

Как отучить ребенка спать с родителями?



Ребенок все время приходит спать в нашу постель. Он делает это с поразительным упрямством, а поскольку кровать у нас не слишком широкая, то мы с мужем за ночь практически не высыпаемся. Что делать? Прогонять ребенка жалко, он тогда плачет.

Психологам нередко приходится слышать жалобы, что ребенок посреди ночи приходит спать к маме и папе, и даже если ему не разрешают, то все равно просит и настаивает. Иногда дети отказываются спать самостоятельно еще с вечера, но сути дела это не меняет. Мамам и папам приходится несладко: тесно, телевизор громче не включить, да и никакой личной жизни не получается. Поэтому-то родители и идут к психологам за советом, ведь никакие угрозы или посулы чаще всего не помогают. Давайте попробуем разобраться, в чем могут быть причины такой проблемы, проблема ли это вообще, как воспринимают ее родители, и что при этом чувствует сам ребенок.

Что такое сон ребенка с мамой и папой?

Все зависит от того, какие привычки существуют в семье. Например, некоторые родители сразу после рождения ребенка не спешат выкладывать его в отдельную кроватку и с удовольствием спят вместе. До поры до времени взаимная выгода налицо: и ребенок ведет себя спокойнее, и маме лишний раз вставать к кроватке нет необходимости.

В некоторых семьях, наоборот, существует четкое правило: малыш должен спать отдельно, в своей кроватке, и забирать его к себе родители считают неудобным, негигиеничным и еще множество всяких «не».

Иногда родители не придерживаются четкой позиции в этом вопросе – стараются подстроиться под ребенка и не следят строго, спит ли он в своей кроватке или приходит к ним «погостить». Но таких семей меньшинство. Большинство мам и пап все-таки огорчает тот факт, что они вынуждены долгое время делить свою постель с ребенком, и мало успокаивает логичное

закключение психологов, что в двадцать лет их ребенок будет спать уже не с ними.

История из жизни

Мама и папа Веры думали прежде всего о ребенке. Верочка плакала, если ее укладывали спать в кроватку, и легко успокаивалась, если оказывалась под боком у кого-то из родителей. Но сегодня родителям не до шуток. Вере исполнилось пять лет, у нее есть своя чудесная детская комната и красивая уютная кроватка. Однако девочка каждую ночь требует, чтобы папа переносил ее в родительскую кровать. Если папа не хочет этого делать, то Вера капризничает, долго плачет и так или иначе все-таки добивается своего. Она жалуется, что ей страшно, хотя мама не верит в эти рассказы.

Почему ребенок спит с родителями?



Зачем малыш приходит в родительскую постель? Что он там ищет? Если говорить кратко, то он ищет покоя и защиты, а еще – подтверждения того, что его любят, о нем не забыли, на него не сердятся самые близкие люди. А это означает, что причины ночных визитов могут быть следующими:

- навязчивые страхи (их причины нужно выяснять);
- стрессы, конфликты со сверстниками или взрослыми;
- плохое самочувствие ребенка;
- прерывистый ночной сон;
- дефицит родительского внимания;
- появление второго ребенка в семье (так может проявляться детская ревность);
- жесткое обращение родителей (ночью они этого не делают – не наказывают и не кричат);
- конфликты, громкие ссоры между родителями (ночными приходами ребенок старается немного сгладить семейную проблему);
- развод родителей (он воспринимается ребенком как серьезный стресс, и поэтому малыш беспокойно спит, у него увеличивается уровень тревоги).

Иногда малыш чувствует одиночество. Оказавшись один в своей комнате, он начинает переживать свою отдаленность от родителей. У ребенка может возникнуть чувство страха, ведь в сумерках или в темноте привычные и родные предметы принимают угрожающие очертания благодаря игре теней. Переживания ребенка не всегда могут быть понятны родителям, ведь мы, взрослые, измеряем их своими мерками, не слишком вникая в особенности внутреннего мира ребенка. Некоторые малыши говорят о том, что им страшно закрывать глаза, потому что тогда исчезает мир вокруг. Некоторым детям кажется, что мама, которая вышла из комнаты, не вернется обратно. Этим и объясняется тот факт, что дети часто подзывают к себе родителей, чтобы те еще и еще раз входили в комнату, как бы доказывая, что они никуда не делись. И, наконец, чувство «телесного одиночества» тоже может тревожить ребенка. Тепло маминого тела, звук дыхания, мягкие поглаживания, прикосновения способствуют тому, что малыш чувствует себя защищенным и спокойным.

Чего не стоит делать если Вы решили отучить ребенка спать в родительской постели.



