Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
Ресурсный центр "Растем вместе"

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

«Почему важно, чтобы ребёнок спал отдельно от родителей»

подготовила:
педагог-психолог
Ресурсного центра
Кулик А.Н.

Май, 2023 год

С момента рождения ребёнка происходит его физическое отделение от матери. По-другому, его первая сепарация. Это некоторым образом травмирует малыша, и неудивительно, ведь ребёнок из среды, где ему было безопасно и тепло, попал в мир, где его жизнь всецело зависит от другого человека. Предполагается, что этим человека является мама.

Чтобы как-то нивелировать влияние травмы рождения, между матерью и ребёнком устанавливается крепкая симбиотическая связь, посредством которой обеспечивается качественный уход за малышом. Мама начинает распознавать желания ребёнка: когда покормить, когда сменить пелёнки, а когда у малыша болит живот и т.д. Иными словами происходит психологическое слияние матери и ребёнка. В период младенчества это важно и необходимо.

Но по мере развития ребёнок приобретает относительную автономность – постепенно снижается его тотальная зависимость от матери, ведь малыш начинает ползать, ходить, сам есть, ходить на горшок и т.д. Эти феномены развития можно обозначить как элементы сепарации. Сон отдельно от матери (родителей)- это такой же важный и необходимый элемент сепарации.

Сон отдельно от матери (родителей) это такой необходимый, важный элемент развития как ходить, самостоятельно есть, ходить в туалет.

Но так как это сопровождается определёнными эмоциями и со стороны мамы, и со стороны ребёнка, то могут возникнуть трудности в детско-родительских отношениях в вопросах связанных с сепарацией. Ведь быть всемогущей для маленького человека очень привлекательно, а ребёнка привлекает идея быть младенцем и не расти, поскольку не нужно сталкиваться с трудностями взросления. Это эмоциональное подкрепление с обеих сторон может тормозить этот процесс. Поэтому важно это знать и помнить.

Если ребёнок всё ещё спит с родителями, то важно не упустить момент, когда его проще всего будет отселить. Как правило, этот возраст приходится на 2-3 года. Именно в это время ребёнок начинает осознавать, что он и мама-это не одно целое и даже хочет установить свои границы. Это именуется кризисом 3-х лет. На волне кризиса трёх лет, когда ребёнок начинает жить по принципу «я сам», его можно отселять отдельную постель или в свою комнату. Обычно ему становится интересна своя территория: ему могут понравиться необычная кровать или яркое постельное белье. В этот момент стоит обзавестись кроваткой, новеньким детских бельём и расхвалить его красивую детскую комнату.

Уважаемые родители, сон отдельно от родителей - важный элемент развития ребёнка, но, тем не менее, важно помнить, что дети, и семьи - разные. То, что

подходит одним, будет некомфортно для других. Главное - быть внимательным к своему ребёнку и к себе.

За более подробной информацией вы можете обратить к специалистам нашего Центра.