

Когда ребенок спит с родителями

При встрече с психологом родителя часто спрашивают, правильно ли спать вместе с ребенком?

Единственно правильной позиции по вопросу совместного или отдельного сна ребенка с родителями нет. Есть и именитые сторонники совместного сна, например, Дж. Мак Кенна, и ярые противники, например, М. Вайсблут. В нашей стране в семьях распространен совместный сон с ребенком раннего возраста. Родителям важно при этом организовать безопасность для ребенка.

Приходит время, когда родители желают спать отдельно от ребенка дошкольного возраста. Очень часто это становится проблемой, так как: дети отказываются засыпать на новом месте, приходят ночью к маме в кровать, просят не выключать свет, жалуются на кошмары. Все это нарушает сон ребенка и выматывает родителей. Страхи и сопротивление характерны также и для взрослых, которые могут не осознавать свои чувства.

Когда родители интересуются, как убедить ребенка спать отдельно от них без истерик, необходимо оценить, правильно ли они выбрали период, чтобы «переселить» ребенка в свою кровать. Благоприятный период, когда ребенок может легко и с радостью воспринять «переезд» в свою кровать, может произойти на фоне кризиса трех лет, когда ребенок многое хочет делать сам.

Более ранний благоприятный период – в возрасте от 6 месяцев до года, причем до 6 месяцев ребенка нельзя оставлять на сон в отдельной от родителей комнате. Также нельзя организовывать переезд на фоне сильного стресса: начала посещения детского сада, болезни ребенка, рождения брата или сестры, приучения к горшку, а если речь идет о совсем маленьких детях, отлучения от груди. Процесс пройдет легче на фоне небольшого и приятного стресса: после отпуска, при переезде в новую квартиру, веселых выходных вне дома (например, дня рождения ребенка), приезда гостей, возвращения от бабушки.

Существует множество способов сделать сон более комфортным. Родителям стоит учитывать пожелания ребенка, когда выбираете кровать, постельное белье, пижаму. Вместе выбрать игрушку-сплюшку, с которой ребенок будет спать.

Ребенку нужна помощь, чтобы справиться с его опасениями и страхами. Родители могут читать терапевтические сказки и показывать спектакли о «переселении» малыша в свою кровать или комнату. Они помогают детям самостоятельно находить решения, чтобы преодолевать сложности и страхи. Полезен расслабляющий ритуал перед сном, который надо повторять каждый вечер.

Для родителей предлагается несколько идей ритуалов перед сном.

Загадывание снов. Создавайте на ночь теплую, душевную атмосферу, ведь вечернее время - это часть суток, когда ребенок уязвим. Выберите приятный сюжет для сна и расскажите ребенку, а если он сможет выдумать сюжет сам, то поручите это ему. Дети очень доверчивы и внушаемы, поэтому ритуал с большой вероятностью поможет избежать «страшных» снов.

Разговорчики. В вечернее время или непосредственно перед укладыванием вспомните с ребенком, что хорошего произошло с вами за день. Пока будете перечислять моменты, то сами не заметите, как начнете улыбаться. Ребенок может добавлять свои впечатления или рассказывать о чем-то своем. Ваши разговорчики помогут обеспечить хорошее настроение и легкое состояние перед сном и родителям, и детям. Прием позволит резюмировать все происходящее и дать ребенку веру в то, что каждый день чем-то хорош!

Пуповинка. Этот прием можно использовать, когда ребенок начинает спать в своей кровати или комнате. Возьмите ленточку и приклейте на обоих концах два сердечка. Разрешите ребенку вечером отмотать столько ленты, сколько ему нужно, чтобы ее длины хватило на путь от кровати родителей до его кровати. Ленточка с сердечками – это символ того, как бесконечна любовь родителей к ребенку, а когда он держит это сердечко – это значит, что родители рядом и поддерживают его.

Важно поработать и с эмоциями родителей по выявлению страхов и негативных эмоций. Надо успокоить маму в случае возникновения вины у мамы, когда она считает, что травмирует ребенка сменой обстановки для сна. Уговорить нужно в первую очередь себя! Очень часто бывает, что мамы сами не хотят отпускать малышей. Дети же с легкостью не уговариваются, а принимают правила, которые вводят взрослые. И, если родители такие правила не вводят, или вводят их неуверенно, тогда, действительно, ребенка придется именно уговаривать.

