

## Как научить ребенка спать в своей кроватке

Собственная кроватка для полуторагодовалого ребенка - не всегда самое приятное и веселое место для сна и отдыха. Ведь рядом нет привычного родительского тепла, засыпать крохе приходится одному, все вокруг новое и непривычное. Но именно в этом возрасте (с года до двух) многие родители стараются научить малыша спать в детской комнате, и, согласитесь, это очень удобно для пап и мам по нескольким причинам:

- В родительской постели не всегда комфортно спать всем вместе: и родителям, и ребенку. К тому же малыш часто просыпается раньше взрослых, а это не всегда подходит для тех родителей, которым хочется поспать подольше, особенно в выходные дни;
- Если малыш спит отдельно от родителей, то папа и мама получают довольно заманчивую возможность почаще назначать «романтические свидания» в собственной спальне;
- К тому же, если ребенок приучен не вылезать из своей постели без разрешения, то у родителей меньше повода для беспокойства, а это положительно влияет на способность мамы высыпаться и быть утром бодрой и улыбчивой;
- Все проблемы малыша: плохое настроение перед сном, болезнь или переутомление - перемещаются вместе с ним из родительской спальни в его детскую комнату. Это очень важно с психологической точки зрения, поскольку родители могут успокоиться на «взрослой» территории и отдохнуть от бесконечного решения детских проблем.

### Начинаем обучение с объяснения «новых правил детского сна»

Первым шагом к спокойной жизни будет разъяснения малышу правил поведения в новых условиях:

- Крохе разрешается находиться только в детской кроватке с вечера до утра. В родительской постели больше спать нельзя.
- Если малышу нужна помощь, то приходить в комнату к родителям не нужно. Просто позови нас и жди в своей кроватке.
- Покидать кроватку можно только после того, как прозвенит будильник в 7 часов.
- Из постельки можно вылезать только, если нужно сходить в туалет.
- Бродить по другим комнатам, играть с братьями и сестрами или будить их, пока родители спят, не разрешается.

### Самые серьезные трудности при приучении малыша ко сну в собственной кроватке

- Выбирайте правильное время для сна

Уставший ребенок гораздо быстрее заснет, поэтому имейте это в виду и отправляйте малыша в детскую кровать тогда, когда он уже подустал и хочет спать. При этом важно помнить одно правило: «Утомленный ребенок быстро засыпает, перевозбужденного малыша уложить в кровать практически невозможно».

- Постоянство - секрет успеха

В начале приучения ко сну в своей кроватке ребенок может пытаться противиться, вылезать из постели и топтать прямым ходом к привычному для крохи месту засыпания - родительскому «запретному плоду». В этом случае очень хорошо помогает правило постоянства. Оно работает практически со всеми детьми, независимо от типа темперамента и упорства характера ребенка.

Спокойно, без криков и угроз, не принося ребенку физического дискомфорта и боли, уложите малыша обратно в кровать. При этом можно мягко объяснить, что вы будете это делать до тех пор, пока ребенок не поймет, что спать он будет в своей кроватке. Некоторым родителям «возвращение малыша в детскую кровать» приходится делать по 40-50 раз за ночь, по 20-30 раз - на следующий день, но в конце концов малыш успокаивается и понимает, что родители постоянны в своем решении. Через несколько дней он уже без слез засыпает в своей кроватке до утра. Для некоторых детей достаточно и двух раз, чтобы понять, что мама настроена серьезно. Главное, не сдавайтесь, и вы поможете и себе, и ребенку полноценно выспаться и не испытывать дискомфорта.

### **Можно ли брать ребенка в родительскую кровать, если он болен или увидел страшный сон?**

Если папа и мама решили перевести малыша спать на «отдельную территорию», то это не значит, что они стали совершенно бесчувственными тиранами и не могут позволить себе некоторые исключения из правил в случае возникновения особых ситуаций.

- К примеру, если ребенок болен и нуждается в особом наблюдении и уходе, то родители могут нарушить без угрызения совести установленные в семье правила. Но после выздоровления ребенок должен понять, что теперь он будет спать снова в своей кровати. Взрослые любят его и не лишают вечерних семейных традиций перед сном: колыбельной песни, сказки на ночь или расслабляющего детского массажа, но рано или поздно папа или мама уходят из детской и ребенок должен оставаться там один.
- **Страшный сон.** Иногда маленькая дочь может разбудить родителей громким плачем из детской. Оказывается ее волнение вызвано ночным кошмаром. Малышка напугана и просится в родительскую постель. Не упорствуйте, сделайте исключение и пустите малыша под «родительское крылышко», успокойте малыша и помогите ему уснуть. Если удастся, то перенесите крепко спящего кроху в детскую кровать, чтобы он увидел, что это его «законное» место для сна.

Конечно, у особо сообразительных детей может возникнуть сознательное или подсознательное желание «специально» заболеть или увидеть страшный сон, чтобы пробраться в родительскую постель. Будьте начеку и не позволяйте ребенку манипулировать.

Не разрешайте ему приходить к вам утром самому, пока вы не позовете его. Это убережет от неожиданных пробуждений во внеурочный час. Объясните ребенку, что родители сами придут к нему в комнату утром и позовут его завтракать. Проснувшись, кроха может спокойно играть в детской и ждать пробуждения мамы.

Четкие и простые правила очень хорошо усваиваются детьми дошкольного возраста. Дети нуждаются в ясности и постоянстве при любом обучении чему-то новому, а тем более такому важному для малыша процессу как засыпание в своей постели вдали от родителей. В любом случае, сон в просторной детской кровати благотворно скажется и на здоровье самого ребенка, не говоря уже о том, что для других детей, растущих в семье, это может стать хорошим знаком того, что у родителей нет любимчиков и каждый в семье дорог и ценен.