

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Ребенок спит с родителями. Как быть?

Некоторые родители кладут детей спать рядом с собой. Конечно в младенческом возрасте так проще, маме не надо вставать по 10 раз, чтобы покормить ребенка. Достаточно дать малышу грудь и он успокоится. Однако, как показывает практика ребенок не уходит от родителей не в 2, не в 3, не 5 лет... Но мы взрослые успокаиваем себя тем, что повзрослеет и сам отделиться. К сожалению, так не всегда происходит.

Если же ребенок старше 5 лет все же продолжает спать вместе с вами, то этому есть свои причины и самые распространенные среди них следующие:

1. Недостаток родительской любви. Оцените стиль своего воспитания. Если вы часто повышаете голос на ребенка, уделяете ему недостаточно внимания и не прислушиваетесь к его мнению, то нет ничего удивительного в том, что ребенок не хочет спать отдельно от родителей. Он целый день сучает по папе и маме, а ночью без страха подходит к ним и ложится рядом, чтобы удостовериться, что они любят его и защитят его от опасностей.
2. Страх. В семьях, где родители часто ругаются, наказывают ребенка или пугают его Баба-Ягой, Монстрами, волком, Бармалеем и другими персонажами, у детей появляются навязчивые страхи, из-за которых ребенок боится спать в отдельной кровати или комнате.
3. Ревность. Когда в семье несколько детей, старший ребенок старается быстрее занять место рядом с родителями в их кровати. Он ревнует их к младшим детям и не хочет, чтобы родители любили их больше, чем его.

Выяснив причину, почему ребенок не хочет спать отдельно от родителей, постепенно и последовательно приступайте отучать его от этой привычки.

Когда ребенку четко устанавливаются границы, что он не будет спать с родителями это может вызвать всплеск эмоций с его стороны. Некоторое время родители могут забыть про спокойный и продолжительный сон. Главное - не стать объектом манипуляций и детских желаний. Если на каждый плач и крик ребенка мама будет появляться в его спальне и ложиться с ними, то он привыкнет к такому поведению. Очень важно оставаться твердыми в своих убеждениях и говорить ребенку, что я признаю твой страх и мы можем поговорить об этом утром. Ночь - для того, чтобы отдыхать и спать.

Как отучить ребенка спать с мамой?

Хорошо, если малыш на определенном этапе уходит в собственную кровать сам. Просто потому, что ему этого хочется. Однако ситуация осложняется и может принять самые неожиданные обороты, если ребенок «морально не созрел». Итак, если вы решили, что «час икс» настал, а ребенок и не думает перебираться в собственную кровать, придется смириться с тем, что процесс отучения его от родительского ложа может отнять у вас много времени и сил.

Мотивировать ребенка на отдельный сон достаточно легко, купив ему кровать по его вкусу. Сейчас существует огромный выбор в магазинах детской мебели. Кровать в виде машины, например, станет любимым местом не только для сна, но и для игр мальчика, а кроватка с пологом и периной, похожая на ложе принцессы, очарует любую девочку.

Вы можете также облегчить себе жизнь, просто поставив детскую кроватку рядом с собственной, сняв предварительно одну из ее стенок и отрегулировав высоту. Услышав, как малыш плачет, вы без труда его достанете и покормите или успокоите, а затем вернете его на место. По мере того как ребенок будет расти, вы просто отодвинете его кроватку на удобное для него и для вас расстояние. Гораздо труднее приучить ребенка спать в отдельной комнате. Обычно, в возрасте, когда родители пытаются отучить ребенка от совместного сна, у него появляются детские страхи, один из которых – страх темноты.

Некоторые родители практикуют следующее: если подросший ребенок не хочет идти в свою кроватку, они «укладываются спать» в родительской постели – читают сказки, совершают другие принятые в семье ритуалы отхода ко сну, а потом заснувшего ребенка переносят в его кровать. Что ж, в этом нет ничего предосудительного. Если ребенок при пробуждении утром не слишком бурно реагирует на отсутствие матери, значит, это не является для него стрессом. А, готовясь ко сну, мать и ребенок переживают такие необходимые им обоим минуты близости.

Есть еще такой вариант: мама укладывает ребенка спать в его кроватке, а после завершения всех ритуалов просто какое-то время сидит рядом. Дети очень чутко воспринимают мамин запах. Ощущая его, они чувствуют себя в безопасности. Поэтому если ребенок тревожно относится к необходимости спать в собственной кроватке – положите туда какую-нибудь из вещей с вашим запахом. Можно попробовать применить так называемый «метод замещения» - укладывая ребенка спать в его собственной кроватке, мама на некоторое время уходит (сначала всего на несколько минут), мотивируя свой уход каким-нибудь неотложным делом, а вместо себя оставляет любимую игрушку ребенка, «поручая» ей позаботиться о малыше.

Ну и конечно для подготовки ко сну необходимо, чтобы вечерние игры носили спокойный характер.

Почему нежелательно, чтобы ребенок спал с родителями?

Так или иначе подобная ситуация ведет к разладу в семье и конфликтам между супругами. Часто папа спит в отдельной комнате, тогда как ребенок довольствуется сном с мамой. Мужчины испытывают пренебрежение со стороны жены. В результате отец испытывает бессознательное чувство ревности, зависти и ненависти к своему ребенку.

*С уважением, педагог-психолог
МБДОУ детского сада «Березка»
Саржан Ольга Павловна*