Важно, чтобы родители сохранили спокойствие, уверенность и самообладание и смогли донести до ребёнка по-хорошему новые правила в семье. Главное - создать договоренность, когда оба родителя транслируют ребенку их общую позицию и поддерживают друг друга. С ребенком полезно поговорить о том, как именно его переезд в отдельную кровать улучшит атмосферу в семье. Ребенок приобретает возможность овладеть новым навыком «он учится спать в своей кровати или комнате». Родители могут вместе с ребенком поискать подтверждения того, как он или она в прошлом успешно преодолевал трудности, а также и доказательства того, что ребенок успешно справился. Детям бывает очень интересно обсуждать эти вопросы вместе с родителями.

Рекомендации родителям как мотивировать ребенка начать спать отдельно

Покажите пример. Рассказываете о том, как вы сами начинали спать в своей кровати или комнате. Здесь для ребенка может сыграть важную роль здоровое подражание значимым взрослым, которые уже спят в своей кровати или комнате. Детям важно отмечать, что они, как и их друзья, могут сами справляться со сложностями и чувствовать себя взрослыми.

Отмечайте успехи. Попробуйте отмечать в календаре наклейкой каждый успех ребенка. Рассказывайте об его успехах близким. Говорите о том, какие плюсы он сам получит от своего личного пространства. Например: мама с папой будут лучше выспаться и утром будут в хорошем настроении и в силах поиграть с ребенком. Или, если позволяет возможность, в новой комнате ребенок сам сможет выбрать себе кровать в виде машинки или домика.

Анонсируйте праздник. Запланируйте вместе с ребенком небольшой праздник, которым вы отметите его успешный «переезд» на новое спальное место, торжество, как правило, очень мотивирует ребенка.

Безусловно, любой матери нужно учиться «отпускать» своего ребёнка от себя, давая ему с каждым годом всё больше свободы и самостоятельности. В том числе, и в вопросе с местом для сна.

Важно понять и запомнить простую вещь. Дети проходят определенные этапы развития. И с каждым годом они становятся более самостоятельными. Если мы «привязываем» их к себе, мы нарушаем их естественное развитие и препятствуем их взрослению. Детям нужна трезвая любовь мудрых родителей.

А совместный сон априори должен быть у мужа с женой. Прежде всего. Дети же примут любые правила, исходящие от родителей.

Десять способов помочь ребенку понимать речь (помимо профессиональной помощи):

1. Старайтесь находиться на уровне глаз ребенка и сперва убедитесь, что он смотрит на вас, прежде чем что-то ему говорить. Если он сосредоточен на чем-то другом, то сначала привлечите его внимание, например, похлопав по плечу.

2. Следите за тем, чтобы уровень шума в окружающей среде был как можно ниже, чтобы ребенку было проще сосредоточиться на том, что вы говорите. Например, выключите музыку или телевизор, прежде чем дать ребенку инструкцию.

3. Сведите количество инструкций к минимуму. Говорите ребенку только одну короткую инструкцию за один раз.

4. Уменьшайте количество слов, обращаясь к ребенку на том уровне, который ему понятен. Используйте правило «плюс одно слово» — говорите ребенку на одно слово больше, чем может сказать ребенок. Например, говорите одно слово, если ребенок совсем не говорит, короткие фразы из 2-3 слов, если ребенок может сказать одно слово и так далее.

5. Сопровождайте речь жестами. Например, указывайте на ботинки, когда говорите: «Надень ботинки», или указывайте на стул, когда говорите «Сядь».

6. Помимо указательного жеста сопровождайте свою речь подчеркнутой мимикой, старайтесь говорить эмоционально, чтобы вовлечь ребенка.

7. Когда говорите с ребенком, используйте визуальную поддержку, например, указывайте на доску «Сейчас-Потом», карточки, обозначающие конкретные инструкции, визуальное расписание.

8. Попробуйте метод «тотальной коммуникации» — сопровождайте свою речь альтернативной коммуникацией (тем способом альтернативной коммуникации, которую использует или учится использовать ваш ребенок). Например, сопровождайте некоторые слова жестами из жестового языка или указывайте на соответствующие им изображения PECS.

9. В повседневных ситуациях комментируйте и описывайте действия ребенка, при этом не забывайте упрощать язык и говорите так, как вы обычно обращаетесь к нему. Например, вы можете сказать «игрушки», когда он начал убирать игрушки, или «ботинки», когда он снимает ботинки.

10. Старайтесь регулярно играть с ребенком и при этом моделировать для него речь и комментировать его действия. Следуйте за интересами ребенка, называйте его любимые игрушки и сопровождайте короткими фразами его действия.

Если ребенок скрипит зубами: причины и подходы.