

Консультация для родителей на тему «Укладываем ребенка спать без капризов»

подготовила педагог-психолог
МБДОУ д/с № 49 г. Белгорода
Марченко Наталья Викторовна

Время укладывания ребенка спать порой забирает все силы у взрослых. Бывает, что вроде ребенок хочет спать, но ерзает, постоянно на что-то отвлекается или заявляет о всевозможных «хочу» (пить, кушать, на горшок и т.д.).

Родителей это тоже очень утомляет и истощает, они могут начать срываться на ребенка. А вокруг обычно советы: «Закрой дверь, поплачет, перестанет, и поймет/ научится сам засыпать». Похоже на дрессировку.

Да, научится. Но какую мы за это заплатим цену? Родительская интуиция часто отторгает подобные советы, но непонимание, в чем причина сложностей с укладыванием ребенка спать, и как же можно иначе, порой толкают родителей на крайние меры.

На самом деле, зачастую проблемы со сном связаны с тем, что ребенок сталкивается с очень сильным разделением с теми, к кому он привязан, кого любит (обычно с мамой, папой). Дети до 5-7 лет, вследствие своей незрелости, еще не могут предвидеть ситуацию наперед и их пугает, что сон разделит его с любимыми людьми, а когда опять встреча — для него не очевидно. Говорят, что сон — это маленькая смерть, и это очень близко к тому, как переживают его дети.

Дебора Макнамара, канадский психолог, пишет: «Сон и бессознательное состояние представляют собой самую значительную разлуку для ребенка, где нет никого, кто бы непосредственно позаботился о нем. Также это время, когда может проявляться сепарационная тревога, накопленная в течение дня. Если ребенок сталкивается с высоким уровнем разделения, он может быть более возбужденным перед сном».

Таким образом, ребенок всеми силами бессознательно может сопротивляться сну из-за страха разделения, расставания с близкими. А если ребенок еще ощущал нехватку контакта со значимыми для него взрослыми (мамой, папой) в течение дня, то тревожность перед сном может стать еще более сильной.

Как же быть?

1. Придерживайтесь ритуала при укладывании спать. Пусть он будет приятным и спокойным, напитывает ребенка вашим теплом и любовью. Многие родители недооценивают этот пункт, но он действительно очень важен в том, чтобы помочь ребенку мягко и спокойно настроиться на сон.

Например, сначала душ и чистка зубов, потом в постели в обнимку обсуждаете прошедший день (если ребенок маленький, — просто

рассказывает ему о нем), читаете книжку, рассказываете ребенку, что будет завтра, поете колыбельную, продолжаете целовать, обнимать и быть рядом.

2. Расслабьтесь, постарайтесь перестать думать, когда же ребенок уснет. Почитайте ему спокойные книжки (кстати, есть много хороших книг именно для сна). Выбирайте те, которые интересны и вам или можете позволить ребенку выбрать их самому. Вспомните прошедший день, расскажите ребенку, как сильно по нему скучали, думали о нем, как вы его любите и счастливы, что он у вас есть.

3. «Перекройте» ночное разделение. Этот пункт крайне важен! Он означает, что нужно каждый раз делать акцент на вашей следующей встрече, контакте, постоянно напоминать ребенку, что ни сон, ни что-то другое вас не разлучат. Можете сказать, что придете к нему во сне. Также можно рассказать о планах на следующий день, что вы будете делать вместе! Например, «Я не могу дождаться завтрашнего дня, чтобы пойти гулять с тобой». «Когда ты только проснешься, я буду обнимать и целовать тебя вновь». «Я буду рядом, буду оберегать твой сон».

В общем, очень важно каждый день делать акцент на том, как вы снова встретитесь после сна, чтобы сон для ребенка переставал ассоциироваться с разделением, а был словно мостиком к вашей следующей встрече.

4. Постарайтесь исключить любое давление, поторапливание, например, «Хватить ерзать!», «Быстро ложись, иначе не будет книжки», «Ложись скорее, я выключаю свет», «Это последний стакан воды», «Да когда же ты уснешь» и т.д.

И даже лучше исключить более спокойные фразы, например: «Засыпай скорее», «А теперь пора спать», пока не наладится укладывание. Все это только усиливает тревогу и разделение с вами. А, как мы выяснили, именно эти эмоции и мешают ребенку спокойно уснуть. Так зачем их усиливать?

Да и разве можно уснуть, когда тебя к этому принуждают? Сон обычно приходит, когда мы в спокойном и расслабленном состоянии. Просто будьте рядом с ребенком, наполняйте его своим вниманием и любовью.

5. Оставьте ребенку что-то, что помогло бы ему чувствовать связь с вами ночью.

Можно, например, надеть одинаковые пижамы или оставить футболку с вашим запахом в постели ребенка. Можно сказать, что наполнили подушку поцелуями и объятиями, и они будут с ребенком всю ночь. Еще вариант — положить возле кровати книжку и сказать, что утром обязательно ее прочтете, оставить рамку с вашей семейной фотографией у кровати. Вариантов может быть много.

6. Постарайтесь увидеть за всевозможными «хочу» ребенка его тревожность и страх разделения с вами.

Не думайте, что ребенок назло просит то десять раз попить, то что-то поесть, то в туалет. Он встревожен и сам не понимает, что его беспокоит. Ребенку действительно кажется, что это ему хочется и может успокоить его. Это все происходит на бессознательном уровне.

Старайтесь во время укладывания ребенка безраздельно принадлежать ему, даже в мыслях! Ребенок вполне может почувствовать ваше беспокойство или спешку, что вы мысленно не с ним. Сохраняйте спокойствие, пусть этот процесс будет наполнен радостью, теплом и удовольствием. Чаще обнимайте и целуйте ребенка, говорите, как его любите, будьте искренни, пусть ребенок наполняется вашим теплом и любовью, чувствует, как он важен и дорог для вас.

Не вынуждайте вашего ребенка взрослеть раньше времени. Страх разделения с людьми, которых любишь - это самый сильный и болезненный страх, особенно для маленьких детей, и он совершенно естественен. Не пытайтесь его «задавить», но помогайте ребенку пережить его, перекрывайте его и наполняйте ребенка своей любовью. Старайтесь следовать всем этим пунктам и укладывание ребенка спать постепенно обязательно станет более легким и приятным, более быстрым и радостным.

Помните, дети вырастут и перестанут так нуждаться в вас. Но теплоту и радость, наполненность любовью, которую вы будете дарить им перед сном, они будут вспоминать всю жизнь!