Педагог-психолог Д.Н. Малова

***«Отучаем ребенка спать с родителями»***

Совместный сон - распространенная практика. Существуют разные причины, почему ребенок хочет спать с родителями: боится оставаться один, чувствует желание мамы спать рядышком и откликается на него. Это зависит от его возраста и характера, от привязанности к маме и папе, от отношений в семье.

Для грудничка засыпать в объятиях матери - вещь естественная. Физический контакт дает ему ощущение заботы и безопасности, соприкосновение с мамой, ее запах, биение ее сердца и ритм дыхания, к которым он привык за 9 месяцев, успокаивают малютку. В первые месяцы жизни малыш часто просыпается по ночам, чтобы поесть и убедиться, что мама рядом. Разлука с мамой для него - большой стресс.

*Преимущества совместного сна родителя и ребенка*

1. Психологический комфорт всех членов семьи. Контакт с младенцем в ночное время снижает материнскую беспокойность и помогает преодолеть послеродовую депрессию.
2. Нет необходимости вставать по ночам, когда малыш просыпается, ребенок спит в кровати с родителями и не беспокоится, а мама полноценно высыпается.
3. Легкость кормления по требованию - большинство детишек активно прикладываются к груди по ночам.
4. Телесный контакт стимулирует выработку молока - максимальная концентрация пролактина приходится на ночное время. Таким образом, совместный сон является стимулятором грудного вскармливания.
5. Снижается риск возникновения СВДС (синдрома внезапной детской смерти) - тактильный контакт важен для полноценного развития нервной системы и созревания дыхательного центра новорожденного.
6. Терморегуляция новорожденного несовершенна. Когда он рядом, будьте спокойны, - рядом с мамой дитя ночью не замерзнет.
7. Это укрепляет эмоциональную связь в семье, способствует развитию материнского инстинкта, мама чувствует младенца и получает больше положительных эмоций от материнства.
8. Циклы сна грудничка и мамы синхронизируются, это удобно - просыпаться и засыпать вместе в одно и то же время.
9. Дитя легче переносит страхи, свойственные определенным возрастам. При раздельном сне часто возникают проблемы с засыпанием и ребенок в 3 года спит с родителями, потому что боится оставаться один.
10. Совместный сон восполняет недостаток общения, если маме пришлось рано выйти на работу.

Существует мнение, что постоянный физический контакт с матерью в раннем детстве укрепляет психику малыша, формирует доверие к окружающему миру, вселяет уверенность в себе. Совместный сон способствует в дальнейшем психическому здоровью, высокой самооценке, предотвращает возникновение страхов и депрессий.

*Минусы совместного сна*

1. Отсутствие личного пространства не способствует развитию детской индивидуальности и самостоятельности.
2. Возникновение чрезмерной привязанности детей к родителям.
3. Формирование привычки спать в родительской постели, от которой трудно отказаться.
4. Риск нечаянно придавить младенца, если мама сильно устала и заснула достаточно глубоко.
5. Ухудшение супружеских отношений, так как присутствие ребенка в родительской постели не способствует интимной жизни и так далее.

*Как же отучить малыша спать с родителями*

Отучать малыша спать вместе с вами начинайте в возрасте двух-трех лет. Если его потребность в маме удовлетворяется, вы сумеете безболезненно отселить его из своей постели. Делайте это постепенно, наберитесь терпения. Возможно, понадобится несколько месяцев. Рекомендации, как отучить ребенка спать с родителями:

1. Идите к цели твердо и последовательно, но не давите на чадо, будьте спокойными и терпеливыми. Расскажите ребенку о своем решении так, чтобы у него не возникло негативных переживаний, и он не чувствовал себя наказанным. Объясняйте ласково, эмоционально поддерживайте.
2. Ребенку должно нравиться его новое спальное место, вовлеките его в обустройство. Вместе выбирайте для него кровать, постельное белье и ночник, если малыш боится темноты. Спросите, какую из своих игрушек он хочет взять с собой в новую кроватку.
3. Не переселяйте резко вашу кроху, переводите постепенно и поэтапно.
4. Начинайте с дневного сна - укладывайте ребенка в его кроватку и находитесь рядом, пока он не заснет.
5. На время ночного отдыха для начала создайте легкую преграду между вами, например, положите игрушку. Постепенно начинайте перекладывать малыша в его кроватку, когда уснет.
6. Создайте условия для комфортного нахождения в кроватке: свежее чистое белье, которые выбрал сам малыш, удобный матрас, любимая игрушка, ночник. Не затевайте активных игр перед укладыванием.
7. Создайте ритуалы, помогающие засыпать, - повторяйте определенные действия в одном и том же порядке каждый день. Например, после вечернего купания карапуз ест, потом надевает пижаму, слушает интересную сказку, укладывается спать с любимой игрушкой.
8. Придвиньте детскую кроватку вплотную к своей. Это удобно: дитя видит родителей, чувствует себя в безопасности и находится на собственной территории, пространство разграничено. Для удобства снимите боковую спинку маленькой кроватки, так малыш сможет самостоятельно перебраться к вам.
9. По мере привыкания ребенка постепенно отодвигайте кроватку, со временем переставьте ее в другую комнату.

Если ребенок в 5 лет спит с родителями, позволительно прибегнуть к маленьким хитростям:

1. Устройте праздник переезда - новоселье сначала в кроватке, потом в своей комнате, переводите туда в игровой форме. Приурочьте переселение к долгожданному событию - дню рождения или важной покупке.
2. Используйте радио-няню или две рации, так ему из своей комнаты интереснее звать вас. Рации - увлекательная игрушка для ребенка, через игру ему проще привыкать к новым условиям.
3. Обратитесь за помощью к родным, чье мнение ценно для малыша, - к бабушке или дедушке. Если авторитетный человек спросит «Уже переехал в свою кроватку? Ты такой взрослый», то маленький человечек не захочет отвечать «Нет».
4. Объясняйте, почему нельзя спать с вами, договаривайтесь, находите компромиссы.
5. Хвалите ребенка за то, что он научился спать отдельно, гордитесь его достижениями.

Будьте готовы к тому, что ребенок первое время станет приходить к вам в кровать. Ничего, если он просится обратно, постепенно время его пребывания в своей кроватке увеличится.

Возможные сложности, с которыми вы можете столкнуться:

1. Если мама не уверена в своих действиях и беспокоится, ребенок это почувствует и начнет нервничать. Будьте спокойными и уверенными, тогда переселение малыша пройдет безболезненно для него.
2. Не совмещайте отселение с болезнью крохи и со стрессовыми ситуациями, когда в жизни происходят значительные перемены: у него режутся зубы, он пошел в детский сад, вы сменили место жительства, родился братик или сестренка и т. п. Задумайтесь об этом заранее либо позже, когда он адаптируется к новым условиям.
3. В любом случае сделайте так, чтобы ребенок чувствовал уверенность в маме с папой, вашу любовь, поддержку и заботу. Пусть переезд происходит поэтапно и в спокойствии.
4. Если ребенок просится обратно, нельзя его прогонять. Нельзя уходить из комнаты, когда малыш плачет. Это заблуждение, что ему достаточно выплакаться, чтобы он перестал кричать и на следующий день спокойно заснул один. В действительности дитя перестает плакать, когда понимает, что это бесполезно, к нему все равно не придут. Он теряет уверенность в том, что родители придут на помощь и защитят.