



Время спать одному

Многие родители задают психологам и педагогам вопрос: «**А когда уже ребенок может спать один в своей кроватке?**»

Перед тем, как ответить на конкретный вопрос родителей, у специалистов возникает множество вопросов к самим родителям. Ведь дело не всегда касается

только бытовых возможностей отселения ребенка в его комнату. Бывает, что, даже имея детскую, обставленную самой замечательной мебелью и заполненную детскими игрушками, **родители продолжают сами искать причины (и находить их!) для того, чтобы оставить ребенка спать вместе с ними.** Объяснений может быть много:

- Это и повышенная тревожность мамы, гиперопека родителей, и перенесенные ребенком заболевания, страх повторения которых теперь мешает родителям «отпустить» малыша спать самостоятельно.
- Это и капризы ребенка, с помощью которых он уже научился здорово манипулировать родителями.
- И самая обычная лень, когда мама говорит: «Да пусть уж лучше спит с нами, чем мне сейчас два часа укладывать его, сидя на стуле рядом с детской кроваткой».

Действительно, в то время родителям кажется, что «совместный сон» даёт облегчение после обычного дня, до предела, наполненного повседневными делами. Но через какое-то время обязательно наступает сожаление, что, если бы приучили ребенка к своей кроватке, сейчас бы уже таких проблем не было. Потому что наступают другие времена, не менее сложные. Ребенок вырастет, идёт в детский сад и отказывается не только спать там днём, а даже подходить к отведенной ему кровати. Ведь он просто не привык засыпать в одиночестве. Либо период адаптации к садику затягивается. Родители, понимая, что малышу и так сейчас тяжело, откладывают проблему самостоятельного сна на неопределенный срок. И так оказывается, что будущий первоклассник, имеющий собственный школьный портфель и даже сотовый телефон, продолжает «замечательно» спать вместе с родителями.

Ещё очень важный аспект, о котором не стоит забывать особо «любящим» родителям. С точки зрения гигиены тоже абсолютно не полезно ребенку спать в родительской постели. Различные кожные раздражения, повышенное выделение пота во время сна и другие заболевания взрослых точно не пойдут на пользу нежной и чувствительной коже ребенка.

Давайте разберём **конкретные случаи**, с которыми сталкиваются психологи в работе с родителями маленьких детей по интересующей нас проблеме.

- Предположим, семья живёт в однокомнатной квартире. Мама говорит, что детская кроватка есть (что уже - замечательно!), она стоит рядом с родительским диваном. Но, учитывая, что мама всё ещё кормит ребенка грудью ночью, она перекладывает малыша к себе. Бывает так, что они втроем спят до

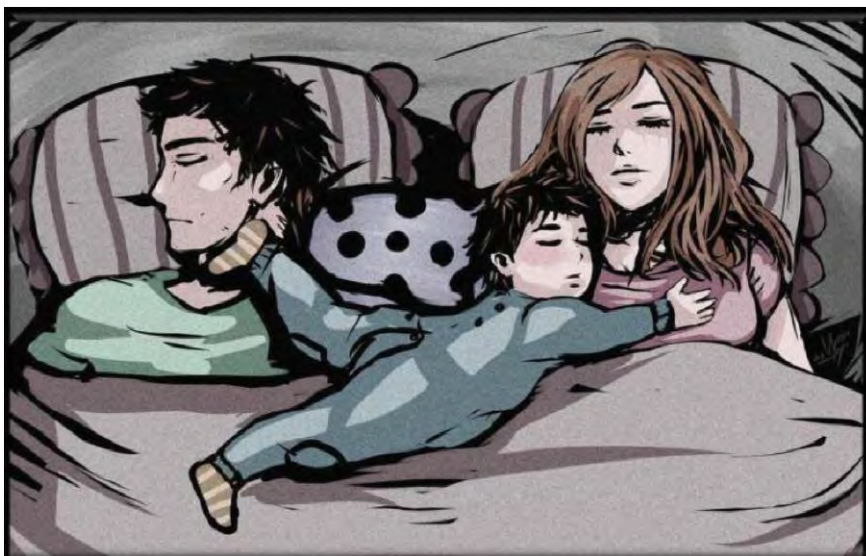
утра. Бывает, что мама переносит спящего ребенка к нему в кроватку. Такие ситуации очень частые. И, вроде бы, маме так проще и легче. Но, существует определенное время, в которое ребенок должен «разлучиться» с родителями на ночной сон.