- Не стоит резко одергивать ребенка, кричать на него и говорить, что ведет он себя, как маленький. Если уж вы хотите вернуть его обратно в детскую постельку, то стоит пойти с ним вместе и какое-то время полежать рядышком, дождавшись, пока малыш уснет.

- Не нужно обзывать ребенка трусом и говорить, что он уже большой, поэтому не должен бояться и приходиться спать к родителям.

- Не стоит думать, что результат от ваших действий появится сразу же, поскольку причины такого поведения ребенка могут лежать слишком глубоко.

- Если один из супругов не возражает против визитов ребенка в родительскую постель, а другой категорически против, то для начала было бы хорошо выработать общую позицию, чтобы ребенок четко понимал, чего ему ждать от мамы и папы.

- Не надо наказывать ребенка, потому что ночные хождения не имеют ничего общего с детскими капризами и плохим поведением.

- Нельзя быть непоследовательными. Если уж вы приняли какую-то линию поведения, то и действуйте в ее рамках. Решили, что ребенок будет спать в своей кроватке? Тогда подумайте, что вам нужно сделать для того, чтобы он не ощущал себя покинутым, чтобы ему не было страшно и одиноко.

Как отучить ребенка спать с мамой и папой?

- Для начала понять, что может провоцировать такое поведение ребенка. Например, если дома часто возникают ссоры между родителями, и ребенок очень остро на них реагирует, расстраивается и даже плачет, то вполне закономерной будет связь ночных приходов и домашних конфликтов.

- Вы понимаете, что малыш изменился после рождения братика или сестрички? Вероятнее всего, ему стало не хватать вашего тепла, внимания и просто времени, которое вы могли бы провести вместе. Поэтому попробуйте наверстать упущенное не ночью, а днем. Оставьте младенца с кем-то из близких или с няней и отправляйтесь со старшим ребенком просто погулять, сходите в кафе или кино, поиграйте на спортивной площадке. Сделайте так несколько раз, и если причина окажется той, о которой вы подумали, то количество ночных визитов должно значительно сократиться.

- Если вы можете критично посмотреть на свои педагогические способности, то постарайтесь оценить свой стиль воспитания. Подумайте, не слишком ли авторитарен ваш стиль общения с ребенком, не слишком ли часто вы повышаете на него голос, бывает ли, что вы не считаетесь с его мнением. Ведь возможно и такое: ребенок, который боится родителя днем, без страха приходит к нему ночью – потому что потребность в родительской любви все равно остается.

- Если вы замечаете, что ребенка тревожат страхи остаться в одиночестве или находиться в темноте, постарайтесь изменить условия в детской комнате. Например, рассейте густой мрак мягким светом ночника, не закрывайте двери в комнату, где засыпает малыш, если он сильно этому противится. Спросите у ребенка, какая игрушка поможет ему ничего не бояться. Иногда дети просят игрушечную собаку или даже тигра, мальчишкам помогает оружие, спрятанное под подушкой, а девочкам – красивая волшебная палочка. Иными словами, вместе с малышом придумайте ему «помощника», чтобы было не страшно. И ни в коем случае не стыдите ребенка, не говорите ему, что если он будет бояться, то вы не будете его любить.

- Место, где спит малыш, должно создавать у него ощущение уюта и безопасности. Пристально осмотрите детскую комнату вашего ребенка. Нет ли в ней пугающих предметов: фотографий, картин, черного пианино (этот безобидный инструмент частенько пугает детей), не постукивает ли в окно ветка дерева, не светит ли фонарь, создавая причудливые тени. Украсьте комнату забавными картинками, купите нежный ночник. Некоторым малышам нравится, когда над кроваткой свисает балдахин, за которым можно скрыться.

Есть также специальные кровати, где место для сна закрывается неплотными шторками.

- Обдумайте ситуацию и примите свое внутреннее решение: что вы будете делать дальше. Какая позиция вам ближе – жесткое отношение к ребенку и четкое следование правилам гигиены и общественной морали или все-таки мягкое отношение к личности ребенка и стремление решить проблемы «мирным» путем.

- Договоритесь с малышом о том, как именно он будет укладываться спать и что вы будете делать, если ему вновь захочется прийти к вам ночью. Вы можете ограничить количество приходов в неделю (например, 2—3 раза), можете предложить малышу приходить к вам под утро или спать при открытой двери, если ваши комнаты смежные.

- Бывает так: на какое-то время проблема проходит, ребенок совершенно мирно спит в своей кровати, и родители радостно решают, что все стало на свои места. И вот через некоторое время проблема возникает опять. Подумайте, что именно за последнее время могло спровоцировать такую тревогу у ребенка: визит к врачу, переезд, плохое самочувствие, ссоры дома.