

Как отучить ребенка спать с родителями

Брать малыша к себе в постель или не брать?

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, потому что, почувствовав слабость, ребенок будет вами манипулировать. В этом вопросе самое главное — терпение», — говорит Анна Шилова, детский психолог.

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, — продолжает Анна Шилова. — 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».

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, не играйте в активные игры перед сном. Еще лучше заменить их вечерней прогулкой.

Владельцам домашних животных психологи дают такой совет: за небольшое вознаграждение «договоритесь» с собакой, чтобы она побыла какое-то время рядом с малышом. С кошками все немного сложнее, хотя зачастую они сами охотно устраиваются неподалеку от детей, а самые продвинутые усатые няни даже позволяют вольное с собой обращение. Но этот совет, конечно, возможен только при том условии, если животное абсолютно здорова, а у крохи нет аллергии на шерсть. Еще один способ — разрешить ребенку уснуть рядом с вами, а потом незаметно перенести в его собственную кроватку.

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

