

Как помочь ребенку научиться спать одному?

Месяц над нашею крышею светит,
Вечер стоит у двора.
Маленьким птичкам и маленьким деткам
Спать наступила пора.

Напевая колыбельную, каждая мама мечтает и надеется, что сон ее малыша будет мирным и спокойным, что ее малыш будет крепко спать один в своей кроватке. Однако зачастую оказывается, что не так просто приучить кроху засыпать и спать всю ночь одному. Как же можно научить карапуза засыпать одному в своей кроватке, которая стоит в детской комнате?

Сон, засыпание, ритуалы укладывания у каждого ребенка свои индивидуальные. Все зависит от возраста, от личности, характера и темперамента ребенка, от ситуации в семье, от здоровья ребенка и от стиля семейного воспитания. Но переход ребенка в собственную кровать необходим как для малыша (так как является важным шагом в процессе психологического отделения от мамы), так и для самих родителей, (т.к это событие стабилизирует семью как систему). Переселение малыша в собственную кровать является достижением в его психологическом развитии, тем достижением, которым можно гордиться и маме с папой, и ему самому. Ребенку нравится взрослеть, нравится приобретать новые навыки, возможности. Чувство гордости на этом пути является совершенно естественным чувством. Родителям остается только связать его переезд в свою комнату и на свою кроватку с радостным фактом взросления. Ребенок должен узнать от родителей, что все взрослые имеют свои кровати. Важно в сознание малыша создать радостные ожидания того дня, когда он наконец-то станет большим.

Как же определить тот возраст, когда необходимо предложить малышу спать отдельно, в его кроватке, в его комнате? После 2-х ребенок уже достаточно зрел, чтобы справиться со стрессом переселения, но тем не менее вопрос возраста переселения ребенка крайне индивидуален.

Большинству детей 2-3 летнего возраста требуется много телесного контакта, они успокаиваются только тогда, когда чувствуют тепло маминого тела, дыхание, поэтому таких детишек нужно начинать приучать спать отдельно не раньше 3 лет, то есть с того возраста, когда у ребенка формируется самостоятельность.

Если Вы уверены, что пришла пора и ваш ребенок может засыпать быстро, спать один и спать долго, то помните, что процедура отхода ко сну должна быть приятной. Для уставшего ребенка лечь в постель-наслаждение, поэтому готовьте его ко сну весело, но непреклонно. Ведите себя так, словно вы и не допускаете мысли, что он может отказаться лечь спать. Лучше всего вести его к кроватке за руку, продолжая разговаривать с ним о том, как он провел свой день, что интересного его ожидает завтра.

Маленькие дети хорошо успокаиваются, если отходу ко сну предшествует определенный ритуал. Например, можно сначала вместе с ребенком уложить спать игрушки, а затем мама будет укладывать ребенка в кроватку. Обязательно поцеловать малыша на ночь, подоткнуть одеяло, приглушить свет и только потом, пожелав доброй ночи уйти. Весь ритуал необходимо проделывать не спеша. Вся процедура, связанная с отходом малыша ко сну, должна быть наполнена любовью, доброжелательностью и нежной заботой матери о её ребенке.

Сказка на ночь также является прекрасным ритуалом, разделяющим сон и бодрствование. Читая, вы можете полежать с ребенком рядом, а потом встать, чтобы положить на место книгу, погасить свет. Можно сопровождать это какой-то словесной формулой. Например: «Закрывается книжка, закрываются глазки!»

Помните: нельзя оставлять ребенка плакать в кроватке в одиночестве. Для малыша, который живет здесь и сейчас, это тяжелейший стресс: он не представляет себе, что мама всего лишь в соседней комнате и чувствует себя абсолютно одиноким в чужом и неудобном мире. В дальнейшем это может привести к серьезным психологическим проблемами и даже настоящим нервным расстройствам. Если у Вас очень большая квартира или Вы крепко спите, обязательно установите в детской радионяню.

Если малыш боится спать в темноте, оставляйте включенным ночник. Но даже когда кроха согласен спать без света, у него обязательно должна быть возможность самостоятельно включить свет, если ему станет страшно ночью. Вам следует быть готовым к тому, что ребенок, который уже вполне нормально спит один в своей кроватке, еще достаточно долго будет приходить к вам, чтобы доспать. Он будет делать это, если ему приснится страшный или просто плохой сон, если он

почувствует себя одиноким или если просто ему среди ночи станет скучно. В большинстве случаев такие прогулки в мамину кроватку на «досыпание» заканчиваются ближе к школьному возрасту.

Необходимо выделить те моменты, при которых особо нежелательно начинать приучать малыша спать одного:

- если он родился недоношенным или перенес травму при рождении;
- если он появился на свет в результате проведения кесарева сечения;
- в развитии немного отстает от своих сверстников;
- страдает от одного из кожных заболеваний, таких как мокнущая экзема, диатез и др.;
- отличается высокой возбудимостью, очень часто заходится в плаче, после которого трудно успокаивается;
- внутричерепное давление у малыша повышенное;
- вы, по объективным причинам, в дневное время почти всегда отсутствуете дома, а он вынужден оставаться с бабушкой или няней;
- сразу после болезни;
- период, когда у ребенка режутся зубы;
- если ребенок перенес сильный стресс (переезд, развод родителей, смерть кого-то из близких и т. д.);
- если по каким-то причинам у ребенка сбился режим (например, при смене часовых поясов);
- если ребенок осваивает еще какой-то важный навык, например, приучается к горшку;
- если сами Вы утомлены, раздражены или плохо себя чувствуете.

Родители должны понимать, что процесс приучения ребенка к самостоятельному сну отнюдь не легкий и не короткий. Он требует немало терпения и усилий от всех его участников. Иногда он может длиться несколько недель, а то и месяцев. И даже немного подросший ребенок, а иногда даже школьник младших классов, как и раньше, будет нуждаться в материнской ласке и тепле перед тем, как лечь спать. Поэтому не стоит спешить отказываться от вошедших в привычку ритуалов, таких как вечерняя сказка, нежный массаж, пение колыбельной, обсуждение маленьких секретов, которыми малыши любят поделиться со своими родителями перед тем, как погрузится в прекрасное царство сна.

Будьте внимательны к своему ребенку, не оставляйте без внимания его потребности, и тогда не только приучение к самостоятельному сну, но и другие этапы взросления Вашего ребенка будут способствовать укреплению психологического здоровья и жизненной стойкости Вашего малыша

*Педагог-психолог
МАДОУ «Детский сад №403» г.о. Самара
Белянкина Наталья Александровна.*