Более того, даже в одной комнате стоит подумать о том, как каким-то образом разделить пространство «взрослой» жизни и жизни малыша. Это могут быть ширмы, шторы, большие игрушки, загородки и т.п. Это нужно для того, чтобы ребенок ощущал (да и родители тоже), что у него есть собственный мир, свой уголок не только для игр, но и для отдыха. Чтобы у ребенка не происходила подмена понятий «взрослости - детскости» потому, что если «я сплю во взрослой кровати, я уже - взрослый, значит моё мнение столь же значимо, как и у папы и мамы». В таких случаях бывает, что при таком положении в семье начинает командовать ребенок, подстраивая интересы родителей под свои потребности. И слабые попытки родителей заявить о своих желаниях не увенчаются успехом.

- Не стоит забывать о том времени (около 3 - 3,5 лет), когда ребенок впервые задумывается о своей полоролевой идентификации, о том, чем мальчики отличаются от девочек, о том, как ведут себя мужчины и женщины. В это время появляется ревность к родителю одного пола (у девочки - к матери, у мальчика - к отцу) и желание «обладать» родителем противоположного пола.

Родителям стоит задумываться об этом периоде заранее. И замечательно, если до его наступления проблема с «отселением» ребенка в детскую кроватку уже будет решена. Потому что совместный сон только добавит проблем в ваши отношения. Бывает так, что девочка 3 - 4 лет, решившая «выходить замуж за своего папу», при этом спящая или засыпающая в родительской кровати, будет активно и резко выгонять маму с её законного места. Эта ситуация усугубится до серьёзного конфликта, так как маме будет невыносимо обидно слышать подобные высказывания. Папина позиция невмешательства также будет играть не на преодоление конфликта. Также мальчик указанного возраста, вступивший в конкурентную борьбу с отцом за внимание

матери, будет изо всех сил пытаться «выжить» папу из родительской кровати. Часто папы, не желая ругаться, выходят из борьбы, уходя спать на другой диван, в другую комнату, тем самым подвергая опасности супружеские отношения.



- Сложно дать конкретные рекомендации для всех сразу. Если у мамы была очень тяжелая и проблемная беременность, она тоже может долго спать вместе с малышом, боясь оставить его одного в детской. В таких случаях, если маме нестерпимо тяжело расстаться с ребенком на ночь, стоит всё-таки задуматься об отдельной кровати, стоящей рядом со взрослой кроватью. Это будет маленький шагочек к отделению ребенка от себя и формированию у него первого навыка самостоятельности. Ведь невозможно будет приучить ребенка к самостоятельному, а потом ответственному поведению, если он долгое время продолжал спать вместе с родителями.
- Ещё сложнее дело обстоит с одинокими родителями, т.е. когда одна мама или один папа воспитывают ребёнка. Мы уже обращались к этой теме в предыдущем выпуске в статье «Родительская кровать: вред или благо». Тем не менее, хочется ещё раз сказать о вреде совместного сна для одинокого родителя и ребёнка. Когда ребёнок, попадая в родительскую кровать, укладывается между папой и мамой, он всё-таки принимает то, что он - третий. Иногда родители даже долго «советуются» друг с другом, пускать ли малыша к ним в постель. Давая тем самым ему понять, что это - не его законное место. И они делают ребенку определенное одолжение, опять давая ему возможность спать с ними.



