

Ребенок отказывается спать в своей кровати.

Консультация для родителей

Когда дошкольники начинают спать отдельно от родителей, это часто становится проблемой. Дети отказываются засыпать на новом месте, приходят ночью к маме в кровать, просят не выключать свет, жалуются на кошмары. Все это нарушает сон ребенка и выматывает родителей. Страхи и сопротивление характерны и для взрослых, которые могут не осознавать свои чувства. Что же делать в этой ситуации?



1 шаг. Оцените, благоприятна ли обстановка

Существуют благоприятные периоды, когда ребенок может легко и с радостью воспринять «переезд» в свою кровать. Например, так происходит на фоне кризиса трех лет, когда ребенок многое хочет делать сам. Более ранний благоприятный период – в возрасте от 6 месяцев до года, причем до 6 месяцев ребенка нельзя оставлять на сон в отдельной от родителей комнате. Также нельзя организовывать переезд на фоне сильного стресса: начала посещения детского сада, болезни ребенка, рождения брата или сестры, приучения к горшку, а если речь идет о совсем маленьких детях, отлучения от груди. Процесс пройдет легче на фоне небольшого и приятного стресса: после отпуска, **при переезде в новую квартиру, веселых выходных вне дома, приезда гостей, возвращения от бабушки.**

2 шаг. Создайте комфортные условия сна

Родителям необходимо учитывать пожелания ребенка при выборе кровати, постельного белья, пижамы. Спальное место должно быть комфортным для ребенка. Предложите вместе выбрать спальные принадлежности в магазине. Подберите ему сонную игрушку, чтобы он ее обнимал. Можно предложить ребенку нарисовать или распечатать плакат с изображением его «существа силы», которое будет беречь его сон на новом месте и напоминать ему о том, что он со всем справится. По выбору ребенка это может быть персонаж сказки или мультика, добрый волшебник или любимый дедушка.

3 шаг. Работайте со страхами и мотивацией детей

Родителям важно помочь ребенку справиться с его опасениями и страхами, самостоятельно или при помощи специалиста. Можно читать терапевтические сказки и смотреть спектакли о «переселении» ребенка в свою кровать или комнату. Они помогают ребенку самостоятельно находить решения, чтобы преодолевать сложности и страхи. Придумайте расслабляющий ритуал перед сном и повторяйте его каждый день. Ритуал должен быть приятным и интересным, помогать ребенку расслабиться.

4 шаг. Работайте со своими эмоциями

Полезно выявить страхи и негативные эмоции у самих родителей. Например, у мамы может возникнуть чувство вины, что она травмирует ребенка сменой обстановки для сна. Обсудите свои установки: что вы считаете правильным и неправильным в способах организовать детский сон. Попробуйте создать договоренность, когда оба родителя транслируют ребенку их общую позицию и поддерживают друг друга. Поговорите о том, как именно переезд ребенка в отдельную кровать улучшит атмосферу в семье. Рассмотрите ситуацию не как проблему «он не хочет спать отдельно», а как возможность овладеть новым навыком «он научится спать в своей кровати или комнате». Поищите доказательства того, что ребенок успешно справится, чтобы обсудить их вместе с ним. Предложите поискать подтверждения того, как ребенок в прошлом успешно преодолевал трудности.

К СВЕДЕНИЮ

Единственно правильной позиции по вопросу совместного или раздельного сна ребенка с родителями нет. Есть и именитые сторонники совместного сна, например Дж. Мак Кенна, и ярые противники, например М. Вайсблут. В нашей стране в семьях распространен совместный сон с ребенком раннего возраста. Родителям важно помнить, что допустим как раздельный, так и совместный сон с ребенком при условии, что вы организуете сон ребенка безопасно.

Как мотивировать ребенка начать спать в своей кровати (шпаргалка для родителей)

Покажите пример. Рассказывайте о том, как вы сами в детстве начинали спать в своей кровати или комнате. Здесь для ребенка может сыграть важную роль здоровое подражание значимым взрослым. Также ходите в гости к друзьям ребенка, которые уже спят в своей кровати или комнате. Детям важно отмечать, что они, как и их друзья, могут сами справляться со сложностями и чувствовать себя взрослыми.

Отмечайте успехи. Попробуйте «плакаты достижений». Вместе с ребенком отмечайте на них наклейкой каждый успех или закрашивайте фрагмент плаката. Рассказывайте об успехах ребенка его близким. Говорите о том, какие плюсы он сам получит от переезда в свою комнату. Важно, чтобы эти плюсы были реальными. Например: мама с папой будут лучше высыпаться, утром будут в хорошем настроении и в силах поиграть с ребенком. Или, если позволяют возможности, в новой комнате ребенок сам сможет выбрать себе кровать в виде машинки или домика.

Анонсируйте праздник. Запланируйте вместе с ребенком небольшой праздник, которым вы отметите его успешный «переезд» на новое спальное место. Будущее торжество, как правило, очень мотивирует ребенка.

