

Родительская кровать: благо или вред?

Любой малыш любит спать с родителями. В родительской кровати спокойнее спится, мама рядом и всегда подаст ночью водички, если захочется пить. Мама разбудит, когда нужно сходить в туалет. Если приснится страшный сон, родители тут же пожалеют и помогут перевернуться на другой бочок.

Проблему «как подготовить ребенка ко сну» разные родители решают в зависимости от своих желаний и возможностей.

- Некоторые держат ребенка на руках, пока он не уснет, а потом кладут его в кроватку.
- Другие позволяют засыпать в своей кровати, и только потом переносят малыша в детскую.
- Есть родители, которые, предлагая малышу мягкую игрушку, целуют его перед сном и оставляют одного в комнате, приучая засыпать одного и самостоятельно.
- Кто-то, наоборот, не хочет сразу приучать ребенка к тому, от чего потом его будет очень трудно отучить.

Оставляя ребенка спать вместе с родителями, нужно быть готовыми к тому, что в последствии, «отселить» его в собственную кроватку будет очень и очень проблематично. Сначала родителям кажется, что от одного - двух раз «совместного спанья» ничего страшного не случится.



Потом проходит время, и родители с удивлением обнаруживают, что малыш прочно обосновался в их постели, замечательно определив для себя чудесное место между папой и мамой. Всем кажется очень гармоничным такое проведение ночи. Чуть позже родители замечают, что их интимным отношениям пришел «конец». Обычно, первым поднимает бунт папа, требуя выдворения маленького «захватчика» на его законное место. Вот тут и начинаются сложности.

Приучение к проведению всей ночи в родительской кровати как раз тот случай, когда ребенок не захочет вернуться в свою детскую кроватку ни под каким предлогом.

- Вырастая, малыш учится манипулировать взрослыми и настаивать на своих интересах.
- Он либо будет скандалить и вредничать каждый раз, когда родители будут стараться положить его спать в собственную кровать, либо будет придумывать различные проблемы, которые не позволяют ему спать одному. Родителям будет сложно определить, сколько в тех историях вымысла, а сколько - правды. Конечно, маленьким детям свойственно бояться темноты. Они могут рассказывать пугающие истории про «чудищ, живущих у них под кроватью».



И тогда появление маленького светящегося друга, обязательно поможет их прогнать.



Это могут быть различные светящиеся наклейки на стены и потолок, интересные детские ночники или просто полоска света в приоткрытой двери.

Еще замечательным дополнением будет рассказанная на ночь сказка с психотерапевтическим эффектом. К примеру, «про маленького зайчонка, который очень боялся темноты и плакал и просил маму не отходить от него, а потом попал

в какую-то историю, где собрал все силы, чтобы кого-то в темноте спасти, еще более слабого и незащитного, и после этого перестал совсем бояться быть ночью один». Такие сказки родители могут придумывать самостоятельно. И на один сюжет может быть множество вариантов героев и их приключений. Главное, чтобы конец был всегда одинаковым: герой побеждает свой страх и больше не боится темноты.

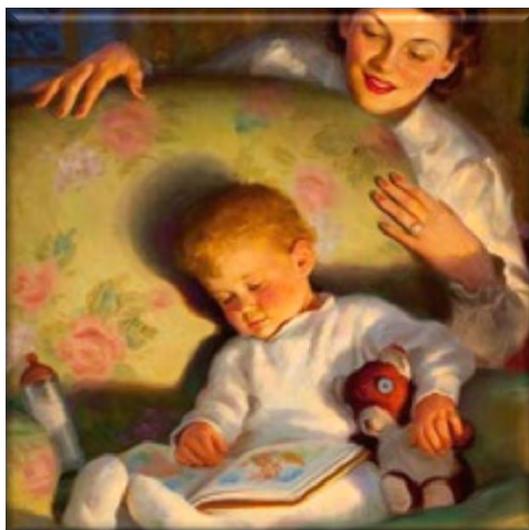


Бывают случаи, когда **ребенка берут спать с собой, когда он заболевает**. Маме легче отслеживать его состояние тогда, когда он рядом, особенно, если речь идет о повышении температуры и появлении каких-то других симптомов. **Постарайтесь помочь малышу вернуться в свою постель, как только ему станет лучше**. Многие дети потом осознают, что попасть в родительскую постель можно только через болезнь, и неосознанно «начинают активно и часто болеть», включая все свои силы не на преодоление болезни, а на её притягивание.

Так что же такое «родительская кровать»: вред или благо для ребенка? Однозначного ответа здесь нет и быть не может. Бывают самые разные жизненные обстоятельства, когда ребенок вынужден какое-то время спать вместе с родителями. Переезды, разводы, покупка новой мебели, приезд родственников - все это может стать причиной того, что ребенок окажется в постели родителей или одного из родителей на какое-то время. Но, в любом случае, объясняйте и договаривайтесь сразу, что это - вынужденная мера, что это ненадолго и скоро малыш снова будет спать самостоятельно.

