

КАК ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА СПАТЬ С РОДИТЕЛЯМИ

Брать малыша к себе в постель или не брать? Мнения разделились: одни считают это неразумным, другие, наоборот, полагают, что именно так и должно быть.

Кто прав и что делать, если ребенок уже привык спать с родителями, и пора ли его «отселить»?

ЗА

В культуре 186 национальностей мира, практикуется совместный сон. Эту традицию поддерживают и многие педиатры, считая, что малышам полезно спать в одной постели с родителями. Вы только представьте: малыш девять месяцев был с вами одним целым. Он привык к вашему дыханию, к вашему сердцебиению. С вами он чувствовал себя в полной безопасности. И после рождения ему очень важно быть как можно ближе к маме, чтобы не чувствовать себя покинутым. Полезен такой сон детям ослабленным и недоношенным — ощущение, что мама рядом, очень успокаивает их и снижает тревожность, к тому же это стимулирует выработку грудного молока, и ребенок ночью сможет прикладываться к груди столько, сколько ему захочется.

Такие дети растут более спокойными, они лучше спят, лучше развиваются и, что немаловажно, дают возможность выспаться своим и без того уставшим за день мамам, которым не приходится вставать к детской кроватке по пять раз за ночь.



Обратите внимание на млекопитающих — ни одна усатая и хвостатая мамаша ни за какие коврижки не отпустит от себя малыша, и это не случайно. Природа — мудрый учитель».

ПРОТИВ

Один из самых серьезных доводов противников совместного сна — возможность несчастного случая. Если вы, к примеру, очень устали чуткость вашего сна будет намного ниже, а опасность «заспать» или столкнуть малыша с кровати резко возрастет.

Когда в семье появляется ребенок, многие отцы отправляются в добровольное изгнание. Как правило, в это время папы становятся «третьими лишними» в постели и ютятся где-то в гостиной на диване, предоставляя спальню маме и малышу. Но такое отселение в будущем может обернуться проблемами в супружеских отношениях. А если папа и остается в одной кровати с ребенком и женой, то расслабиться и выспаться ему все равно не удастся.

Отцовские инстинкты у мужчины просыпаются гораздо позже, чем у женщины, и подсознательно он будет ревновать вас к ребенку, считая себя незаслуженно обиженным и обделенным.

И еще один серьезный аргумент против — у крохи формируется стойкая зависимость от родителей и очень скоро он научится манипулировать и мамой, и папой, требуя их постоянного присутствия.

ПЕРЕЕЗЖАЕМ В СВОЮ КРОВАТКУ

Если малыш спал вместе с вами, и теперь пришла пора приучить его к самостоятельности, наберитесь терпения. И самое главное — будьте последовательны.



«Процесс отвыкания у детей происходит по-разному. Одни могут покапризничать пару дней, а потом преспокойно засыпают в своей кроватке. А вот другие устраивают настоящие истерики, беря родителей измором. И тут очень важно не поддаваться на подобные провокации.

➤ Для начала поставьте его кроватку в спальне рядом со своей, чтобы малыш отучался постепенно. Примерно через две недели, когда он привыкнет, отодвиньте кровать в дальний угол комнаты. Укладывая его туда, разговаривайте с ним ровным, спокойным голосом. Ни при каких обстоятельствах на ребенка нельзя кричать — даже если вы очень устали.

➤ Когда ребенок привыкнет засыпать в своей кроватке, ее можно переставить в детскую, если она есть. Уложите малыша, посидите с ним рядом, подержите его за ручку, дождитесь, пока он уснет.

➤ Но если ребенок капризничает и устраивает рев — не идите у него на поводу, Выйдите ненадолго из комнаты, выждите три—четыре минуты, затем вернитесь и спокойным голосом, ласково поговорите с ним. Если плач не прекращается, останьтесь с ним подольше, возьмите ненадолго на руки и снова уложите в кровать. Здесь есть один сложный момент — плач ребенка способен не только разбить сердце родной матери, но и основательно испортить жизнь соседям.

➤ Процесс отвыкания может занять до нескольких месяцев, однако я все же советовала бы проявить твердость и довести задуманное до конца.

Как видим, задача это непростая. Однако если сохранять спокойствие и быть терпеливым, то с ней можно справиться.



Сложнее бывает объяснить ребенку 4—5 лет, почему ему уже нельзя спать с папой и мамой, а его младшему братику или сестричке можно. Здесь лучше применить отвлекающий маневр: например, взять малыша в магазин детской мебели и купить ту кроватку, которая ему понравится. Кроватка в виде самолета или автомобиля придется по вкусу любому мальчишке, ведь в ней можно и спать, и играть. А девочке подберите кроватку с убранством настоящей принцессы — с кружевами и пологом.

Чтобы ребенок легче засыпал, играйте перед сном в спокойные игры. Еще лучше заменить их вечерней прогулкой.

МАДОУ ДС №77 «ЭРУДИТ»

ПАМЯТКА КАК ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА СПАТЬ С РОДИТЕЛЯМИ



Наталья Анатольевна Сюзева
педагог-психолог
высшей квалификационной категории