

## Как отучить ребенка спать в родительской постели?

Есть такая проблема в некоторых семьях, что ребенок до 5-6 лет продолжает спать вместе с родителями (или одним из них). Так как сегодня очень большое количество неполных семей, то часто с мамой.

Я хочу обратить внимание на 2 момента в этом вопросе: родители видят в этом проблему и не знают, как ее решить родители не видят проблемы и не знают, чем это грозит в будущем

Что происходит в возрасте до 3-х лет? Ребенок впитывает в себя все то, что видит, слышит, чувствует, как губка воду. Это значит быстро и полностью. Не прилагая особых усилий, не стараясь запомнить, не задумываясь особо, без цели, т.е. бессознательно. И постепенно эта способность угасает. Но в 3 года начинает формироваться самосознание, т.е. само-осознание. Ребенок начинает различать «Я» в себе. Т.е. что есть он и есть другие. Он сознательно начинает разбираться в окружающем мире и в себе самом. Он бесконечно задает вопросы взрослым, много-много раз повторяет разные действия, стремится к независимости и автономии.

Так вот, 3-5 лет – это возраст открытий. В том числе ребенок начинает узнавать и знакомиться со своими страхами, фантазиями, переживаниями, проблемами. И когда он расстается с мамой на целую ночь, это значит, что ему придется быть наедине со всем этим «богатством» внутреннего мира, т.е. один на один. А это непростая задача, согласитесь? Не все дети спокойно переживают этот этап «отделения». Семьи, в которых родители настаивают на том, что их ребенок хрупкий, ранимый, легковозбудимый, робкие попытки приучить ребенка спать отдельно заканчиваются провалом. Все это сопровождается детскими слезами, разбитыми ночами и ссорами взрослых.

Если родители идут на компромисс, то происходит следующее:

Ребенка автоматически лишают самой возможности взрослеть. Т.е. он не учится самостоятельному поиску выхода из сложных ситуаций, преодолевать свои страхи, создавать вокруг себя и для себя пространство, где уютно и комфортно.

Ребенок учится контролировать родителей, точнее их поведение. Если это неполная семья, то мама таким образом проецирует на ребенка свою личную незащищенность. Если это полная семья, то часто между супругами в отношениях есть некоторая напряженность, и родители проецируют на ребенка свои тревоги и страхи. В обоих случаях, дошкольник, оставаясь в маминой постели, удовлетворяет потребность родителей (или одного из них) в близости, дает чувства тепла, ощущение родного человека рядом.



Если родители приняли решение об отделении ребенка, то можно дать следующие рекомендации:

Важно приводить в действие это решение постепенно и уверенно. Во-первых, договоритесь с партнером, что, к примеру, через месяц (неделю или другой срок) вы переведете сына (дочь) в отдельную кровать. Во-вторых, расскажите ребенку об этом решении. Только после вашего рассказа ребенок должен чувствовать, что это решение не является наказанием для него, а наоборот, представляет собой большую привилегию спать одному. Например, слова могут быть следующие: «Ты уже научился много вещей делать самостоятельно (кушать, играть, завязывать шнурки и т.п.). А теперь ты можешь сам засыпать в своей постели».

Можно вместе с ребенком смастерить своими руками календарь (или нарисовать), который будет отсчитывать дни до назначенной даты. И вместе с ним каждый день торжественно вычеркивать дни или вырывать страницы. Тут у ребенка может включиться спортивный интерес и время сделает свое дело, ребенок свыкнется с этой мыслью и будет ждать, как важное событие. Поинтересуйтесь у ребенка, какую из своих любимых игрушек он хотел бы взять вместе с собой на новое место. Также можете проиграть вместе с этой игрушкой и ребенком диалог наподобие того, что игрушке тоже интересно и приятно узнать, где теперь она будет жить.

Создайте эмоционально приятный ритуал отхода ко сну. Это может быть легкая беседа, чтение любимой сказки, колыбельная, воспоминания о забавных событиях дня, теплые и нежные объятия и т.п.

Важно быть в своих действиях твердыми и последовательными, спокойными и терпеливыми, при этом не давить на ребенка, а ласково объяснять и эмоционально поддерживать. Тогда ребенок будет с удовольствием спать в собственной кровати.

Уважаемые родители, у вас все получится. Желаю добрых снов!

Консультацию подготовил  
педагог-психолог Гневуш С.Ю.