Приняв решение о том, что у ребенка появилась своя кроватка, и он будет спать только в ней, будьте тверды и спокойны тогда, когда ребенок будет «раскачивать» эти правила и требовать, чтобы родители взяли его к себе «хотя бы на одну ночку». Если ребенок не болен, в семье ничего не изменилось, постарайтесь не поддаваться на его уговоры. Даже переживания малышом каких-то сложных периодов (адаптация к детскому садику, конфликтные ситуации между родителями или другими родственниками, слишком бурные праздники и долгие гости) не должны становиться поводом для того, чтобы оставлять его спать вместе с родителями. В перечисленных случаях у малыша действительно может проявиться повышенная тревожность, раздражительность, желание «понять» и пожаловаться, утомляемость и капризность. Здесь важно полностью удовлетворять его потребность в эмоциональных контактах, в поддержке и принятии. Не забывайте уделять в такие моменты ребенку ещё больше внимания, чаще берите на руки, разговаривайте и утешайте, обнимайте и играйте. И, если вечер с ребенком будет максимально насыщен вашим общением, которое будет полноценным, успокоит малыша и придаст ему уверенности, скорее всего, он не будет требовать от родителей, чтобы они спали вместе с ним. Достаточно будет посидеть рядом на его кровати и подождать, пока он уснет.

Если ребенок изо всех сил старается не засыпать как можно больше в своей кровати, демонстрируя маме, что он вообще не будет спать сам, можно попробовать оставить его одного в комнате, сославшись на недоделанные дела. Нужно только прийти через короткий промежуток времени и проверить, чем малыш занимается. Замечайте количество времени, необходимое малышу для засыпания, и уменьшайте его очень плавно и постепенно.





Сделайте ритуал отхода ко сну одинаковым, спокойным, насыщенным размеренными тихими играми. Это время для эмоциональной близости с малышом. Можно сделать ему спокойный массаж или просто погладить его, можно поиграть с водой, если только вода не действует возбуждающе на его состояние, можно почитать добрые сказки или посочинять истории самим. Можно уложить спать любимые игрушки, каждой пожелав «спокойной ночи». Главное - самим родителям быть абсолютно спокойными, расслабленными и проявляющими свою любовь к малышу в каждом жесте и в каждом движении. Ребенок будет чувствовать состояние родителей, и скорее согласится укладываться спать.

Совместная постель детей и родителей — это не только помеха для развития самостоятельности и отрыва от родительской опеки.



Бывает так, что родители разошлись. Одинокий родитель пускает в свою кровать ребенка, не осознавая при этом, что он «замещает» таким образом ушедшего из семьи второго родителя ребенка. Сначала ребенку это нравится, но позже он начинает понимать, что оставшийся с ним родитель искусственно наделяет его чертами, которые были присущи ушедшему из семьи человеку. Говоря проще, мама остается с сыном, а отец уходит из семьи. Мама разрешает спать сыну вместе с

ней потому, что ей очень одиноко, а ребенок всегда рад спать с мамой (с чего начинался наш разговор). Мама неосознанно начинает наделять мальчика непосильной для него ношей «взрослости, мужественности, долженствования», как бы примеряя на него роль мужа. Вариантов развития этой истории два: когда у мамы появится мужчина, мальчик будет очень ревновать к нему и долго не будет его подпускать в «святая святых» - их с мамой спальню. Второй вариант: ему придётся рано взрослеть, проскакивая какие-то очень важные для него периоды развития. Дальше у него могут быть серьёзные проблемы в интимных отношениях с женщинами, так как долгое время у него были телесные контакты с матерью.

Со всех сторон получается, что **позволять малышу спать с вами в одной кровати можно только в случаях крайней необходимости.**

- Можно всегда договориться об открытых дверях родительской спальни, хотя с этим тоже нужно быть осторожными на случай неожиданного появления ребенка в неподходящий момент.
- Можно, если позволяет место, прилечь с малышом на его кроватке, если уж очень ему этого хочется.
- Можно укладывать ребенка папе с мамой вместе, дать ему вдоволь наговориться и наобщаться перед сном.
- Если Вы ощущаете огромную потребность ребенка понежиться с Вами в общей постели, можно выбрать какое-то утро, когда никто не идет на работу и поваляться всем вместе. Этот день (субботний или воскресный) нужно обговорить заранее, ребенок должен его ждать и знать, что это «его время». Таким образом, он начнет свыкаться с мыслью, что остальное время - «родительское уединение» и примет это как данность.

Самое главное, уметь чувствовать настроение и состояние своего малыша, уметь подстраиваться и уметь отстаивать свои интересы. Постарайтесь с любовью подходить к требованиям ребенка, тогда эти требования не будут столь однозначны, и с ним можно будет договориться о чем-то другом. Уважайте чувства ребенка и проявляйте чуткость к его желаниям, при этом, не забывая о собственных потребностях.

© Информационно-психологический центр «Белый слон»

