



Пришла пора приучать ребенка к самостоятельному засыпанию в своей кроватке. Этот процесс может затянуться от двух до нескольких недель.

Зачастую в процессе отвыкания ребенок может устраивать истерики, плакать, пытаться манипулировать и провоцирует родителей на уступки. И только при должном терпении родителей и дисциплине, получится добиться результата.

Все шаги должны быть сделаны последовательно и твердо.



Второй шаг – кроватку - в детскую.

Через несколько дней правильного засыпания стоит перенести кроватку в детскую комнату. При этом двери в спальню родителей и детскую должна быть открыта, чтобы в случае чего, ребенок смог вас позвать и слышать ваше присутствие.

Какие шаги предпринять?

Первый шаг – кроватка рядом.

В этом случае вы ставьте его кровать рядом со своей или в вашей комнате, чтобы ребенок не терял зрительную связь с вами. При этом процесс укладывания должен сопровождаться правильными, спокойными словами, которые будут утешать и убаюкивать ребенка. Можно на ночь почитать сказку. Воздержитесь от крика - это спровоцирует у ребенка ответную истеричную реакцию.



Рекомендации в случае ЧП:

☀ Истерика – не поддавайтесь манипуляциям ребенка! В случае, если он устраивает концерты, плачет, кричит и не хочет ложиться в свою кроватку – оставьте его на несколько минут в одиночестве. Затем вернитесь в комнату и снова предложите ему лечь в кроватку.

☀ «Игрушка-наш друг» - укладывая малыша спать в своей кроватке, выйдите из комнаты на пару минут, объясняя свой временный уход каким-либо срочным делом, а взамен оставьте с малышом его любимую игрушку, «поручая» ей заботиться о ребенке. Вернувшись, выразите благодарность игрушке за её опеку. Потихоньку малыш привыкнет засыпать с игрушкой, которая будет ассоциироваться у него с чем-то, на что можно положиться, что охраняет его во сне.

☀ Домашние животные – это ваши помощники. Оставляя ребенка одного, обеспечьте пребывание домашнего любимца рядом с малышом. Это вселит ему чувство безопасности.

☀ Кроватка – чаще всего отучают спать с родителями детей в возрасте 2-4 лет, в это время у ребенка развивается

потребность в самостоятельности «Я-сам!». Предложите ему выбрать кроватку в магазине детской мебели.

Используя эти простые шаги и рекомендации, вы договоритесь со своим малышом о самостоятельности и разовьете в нем чувство доверия к миру и отсутствие страх одиночества.



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №55 комбинированного вида»

ПАМЯТКА

Как отучить ребенка спать с родителями

Брать малыша к себе в постель или не брать?

*Подготовила: педагог-психолог
Игнатова Ф.В.*

г. Ухта

2017