

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

«КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА СПАТЬ ОТДЕЛЬНО ОТ РОДИТЕЛЕЙ»

подготовила:
педагог-психолог СРП
Мелихова В.И.

Май, 2020 года

Почему ребенок не хочет спать отдельно:

- нарушено базовое чувство безопасности, ему страшно спать одному.
- ребенку страшно потерять маму, он стремится все время ее контролировать, держать перед глазами.
- ребенок отражает желание родителей, чтобы он спал с ними.

Чувство безопасности может быть нарушено, если в анамнезе ребенка есть какие-либо операции, сложные роды, любые ситуации, когда ему пришлось испугаться за свою жизнь или жизнь близких. Также если такие ситуации есть в истории семьи. Ребенок может о них не знать, но чувствовать.

Ребенок может бояться потерять маму, если были длительные разлуки с ней, угрозы для ее жизни или мама просто часто уходила без предупреждения (исчезала, пока ребенок заигрался или спит). Тогда ребенок контролирует маму, пытается удержать ее рядом с собой.

Часто ребенок может быть помощником в решении сложностей в семейной паре. Все внимание родителей смещается на него, и уже не видно, что угас интерес друг к другу, все больше доминируют формальные отношения. Ребенок спит с родителями – родителям не надо решать никаких проблем внутри их пары.

Почему важно, чтобы ребенок спал отдельно

- у ребенка должно быть личное пространство, своя комната или как минимум кровать.
- это помогает ребенку ощущать себя отдельным существом, а не частью родителей.
- это проявление уважения к личным границам ребенка.
- это помогает сохранить границы внутри семьи. Ребенок должен оставаться ребенком. Когда он спит в кровати с родителями, создается ощущение, что ребенок выступает на равных с ними, чего быть не должно. Ребенок маленький, родители взрослые и заботятся о нем.
- это может неблагоприятно сказаться на развитии психики ребенка, нарушить естественный процесс отделения от родителей, формирования собственной идентичности. В будущем такой ребенок будет испытывать трудности с отделением себя от родителей, свои эмоции, чувства, желаний, от других людей.
- ребенок может выступать в роли «замещающего супруга», что также негативно скажется на его психическом развитии.
- в своей кроватке у ребенка появляется личное пространство, где он может испытывать свои эмоции, думать свои мысли.

Как помочь ребенку привыкнуть спать в своей кроватке

- если ребенок уже спит в кроватке с вами, важно осуществлять процесс его «отселения» постепенно. Пусть в своей кроватке сперва будет дневной сон, потом час или два ночью, постепенно увеличивайте время. Поставьте кроватку ребенка рядом с вашей. Пусть спит сперва в своей кроватке, но уже отдельно.

- когда ребенок немного привыкнет к своей кроватке, можно ее переставлять в комнату ребенка. Но оставьте что-то неизменным. Например, белье, на котором он спал рядом с вами, любимую игрушку, одеяло. Так ребенку будет проще привыкнуть к новому, опираясь на знакомое.

- первое время будьте готовы, что ребенок может ночью звать вас. Не ленитесь, приходите к ребенку, объясняйте, что все хорошо, вы рядом. Обнимите его и снова положите в кроватку.

- придумайте ритуал, который вы будете выполнять перед сном. Обязательно говорите ребенку, что наступит утро и вы с ним увидите. Важно, чтобы ребенок понимал цикличность: мы читаем сказку, мама целует, дает «пятак», говорит спокойной ночи, до встречи утром. А утром мама приходит, говорит доброе утро, целует. И так будет каждый день. Ребенок может воспринимать разлуку на ночь как разлуку навсегда. Важно помочь ему почувствовать, что это временно.

- положите ребенку в кроватку колокольчик или погремушку, с помощью которой он сможет вас позвать, если это будет нужно. Это повысит у ребенка чувство, что он контролирует ситуацию и ослабит тревогу.

-если у ребенка есть любимая игрушка, говорите ему, что она будет охранять его, пока он спит, пока мама спит. Что если он будет сильно хотеть увидеть маму, он может обнять эту игрушку. Если такой игрушки нет, то возьмите игрушку, которая нравится ребенку, лучше мягкую, и почаще играйте с ней с ребенком. Так, чтобы она ассоциировалась у ребенка с вами. Ребенок гораздо легче переносит разлуку с мамой, когда есть предмет, который ее напоминает.

-можете нарисовать ему в ладошке сердечко, сказав, что оно будет оберегать его во время сна.

- днем поиграйте в «сон». Ребенок идет в свою кроватку, вы выполняете ритуал, целуете его, говорите, что вернетесь через 10 минут. Ровно через 10 минут вы приходите, говорите, что пора просыпаться.

«укладывайте» спать игрушки. Пусть малыш сам уложит спать мишку, а пока мишка спит, порисует, например. Так ребенок поймет, что пока он спит, окружающие не исчезают, а занимаются своими делами или отдыхают. Он как бы побудет «по ту сторону процесса».

- обратите внимание на отношения внутри пары, если нужно, сходите к семейному психологу.

-подумайте, а о чем вы думаете/переживаете, когда ребенок спит отдельно. Представьте, что он скоро вырастет, пойдет в сад, в школу, в свою семью. Что чувствуете? Если очень больно об этом думать, возможно, вам нужно обратиться к психологу, чтобы понять причину. Ведь ребенок может отражать ваш страх отпустить его.