

## Как отучить ребёнка спать в одной постели с родителями: 5 простых советов

Когда ребёнок подрастает, вопрос о сне с мамой в одной постели, как правило, отпадает сам собой. Но часто границы между приватной зоной родителей и их детьми стираются, превращая жизнь пары в цепочку из недопонимания, дискомфорта, усталости и дефицита внимания друг к другу. Неужели все эти серьёзные последствия, вплоть до развода, могут быть спровоцированы поведением ребёнка, упорно не желающего засыпать в одиночестве? Да, это так.

Причины проблемы — страхи и дефицит внимания

Причины, по которой подобная ситуация возникла в семье, хоть и лежат на поверхности, но их необходимо чётко сформулировать:

- Испуг матери за ребёнка («У него будет психологическая травма», или «Он же ещё маленький и не может заснуть сам – ему страшно»).
- Неспособность супружеской пары проявить твёрдость (родители поддаются на детские истерики: «Ладно, сегодня можно потерпеть»).
- Нежелание действовать сообща (папа накапливает обиду на ребёнка за «перетягивание одеяла» — внимания и ласки матери — на себя, а мать считает, что партнёр — эгоист, поэтому подсознательно начинает испытывать враждебность).

Разобравшись в том, какая из причин создаёт ситуацию, легко приступить к планомерному решению проблемы, когда ребёнок отказывается засыпать один. Достаточно следовать простым рекомендациям, чтобы отучить ребенка от этой привычки.

### 1. Игра

Действенный способ изменить ситуацию – объяснить ребёнку, что комната мамы и папы – это только их территория и нужно это уважать. Не надо запрещать заходить туда, просто нужно указать на границы. После такого серьёзного вступления нужно перейти к игровому предложению: пускай ребёнок сам выберет один день недели, когда он не будет входить в спальню родителей. Разыграйте историю о том, что сон в детской кровати — это большая удача. Пусть завоюет этот приз.

### 2. Постепенность

Нельзя допускать стресса у ребёнка и ударяться в крайности: «С сегодняшнего дня к нам ни ногой!», а на завтра – «Я так не могу: у меня болит сердце за нашего малыша. Он ещё маленький и пускай уж спит с нами». Перед отходом ко сну можно посидеть с чадом, немного поговорить, успокоить и настроить на безопасность и крепкий сон. В этот период адаптации стоит оставлять в детской включённым ночник, читать сказки перед сном и показывать, что родители, по-прежнему, любят своего ребёнка и ничего в их отношении к нему не изменилось.

### 3. Твёрдость

После всех ритуалов – только сон. Нельзя поддаваться на жалобы и уговоры ребёнка. В своих манипуляциях дети идут очень далеко и могут придумывать всё новые страхи, лишь бы разжалобить родителей и забраться им под бок. После сказок, разговоров и поцелуя в лоб, сразу следует уйти и больше не заходить к детям в комнату, даже если они будут возмущаться. Нужно дать почувствовать, что хоть родители и любят их, но договор нужно выполнять, поэтому в жертву всё своё пространство и кровать никто приносить не будет.

### 4. Последовательность

Часто взрослый ребёнок спит в кровати с родителями только потому, что они не смогли сообща и поэтапно донести до чада идею о личном пространстве. Очень важно не сбиться на полпути и постепенно перестроить психологию ребёнка, приучить его к мысли о сне в своей постели как о единственной норме. Это непросто, потому что жалость и страх причинить боль ребёнку берут верх над логикой. Однако поддаваться нельзя. Пусть в такие минуты поддерживает мысль о пользе этих перемен для детей. Ведь чем быстрее они избавятся от эмоциональной зависимости от сна с родителями, тем легче им будет адаптироваться и развиваться дальше.

### 5. Режим

Кажется, что это самый очевидный и не заслуживающий внимания пункт. Однако, как показывает детская психология, он самый действенный. Повторяющиеся каждый вечер действия вводят упорядоченность и систему в жизнь детей. Нужно поэтапно уменьшать территорию, на которой ребёнок «царит»: сначала он играет во всех комнатах, потом только в детской, затем читает возле своей постели, а потом и засыпает в ней. Это ненавязчивое, но эффективное управление поведением ребёнка: уже через неделю будут видны изменения. Последовательность этих действий будет сигналом для детской психики, активность будет сходиться на нет, а ребёнка станет клонить в сон.

Если соблюдать эти нехитрые правила, то скоро ребёнок перестанет испытывать необходимость в совместном сне с родителями. При этом не причиняется вред ни детской психике, ни супружеской жизни родителей.