# Как помочь ребенку научиться спать одному

# &Kcy;&acy;&kcy; &pcy;&rcy;&icy;&ucy;&chcy;&icy;&tcy;&softcy; &rcy;&iecy;&bcy;&iecy;&ncy;&kcy;&acy; &scy;&pcy;&acy;&tcy;&softcy; &ocy;&dcy;&ncy;&ocy;&gcy;&ocy;

Если малыш привык с рождения засыпать около мамы,  то приучить его спать одного достаточно сложно. Процесс отселения ребенка в собственную кроватку, как правило, занимает немало времени, сил и терпения родителей.  Да и у самого малыша смена места засыпания может вызвать дополнительный стресс. Чтобы избежать бурной реакции ребенка на отселение, приучать его к переезду стоит постепенно. И начать можно с рассказа крохе нескольких сказочных историй о том, как здорово спать в собственной кроватке, какие волшебные и интересные сны в ней будут сниться. Стоит постараться заинтересовать малыша и самой кроваткой. Для этого можно застелить ее красивым детским бельем, украсить игрушками-подвесками и положить новую пижаму.

Можно рассказать историю о том, что кроватке скучно стоять одной. Она целый день  ждет момента, когда кто-нибудь станет в ней спать. Затем предложить малышу «пожалеть» кроватку, чтобы она не скучала, и уложить в нее свою игрушку. Попробовать придумать целый ритуал засыпания игрушки.  Пусть ребенок уложит ее на подушку, накроет одеялом и полежит с ней, как делает это мама.  А мама в это время почитает своему малышу и его игрушке интересную сказку или расскажет необычную историю. Если игрушка еще не спит, а сказка уже закончилась, можно включить ночник и попросить ребенка полежать с игрушкой, и подождать, пока мама закончит свои дела.

Покидая детскую комнату, не надо гасить свет. Полной темноты ребенок может испугаться.  Лучше всего включить ночник. Он в детской комнате должен быть обязательно. Мягкий уютный свет ночника подарит ощущение безопасности ребенку. Кроме этого, в детскую можно приобрести ночник, обладающий  дополнительными функциями. Так, например, музыкальные детские ночники «исполнят» колыбельную мелодию. А детские ночники-проекторы, включаясь, отражают на потолке динамичные интересные картинки из мультфильмов, сказок или просто звездное небо. Тихая музыка или подвижные картинки помогут заинтересовать и удержать кроху в своей кроватке. Причем ночник включается родителями только тогда, когда в кроватке лежит ребенок.

Может случиться так, что укладывая спать игрушку, ребенок заснет и сам. Если кроха все-таки дождался маму, надо обязательно похвалить его за смелость и первое время не настаивать на самостоятельном сне в кроватке. Главное на этом этапе сформировать положительное отношение ребенка к новому спальному месту и выработать привычку в нем находиться.

Часто бывает, что  кроха засыпает в собственной кроватке, но приходит по ночам досыпать к родителям. Ему может присниться страшный сон или же он просто соскучился по маме. Чтобы ребенок смог самостоятельно покинуть кроватку, можно вынуть несколько перемычек из ее боковой стенки или же снизить бортик. Это позволит малышу быть спокойным и уверенным, что он в любой момент сможет выбраться из кроватки, а не сидеть в страхе, дожидаясь, пока кто-нибудь из родителей за ним придет.
Можно в детскую комнату приобрести ночник с датчиком движения. Такой светильник реагирует на движения малыша и автоматически включает слабый свет. Пробуждаясь в освещенной комнате, ребенок будет чувствовать себя более спокойно и сможет убедиться, что спать без родителей совсем не страшно.

Считается, что детское ощущение безопасности при засыпании впоследствии сказывается на формировании доверия к окружающему миру. Поэтому задача родителей приучить ребенка засыпать одного, как можно безболезненнее для психики самого малыша.

По материалам сайта http://povtoriashki.ru