

«Буду спать с вами!»

Как помочь ребёнку уйти из родительской кровати.

Ребёнку уже 3 или даже 4 года, а он не спит один? Уверяет, что с вами ему гораздо уютнее, и упорно является в вашу постель вечером, ночью, утром?

Пора менять ситуацию!

Шаг 1: разберитесь с дневным сном

В трёхлетнем возрасте большинство детей уже переходит ко взрослому формату суток, у них есть нормальная ночь и, возможно, один дневной сон. Базовое правило: чтобы ребёнок мог засыпать самостоятельно, он должен хотеть спать. Чтобы понять потребности вашего ребёнка, посчитайте среднюю продолжительность его сна в сутки. Например:

Понедельник: 2 часа дневной сон, 9 ночной, всего 11;

Вторник: дневного сна не было, 10 часов ночной сон;

Среда: 1.5 часа дневной сон, 9 ночной, всего 10.5.

Когда наберутся данные за всю неделю, суммируйте их и делите на 7 — получится средняя продолжительность сна, в которой нуждается ребёнок. Для начала выделите на ночной сон 10 часов, остальное оставьте на дневной и попробуйте поддерживать этот режим.

Шаг 2: выстройте режим, убедитесь, что нет недосыпа

У детей в 3–4 года очень легко определить недосып, на него указывают следующие 5 признаков:

1. Ярко выраженные синяки под глазами, их невозможно не заметить;
2. Гиперактивность и капризность, из-за этого происходят крики, истерики;
3. Снижение аппетита: при недостатке сна организм экономит силы на всё, в том числе на переваривание пищи.
4. Ухудшение координации;
5. Нарушение графика: из-за гиперактивности ребёнку сложно уснуть, а просыпается он раньше обычного — недосып усугубляется.

При наличии любого из этих признаков — увеличивайте количество суточного сна, добавляйте дневной отдых.

Шаг 3: обозначьте границы

Ставьте совершенно чёткие границы: я решаю, когда ты спишь, я решаю, где ты спишь. Зато ты решаешь, в каких условиях ты спишь: какую книжку почитать, какую пижамку надеть, с какой игрушкой пойдёшь.

1. За час до сна начинайте готовить ребёнка морально: «Игрушечки устали, мы устали». Переключайтесь на менее активные игры и занятия;
2. За полчаса до сна предупреждайте: «Скоро будем спать». Здесь ребёнок тоже может начать капризничать, поэтому хорошо переключить его внимание с мамы, которую можно убедить, на внешние объекты, которые не переспорить. Например, заводите будильник и говорите: «Через 10 минут зазвонит звоночек. Когда он зазвонит, будем собирать игрушки, они пойдут ложиться спать». Потом: «Следующий звоночек зазвонит, пойдём на горшок».

3. Чем чётче очерчены ритуалы — и чем мягче они оформлены — тем лучше. Но ваше мнение оспариванию не подвергается: вы контролируете распорядок.

Шаг 4: готовимся к переводу в отдельную кроватку

Важно: правила сна ещё не меняются, вы пока просто доносите мысль, что большие спят отдельно. Постепенно ребёнок цепляется за эту мысль и сам просится спать отдельно. Дальше подогреваем интерес вовлечением ребёнка в процесс. Как организуем пространство, где поставим кровать, какое бельё купим, какой ночничок — всё это делается вместе. Купите кровать, но сборку не начинайте — говорите о ней ежедневно, вспоминайте, хвалите кроватку, но «вот нет времени пока собрать». И ребёнок начнёт эту сборку ждать как праздник.

Шаг 5: начинаем спать отдельно

Успех уже близок! Но главное — не совершить самую распространённую ошибку: как только ребёнок переезжает в свою комнату или кроватку, вы с ним больше не спите! Нужно сразу создавать новые правила игры, никаких «ну так уж и быть, ночку посплю с тобой». Если малыш капризничает и отказывается засыпать, можно и нужно делать следующее:

1. Поспать рядом, но на своём, отдельном, спальном месте — раскладушке, матрасе и т. д. Причём каждую ночь вы двигаете свою «кровать» всё ближе к двери, потом перемещаете за дверь.

2. Посидеть рядом перед сном, уходя после засыпания;

3. Обнять, пожелать спокойной ночи и уйти.

Обязательно объяснить ребёнку, что, если он позовет, вы придёте — и правда приходите на зов, без отказов, конфликтов и раздражения. И ещё один совет: если ребёнок продолжает приходить к вам в кровать, обязательно нужно проснуться, встать и увести его обратно. Именно увести, за ручку, чтобы он шёл сам, спокойно и так же без раздражения. И проговаривать: «Все спят в своих кроватках. Я посижу с тобой, успокою, защищу, но спят все у себя».

Спокойных вам ночей!

Воспитатель средней группы: Гущина Екатерина Вениаминовна.

Источник: <https://www.kanal-o.ru/news/14844> Детский сайт «О!» остров открытий для дошкольников, учеников младших классов и их родителей.