

## Как отучить ребенка спать с родителями?

Девять месяцев вы составляли с малышом единое целое, дышали одним воздухом и питались одними и теми же продуктами. И вдруг наступает момент расставания, сам по себе довольно стрессовый, а тут ещё и отделение от мамы! Просто невыносимо! Педиатры всего мира пришли к выводу после обследования множества детей, что здоровые, спокойные и уравновешенные дети получают максимальную порцию телесного контакта, то есть, в том числе и спят вместе с мамой.

Кроме того, совместный сон стимулирует выработку грудного молока, а маме не приходится вставать по нескольку раз за ночь к детской кроватке – за день и так набегаешься до потери сознания. Все эти аргументы в целом можно свести к одной фразе: в первые месяцы, а особенно недели жизни маленького человечка мать и дитя столь связаны между собой, что большие расстояния просто невыносимы обоим. Но! Это касается первых месяцев. Если же процесс затягивается, то:

Почему ребёнку нужно научиться спать отдельно?

Первое – это опасность для малыша. Нет-нет, да и проскальзывает в печати сообщение о случайном удушении младенца во время совместного сна. Можно и столкнуть его ненамеренно – ведь у всех женщин разный сон по чуткости, а материнский инстинкт может проявиться и не с первых недель.

Кроме того, совместный сон явно неудобен: нет возможности расположиться так, чтобы полноценно отдохнуть. Особенно этот фактор проблематичен для молодого папы, который находится под постоянным психологическим давлением: ему необходимо присутствие женщины, которого он лишается, и ему необходим отдых, который у него забирает малыш, претендующий на значительное место в супружеской постели. В этом причина столь частого бегства отцов «на диван», а это весьма и весьма опасно для семейных отношений.

Почему ребёнок спит с папой?

Это особый случай, так как здесь скорее работает некий психологический механизм, а не природный инстинкт. К папе приходят дети старше 2 лет, чаще девочки. Связано это с потребностью в защите, в мужском внимании. Да, не удивляйтесь, маленькие девочки довольно чётко понимают разницу между любовью мамы и папы и сознают, что мужчина – это что-то особенное. Не нужно пугаться – это не патология, это нормальное развитие будущей женщины. Но пресекать такие моменты нужно ласково и твёрдо, проводя чёткую границу между «можно» и «нельзя».

Итак, лет с двух, по мнению специалистов, необходимо начать процесс отучения ребёнка от совместного сна. Наверное, нельзя выделить способы отучения малыша, но существуют определённые правила и последовательные действия, при выполнении которых можно добиться успеха.

10 Способов, чтобы быстро отучить ребенка спать с родителями.

1. 2-3 года – кризис в развитии ребёнка, в ходе которого проявляется его самостоятельность. Весьма удачное время для того, чтобы научить кроху спать самому. «Ты уже такой большой – сам можешь спать в своей кроватке! Я так горжусь тобой!»

2. О раздельном сне нужно начать заботиться с первых дней жизни малыша. Пусть он и спит полночи и больше под бочком у мамы, но днём он обязательно засыпает в своей кроватке. И уже к первому месяцу ребёнок знает: есть его манеж, его кроватка, его коляска. Одним словом, существует территория для малыша и территория для взрослого.
3. Когда приходит время решительно переселить ребёнка в свою кровать, можно помочь ему с помощью мягких игрушек, которые позволят ему сохранить ощущение присутствия кого-то родного и любимого рядом. Очень часто эти первые мягкие игрушки становятся настоящими друзьями для детей на многие годы, их не отдают и ценят всю жизнь. А это и важный воспитательный момент.
4. Не стоит решительно хлопнуть за спиной дверью, оставляя малыша одного. Первые недели, а то и месяцы, нужно посидеть рядом, подождать, пока маленький заснёт. Можно держать его при этом за руку, очень хорошо петь колыбельные. Все эти приёмы успокаивают и дают уверенность в том, что защита рядом, она никуда не делась.
5. Постепенность – залог успеха. Если первые попытки заканчиваются крахом, можно очень постепенно изолировать ребёнка, укладывая его сначала на кроватку, вплотную придвинутую к кровати родителей, потом постепенно отодвигать кроватку и увеличивать расстояние до малыша. Завершающая стадия – перенесение кроватки в другую комнату – может быть связана с определённым радостным событием, например днём рождения или приобретением новой детской мебели для малыша.
6. Режим – спасение родителей! Чёткие последовательные действия по вечерам, неизменные изо дня в день, вносят покой и устойчивость в восприятие мира ребёнком. Постепенно сужайте его пространство: он бегает по квартире, затем играет только в своей комнате, наконец, читает около кровати и ложится собственно в кровать под мамину колыбельную. Так, уже наступление нового этапа будет вызывать у ребенка потребность в спокойном отдыхе.
7. Нет ничего плохого в том, что ребёнок, проснувшись рано утром, прибежит к родителям «погреться». Это естественно и приемлемо практически для всех культур. Главное – чтобы это не происходило ежедневно и не мешало супружеским отношениям.
8. Наберитесь терпения. В первое время ребёнок будет просто приходить по ночам. В этом случае ему ласково нужно показать его кроватку, уложить его и подождать, пока он заснёт. Постепенно можно просто ограничиться провожением в постель и укрыванием. Помните – ребёнок может проснуться и попросить помощи в выполнении физиологических потребностей, поэтому не стоит раздражаться и строго отправлять его к себе. Используйте момент – и Вы получите и полноценный отдых, и сухую постель малыша.
9. Решимость добиться результата – главное при реализации плана отучения малыша от совместного сна. Если только родители дадут слабину, то можно перечеркнуть всё, что уже было достигнуто ранее.
10. Наконец, если все усилия оказались напрасными, протестируйте собственные отношения. При решительном и ласковом отучении любой, даже капризный, малыш в конечном итоге будет спать отдельно от родителей. Удержать его в супружеской постели может тот, кто не желает интимных отношений. В этом случае конфликт гораздо более серьёзный, и, чтобы не навредить ребёнку и друг другу, необходимо обратиться за помощью к специалисту.