ко сну должна проводиться по одному сценарию. Хорошо знакомые действия создают у малыша чувство спокойствия и уверенности.

- **Поощрение за хорошее поведение.** В процессе подготовки ко сну хвалите малыша за то, что он понимает, что нужно спать, убирать игрушки и т.д. После того как вы приготовились ко сну, малыш может выбрать одежду на следующий день из двух вариантов, или завтрак. Это поможет ребенку понять, что за хорошее поведение он будет поощрен. И если он будет хорошо себя вести перед сном, то он получит определенные награды.
- **Спокойствие и последовательность.** Создайте спокойную обстановку, располагающую ко сну. Раздражающие факторы в комнате малыша надо по возможности убрать. Вы можете включить ночник, если малыш не может заснуть в темноте. Исключите телевизор в комнате ребенка. Удивительно, но некоторые родители хотят приучить ребенка спать самостоятельно, но сами работают за компьютером или смотрят телевизор рядом с засыпающим ребенком. Научными исследованиями доказано, что эти факторы затрудняют засыпание.

- **Кратковременное присутствие родителя в комнате перед сном.**
Постепенность. Вы озадачены тем, как научить ребенка спать самостоятельно, а сами ложитесь рядом и по часу и более поете ребенку колыбельные и рассказываете сказки? Ваше присутствие в комнате ребенка перед сном должно быть кратковременным. Вы должны покинуть комнату ребенка, пока он еще не уснул, он не должен зависеть от вашего присутствия. Вы можете сидеть с ребенком перед сном, но каждый вечер отодвигайтесь подальше от его кровати. Например, в первый вечер вы сидите на кресле рядом с кроватью, во второй – на стуле в середине комнаты и т.д. Наконец, вы окажетесь рядом с дверями.

Чтобы приучить малыша спать отдельно, ребенка провожают в кроватку и сообщают ему, что мама заглянет его проведать через пару минут. Потом пообещайте ребенку, что зайдете к нему через 5 минут. Обязательно исполните обещание, но постепенно перейдите к 10 минутным ожиданиям. Ни в коем случае не нарушайте своего слова, тогда малыш привыкнет засыпать в течение 5-20 минут.

Важно придерживаться выбранного метода 2-3 недели и быть последовательным. Окончив ритуал, уложив ребенка в кроватку, спокойно и твердо желайте ребенку сладких снов и выходите из комнаты. Если ребенок вскакивает, снова укладывайте его со словами: «Отдыхай, а зайчонок будет охранять твой сон». Если после вашего ухода ребенок встает и начинает плакать, укладывайте его снова, спокойно повторяя: «Пора отдыхать, сейчас тебе приснится мультик, закрывай глазки». Не развлекайте малыша, когда он уже в кроватке, не берите его к себе. Если ребенок посреди ночи приходит в вашу кровать, отведите его обратно в комнату. Просто скажите: «Ты должен спать своей в постельке». Только так вы сможете приучить ребенка спать в *кроватке*. Если вы не будете настойчивы, ребенок, без сомнения, добьется своего.

Ваша задача — увлечь ребенка процессом засыпания в своей кроватке, в этом случае успех вам обеспечен. Помните, что малыш не должен воспринимать сон в своей кроватке от родителей как наказание. При соблюдении этих рекомендаций вам непременно удастся приучить ребенка засыпать в своей кроватке самостоятельно.