Одинокая мама часто сама позволяет ребенку занять пустующее рядом место. И спят они так вместе очень долго, нарушая при этом все нормы и возрастные особенности. Но дело в том, что ребенок, исключительно из неведения, берёт на себя взрослую роль «супруга». Происходит подмена понятий «мама - ребёнок», на малыша сваливается

ещё взрослая ноша «утешителя». Обосновавшись во взрослой кровати, ребёнок потом никогда не пустит в неё «чужого», т.е. того, с кем, возможно, мама захочет построить новые отношения. Ревность ребёнка будет настолько сильной, что справиться с ней будет очень сложно. Для самого малыша постоянно спать с одним родителем вместе - тоже огромный вред, который впоследствии может проявиться в сексуальных проблемах уже у взрослого человека.

- Если ребенок остаётся долго на грудном вскармливании, но мама уверена, что дело не в еде, а в привычке, стоит также задуматься о последствиях таких взаимоотношений. Иногда мама сама устала от бесконечных вставаний ночью и точно уверена, что ребенок просто манипулирует ею. **После 1,5 лет большинство педиатров и детских психологов рекомендуют не кормить ребенка грудью, чтобы не вырабатывать излишнюю зависимость друг от друга.**

Если этот процесс нужен ребенку только для успокоения или по привычке, можно позаботиться о наличии у малыша «переходного объекта» для успокоения. К этой роли вполне подходит мягкая игрушка, подушечка в виде забавной игрушки,

которую удобно обнимать и прижимать к себе. Когда она будет рядом, ребенку легче засыпать. Он будет иметь некую точку опоры и уверенность в собственной безопасности. А маме будет достаточно встать ночью один раз и попоить малыша водичкой. Помните, что переходным объектом не должна быть бутылочка со смесью или кефиром. Про эту игрушку родители могут придумывать различные сказочные истории и каждый вечер рассказывать их малышу перед сном.

Если ребенок днём замечательно спит в своей кроватке, значит время для его ночного «отселения» в собственную кроватку пришло. Дайте ему возможность сразу привыкнуть к ЕГО вещам, к ЕГО подушке и постельке. Приготовьте для него детское постельное бельё с любимым героем мультфильма или сказки.

Тело любого человека должно иметь полноценный отдых. Мышечное расслабление бывает максимальным только в ночное время. Ребенок, не имеющий возможности растянуться на кровати так, как ему захочется во сне, вынужденный постоянно располагаться между телами двух взрослых человек, вряд ли сможет хорошо отдохнуть за ночь и телесно расслабиться. Помните о том, что навязчивое желание спать вместе с родителями отнюдь не является реальной потребностью его растущего организма.

- Конечно, бывают случаи, когда ребенка преследуют ночные кошмары и страхи. Если ребенок по-настоящему напуган, он всеми силами вцепляется в родителей перед наступлением ночи, спит беспокойно, часто плачет во сне и вскрикивает, если ночничок или оставленный свет не помогают ребенку успокоиться, родителям нужно сменить тактику и на время прекратить попытки оставить



ребенка на ночь одного. Постарайтесь разобраться в причинах появившихся страхов ребенка. Исключите просмотр «неспокойных» мультфильмов, не читайте ребенку тревожащих его сказок, не конфликтуйте в присутствии ребенка, сделайте его отход ко сну максимально спокойным и добрым. Некоторым детям очень нравится тихая музыка или звуки природы, включенные у них в

комнате. Если ребенок в состоянии тревоги просит побыть с ним ночью, Вы можете вместе с ним поспать в его комнате. Но не оставляйте без внимания подобные угнетенные эмоциональные состояния ребенка. В таких случаях стоит обратиться за помощью к детским психологам.

Универсальных советов не бывает, как не бывает двух одинаковых малышек или мам. Каждая мама заботится о ребенке, любит его и воспитывает по-своему. И абсолютно каждая мама умеет чувствовать своего малыша, просто не все умеют этот замечательный навык в себе распознать. Учитесь ощущать потребности своего ребенка. А, добавив к собственным ощущениям знания о потребностях и особенностях каждого возрастного периода, Вы точно сможете сами ответить на вопрос: «Пора ли нашему ребенку уже спать отдельно от родителей?».

Статья с сайта центра «Белый слон».

