

Ребенок боится спать один. Как отучить от кровати родителей?



Страх и тревога – естественные эмоциональные реакции. По мере взросления вашего малыша у него появляются и новые страхи.

Причины возникновения боязни спать отдельно:

- Страх перед изменениями в жизни. Для маленьких детей это могут быть новая кроватка, переезд в детскую комнату, ожидание гостей или дальней поездки. Для ребят постарше – волнение перед поступлением в школу, перед экзаменом, отъездом из родительского дома. Опять же, любое болезненное состояние может спровоцировать страх засыпать.
- Боязнь сказочных и выдуманных ребенком персонажей. Сказка многому учит, но временами становится поводом для страхов. Не стоит пугать ребенка Бармалеем и Бабой Ягой. Дети их действительно боятся, а тихие шорохи или шевеление занавески принимают за появление монстров.
- перевозбуждение. Не зря бабушки говорят «не разгуливай ребенка перед сном». Слишком большая активность за час до сна может обернуться бессонной ночью для всей семьи.

Если ребенок боится спать один, то можно принять следующие меры:

- Уделяйте ребенку больше внимания днем.
- Ребенок, получающий достаточно внимания и телесных контактов днем, спокойнее чувствует себя ночью. Ему не надо ждать укладывания, чтобы получить родительскую любовь единственный раз в виде сказки на ночь. Страх заснуть для родителей является сигналом к тому, чтобы проводить больше времени с малышом: играть, гулять, развивать его таланты.
- Подберите ритуал укладывания.
- Примерно за час до сна нужно закончить все активные и подвижные игры. Ежевечерние ритуалы помогут выстроиться ребенку в режим. Если ровно в восемь вечера он идет в душ, пьет

чашку кефира, потом чистит зубы, слушает сказку, целует маму, желает ей «спокойной ночи», то выключение света и уход мамы на кухню он будет воспринимать, как повод повернуться на бочок и закрыть глаза. Когда на долгие ритуалы времени не остается, можно их сокращать, например, до переодевания в пижаму, накрывания одеялом и нежного шепота на ушко.

- Включайте ночник.
- Не стоит резко приучать детей ко сну в темноте. Если малыш боится спать с выключенным светом, а ночника нет, включите освещение в коридоре или смежных комнатах. К темноте дети привыкают постепенно.
- Заведите вещь, символизирующую безопасность.
- С любимой игрушкой или даже с маминой кофтой спать всегда спокойнее. А если нашептать игрушке волшебные слова, она надолго станет самым главным «хранителем спокойного сна». Волшебные слова можно придумать и произнести вместе, а можно оставить в тайне, чтобы добавить в ритуал укладывания волшебства, которое так любят дети.
- Разговаривайте в соседней комнате.
- Маленьким детям спокойнее, когда они слышат мамин голос. Если оставить дверь детской приоткрытой и спокойно разговаривать, ребенок заснет быстрее. Громко выяснять отношения, когда вас слышит малыш, конечно, не стоит, но и затихать всем домом тоже не надо. Тишина пугает детей, в ней очень легко обнаружить новые страхи. Аквариум или клетка с птичками имеют такой же эффект: ночью ребенок слышит те же звуки, что и днем, и успокаивается.
- Уделите внимание интерьеру детской.
- У каждого человека есть своя кровать: это нужно объяснить ребенку до переселения его в отдельную комнату. Кроватка «растет» вместе с ребенком. И, если раньше она могла стоять в родительской спальне, то теперь она «живет» в личной комнате малыша.
- В детской все должно отличаться от комнаты взрослых. Любимые сказочные герои, нежные и яркие цвета, игрушки, мягкое ковровое покрытие создают уют и желание чаще находиться в комнате. Ребенку будет спокойнее засыпать в «своем» пространстве.
- Детей часто пугает пустота под кроватью. Лучше поставить туда ящики с игрушками.
- Повторите ритуал укладывания, если он пришел ночью.
- Когда ребенок боится засыпать, он прибегает к маме. Для начала его нужно обнять, успокоить, а потом нежно, но настойчиво отвести в его кроватку. Важно дать ему понять, что вы рядом, все

слышите, и в любой момент придете на помощь. Повторите самый краткий вариант ритуала укладывания.

- Играйте с «чудовищами» днем.
- Дополнительно вы можете «поиграть» днем в ночные страхи. Например, игра в «жмурки» учит ребенка не бояться темноты.
- Волшебная палочка или меч-кладенец рядом с кроватью помогают справиться со страхами и имеют эффект, схожий с вещью-хранителем сна.

Родители (или опекуны, самое близкое окружение ребенка) являются определяющим фактором состояния детей. Внимательность к потребностям, совместное вдумчивое времяпрепровождение и искренняя любовь творят чудеса, и создают прочный фундамент для гармоничного взросления. Но не следует переоценивать свои силы, если в борьбе с детским страхом вам не справиться самим, следует обратиться к детскому психологу.

Материал подготовила педагог-психолог Гурьева Галина Вячеславовна.