

# Как научить малыша засыпать самостоятельно?

Каждый вечер молодых родителей ожидает тяжелая задача – уложить ребенка спать. Далеко не у всех кроха засыпает легко и быстро. Большинству приходится брать малыша на руки, ходить с ним по комнате и проделывать десятки других ритуалов долгое время. Действительно, научить ребенка засыпать самостоятельно не просто, но возможно, если запастись терпением.

## Почему дети не хотят засыпать?

Когда ребенка долго не получается уложить спать, начинает казаться, будто он специально сопротивляется и не хочет тратить время на сон. Как ни странно, отчасти это действительно так. Малыши не способны осознавать природу своей усталости и воспринимать сон как отдых. Для них ночь — это конец увлекательным играм и занятиям с любимыми родителями. Маленькие дети не хотят бездействовать даже пару минут! Особенно яро противятся сну те малыши, у которых старшие братья и сестры ложатся спать позже их. Младшеньким это кажется чистой воды «несправедливостью». Также многие дети не любят засыпать из-за ночных фобий, например боязни темноты. Возможно, ребенок удерживает в памяти те моменты, когда он проснулся ночью мокрый или от страшного сна и мама приходила к нему дольше, чем днем. В таких случаях страх или неприязнь к ночному времени закрепляется на подсознательном уровне.

Наконец, очень часто малыши, как говорится, «тянут резину» перед сном просто потому, что им нравится повышенное внимание со стороны родителей в это время. Мама и папа всячески пытаются проявить заботу, чтобы кроха мог спокойно уснуть. Если ребенку не хватает ласки днем, он начинает «пользоваться» ею вечером.



Малыши не любят ложиться спать, потому что не хотят расставаться с родителями и заканчивать игру.

## Как помочь засыпать ребенку до года?

Когда малышу меньше года, не стоит ожидать, что он быстро научится засыпать самостоятельно. Некоторые родители практикуют «спартанский» метод, оставляя ребенка одного в кроватке и не отзываясь на его плач. Конечно, со временем любой младенец привыкнет и начнет отходить ко сну без помощи взрослых. Но все же детские психологи не рекомендуют прибегать к этому способу, поскольку дискомфорт во время засыпания скажется на качестве сна и самочувствии в целом. Основная задача для родителей на первый год — обеспечить максимально комфортные физиологические условия для сна и сделать так, чтобы ребенок привык к своей кроватке. Причем главное правило гласит, что малыш должен как можно меньше плакать во время засыпания.



Д

о года ребенок должен привыкнуть лежать в своей кроватке без укачивания. Для этого нужно с самого начала максимально часто укладывать ребенка одного в кроватку, оставаясь с ним рядом. Если малютка целый день проводит на руках у мамы или в коляске, в неподвижной кроватке он чувствует себя неуверенно. Уснуть в такой обстановке младенцу действительно сложно.

Разумеется, если ребенок вдруг расплакался, оказавшись в кровати, вы должны его успокоить. Но попробуйте делать это, не беря малыша на руки. Поглаживайте, пойте песенку, ласково говорите. Если это не работает, тогда уже прижимайте кроху к себе. Однако, как только он успокоится — вновь положите его в кроватку.

## Советы для детей от года до двух лет

К моменту, когда ребенок достигает одного года, родителям пора задуматься о ритуалах, связанных с засыпанием. Ритуал не означает «обязаловку», когда малыш чистит зубы и надевает пижаму. Это должно быть по-настоящему интересное для крохи занятие, помогающее выработать приятные ассоциации с вечерним временем и сном. Кому-то нравится слушать сказку на ночь, кому-то разглядывать карту звездного неба. Единственное условие — занятие должно быть спокойным, чтобы расслаблять малыша, а не будоражить.

Между первым и вторым годом степень участия родителей в процессе засыпания постепенно сокращается. Если новорожденному крохе был крайне важен тактильный контакт с мамой, то теперь ему нужно просто присутствие близких. Соответственно, вы уже можете не лежать с ребенком, а сидеть с ним рядом на краю кровати, просто поглаживая малыша. Постепенно он будет понимать, что дистанция с мамой совсем не страшна.



П

осле года старайтесь сокращать тактильный контакт с ребенком во время засыпания.

## Советы для детей старше двух лет

К 2,5-3 годам ребенок превращается в настоящую личность, готовую справляться со многими задачами самостоятельно. К радости родителей, это относится и к процессу засыпания! Вы по-прежнему должны ответственно относиться к вечерним ритуалам. Разница в том, что если раньше они в основном строились на близости малыша и родителей, то сейчас важно найти занятие, которое будет приятно ребенку само по себе. Сократите время рутинной подготовки ко сну (переодевание, умывание), но продлите чтение вечерней сказки или собирание пазла, если это нравится ребенку. Вовлекайте его в само действие, не заостряя внимание на своем присутствии в комнате.

Важно, чтобы у вас изо дня в день был очерчен промежуток времени для вечернего ритуала. Иначе ребенок всеми силами будет пытаться растянуть удовольствие и отсрочить тот момент, когда в комнате выключается свет и мама уходит. К концу привычного ритуала вам будет достаточно поцеловать малыша в лоб, потрепать его по волосам и пожелать спокойной ночи. Но помните, что если вы пропускали какой-то этап, например до трех засыпали с ребенком в одной кровати, не ждите, что теперь он сможет делать это без вас в силу возраста. Вам, так или иначе, потребуется переходный период с сокращением тактильного контакта.