

Как отучить ребенка спать с родителями



Совместный сон с малышом очень удобен для него и его мамы. Ребенок, который целых девять месяцев находился в теплом, мягком и тесном пространстве, после появления на свет не очень уютно чувствует себя в детской кроватке. Ему, привыкшему к стуку маминого сердца и ее дыханию, одиноко и страшно оставаться без привычных звуков и ощущений.

Постоянный контакт с мамой дает малышу чувство уверенности, защищенности и спокойствия. Но все мы понимаем, что в более старшем возрасте такое поведение считается уже дурной привычкой, от которой следует избавляться. Отучать ребенка спать в родительской постели необходимо постепенно. Лучше, если этот процесс начинается в возрасте 2-3 лет, а то и раньше. Именно этот период соответствует кризису самостоятельности, когда ребенок заявляет о своих правах, а, следовательно, в состоянии следовать некоторым обязанностям. В этом деле главное – терпение и желание. Некоторые правила, которые должны помочь Вам в деле самостоятельного сна. Во-первых, родителям стоит заранее позаботиться о том, чтобы ребенок умел спать самостоятельно и чтобы сон в отдельной кроватке был для него нормальным явлением. Во время дневного сна малыша можно укладывать одного. Во-вторых, обязательно следуйте режиму дня ребенка. В период отлучения не должно происходить никаких серьезных изменений в жизни ребенка.

Так же Вы можете взять с собой в постель крупную мягкую игрушку и начинайте постоянно класть ее между собой и ребенком, приучая его к физической преграде между вами. Можно взять мягкую игрушку-рюкзачок и положить внутрь грелку, тогда ребенок будет ощущать тепло и быстрее привыкнет к этой игрушке. Вы спите рядом, но уже не вместе.

Можно поставить рядом со своей кроватью детскую кроватку или диванчик, затем постепенно передвигать ребенка на его зону вместе с мягкой игрушкой. Каждый раз, когда ребенок просыпается или кричит, погладьте его и скажите ему несколько ласковых слов, давая возможность успокоиться. Прижмите к спинке игрушку с грелкой.

Постепенно, спустя какое-то время начинайте отодвигать кроватку: сначала поставьте между вашей кроватью и кроватью ребенка, например, тумбочку, затем отодвиньте кроватку к противоположной стене, ну а потом перенесите ее вообще в другую комнату.

Будьте готовы к тому, что процесс приучения к самостоятельному сну может занять несколько месяцев.

Если вашему малышу уже 3-4 года, и он до сих пор спит в супружеской постели, стоит задуматься, все ли хорошо в вашей семье. Иногда родители оставляют ребенка спать с собой, чтобы избежать интимной близости. Тогда малыш как бы помогает не замечать супружеских проблем. В этих случаях решение вопроса отселения ребенка сильно осложняется. Не стоит смешивать две эти проблемы. Попробуйте разобраться в ваших отношениях с супругом, не используя ребенка как ширму. В этом возрасте ему пора спать самостоятельно.

Переселяя малыша в отдельную комнату и на отдельную кровать, подумайте о том, как он будет чувствовать себя в новых условиях. Постарайтесь вместе с ним купить красивое постельное белье, установите нарядный ночник и т. д. Превратите его переселение в праздник.

Вполне допустимо, что ребенок будет приходить к вам первое время. В этих случаях используйте пошаговую инструкцию:

- Если ребенок пришел к вам первый раз, обнимите, поцелуйте его, скажите несколько добрых и ласковых слов, но проводите его в его постель и укройте одеялом. Выйдите из комнаты.

- Второй раз: обнимите, поцелуйте, но уже не разговаривайте с ребенком. Проводите его в его постель и укройте одеялом. Выйдите из комнаты.

- Третий раз: не обнимайте и не целуйте, не разговаривайте с ребенком. Просто проводите его в его постель и укройте одеялом. Выйдите из комнаты.

- Возможно, вам потребуется повторить это не менее 10 раз в течение ночи. Не раздражайтесь, не показывайте своему ребенку вашей усталости. Наберитесь терпения и завершите начатое. Только от вас зависит успех.

- Ребенок станет спать в отдельной кровати сразу, как только поймет, что родители больше не намерены отступить от своего решения.

Прочитав множество форумов по этой тематике, наткнулась на необычные советы мам, победивших совместный сон.

Сказкотерапия в помощь.

Надоело Андрюше спать в своей кроватке. Скучно же - каждую ночь в своей кровати, на своей подушке. А вот хочу на маминую-папиной! И лег Андрюша на мамину подушку. Стал засыпать, чувствует: сон подкрадывается.

Ой, – удивился Сон, – кто это тут? Это не мама, нет.

Да это я – Андрюша. А ты кто?

А я – Мамин Сон, и это моя подушка и моя кровать. Я снюсь здесь каждую ночь. Значит, сегодня придется тебе меня смотреть!

А ты про что? – обрадовался Андрюша. – Ты интересный?

Конечно, – гордо сказал Мамин Сон. – Я очень интересный и полезный. За ночь мы переждедим с тобой все белье и перемоем всю посуду. Мно-о-ого посуды! Целую гору! Я научу тебя, чем её лучше мыть, и чем вытирать, и как.

Нет, – испугался Андрюша, – я не хочу всю ночь мыть посуду. Покажи мне лучше сказку!

Глупости какие, – ворчит Мамин Сон. – Сказки – это детские сны показывают. А я – взрослый! Закрывай быстро глаза, некогда нам – дел полно!

Ой, – сбежал от него поскорее Андрюша на папину подушку. Глаза закрыл, ждёт, а сон всё не идет. Стал Андрюша подушку взбивать, кулаком тыкать. Вылез оттуда заспанный, взлохмаченный Папин Сон:

Кто мне спать не дает? Чего надо? – бурчит Папин Сон.

Покажи мне что-нибудь интересное, пожалуйста, мне ску-у-учно, – просит Андрюша.

Вот ещё, – фыркнул Папин Сон. – Я и сам спать хочу, не привык я по ночам всякие истории показывать. Так спи сам!

У-у-у, лентяй, – обиделся Андрюш и слез с этой подушки.

Куда бы пойти? Вот! Лучший друг – собака Дендик в уголочке спит, пойду к нему.

Подвинься, – попросил он собачку, – я с тобой лягу. Скууучно мне.

Дендик радостно хвостиком застучал, подвинулся – ложись, друг сердечный. Заснул наконец Андрюша. И вдруг, откуда ни возмись, собака! Да такая наглая – хвостом вертит, на Андрюшину косточку посматривает! Уж Андрюша за ней по двору бегал-бегал, гонял-гонял, устал, лапы ломит, язык на бок – так и не догнал. Еле проснулся – уставший, сердитый. Неправильная какая-то кровать у Дендика, и сны у неё собачьи!

И тут смотрит – Андрюша, а на его кровати кто-то сидит и тяжело вздыхает. Маленький такой, сияющий, грустный.

Ты кто? – спрашивает Андрюша. – И что тут делаешь?

Я – Волшебный Сон, специально для мальчиков! Прилетел сегодня на эту кроватку, к мальчику, а тут никого, нет. Ты не знаешь, где он? Мы ведь, Детские Сны, каждую ночь новые! И если он сегодня меня не посмотрит, значит, не посмотрит никогда.

Что же я наделал, – ужаснулся Андрюша, – чуть свой собственный Волшебный Сон не пропустил! Вот что значит не в своей кровати засыпать!

Я сейчас, подожди! – закричал он Сну. Бегом лег в свою кровать, на свою подушку, крепко закрыл глаза.

- Сплю! Начинайся!