



## **КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЗАСЫПАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО? 7 практических советов.**

### **СОВЕТ 1: СОЗДАЙТЕ ЧУВСТВО КОМФОРТА И БЕЗОПАСНОСТИ**

Малыш может лежать с открытыми глазами, потому что вас нет или мысли о чудовищах, скрывающихся в шкафу, пугают его.

Помогите малышу уснуть, дав ему любимую мягкую игрушку, а в комнате можете разместить небольшой аквариум с рыбкой. Ребенка будет успокаивать присутствие в комнате знакомых объектов, таких как любимый медведь, или золотая рыбка, таким образом вы сможете приучить ребенка спать в кровати одного.

### **СОВЕТ 2: СОЗДАЙТЕ ОБРЯД ПРИГОТОВЛЕНИЯ КО СНУ**

Пусть ваш ребенок примет теплую ванну, почистит зубки. Затем почитайте ему — когда все это войдет в привычку, малыш почувствует себя более уверенно при отходе ко сну.

Эта предсказуемость как бы подготавливает детей психологически и снижает вероятность появления ночных тревог. А так же снижает уровень стресса, и создает определенный обряд, который малыш ждет, и знает, что он ведет ко сну. И может быть в следующий раз у вас не возникнет вопрос о том, как приучить ребенка спать одному, ведь ему будет интересно повторять весь обряд, а если вы вдруг что-то забудете, то малыш вам напомнит.

### СОВЕТ 3: УДАЛИТЕ ОТВЛЕКАЮЩИЕ ФАКТОРЫ ИЗ КОМНАТЫ МАЛЫША

Многие родители задаются вопросом как приучить ребенка спать самостоятельно. А сами смотрят телевизор или работают за компьютером в комнате ребенка. А ведь свет и излучение мониторов затрудняют засыпание ребенка.

Вы можете включить ночник, если малыш не может заснуть в темноте. Старайтесь не приучать ребенка засыпать при просмотре телевизора и мультфильмов.

### СОВЕТ 4: СВЕДИТЕ ДО МИНИМУМА ВАШЕ ПРИСУТСТВИЕ

Вы думаете о том, как научить ребенка спать самостоятельно, а сами тем временем лежите с малышом и разговариваете. Покиньте комнату, перед тем как ваш ребенок засыпает, так что бы он не зависел от вашего присутствия.

А если вы все таки находитесь в комнате ребенка, то не лежите с ним в постели и никак не взаимодействуйте с ним. И каждую ночь, когда малыш засыпает, старайтесь уменьшать зависимость ребенка от вас.

### СОВЕТ 5: ДЕЛАЙТЕ ЭТО МЕДЛЕННО

Многие мамы предпочитают решить вопрос о том, как научить ребенка спать отдельно тем, что укладывают ребенка в кроватку и говорят ему, что будут периодически заглядывать, чтобы проверить малыша.

Исполняйте свое обещание, но выдерживайте более длительные интервалы. В идеале, малыш заснет в один из этих интервалов. Начинайте с 5 минут и постепенно перейдите к 10 минутным периодам ожидания. Если вы вернетесь в период 5-10 минут малыш, возможно уже будет спать. Но если вы заставите ждать его слишком долго, малыш может начать беспокоиться и волноваться, что делает ситуацию хуже.

### СОВЕТ 6: БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ

Если ребенок посреди ночи проскальзывает в вашу кровать, сопровождайте его обратно в комнату без особого взаимодействия. Просто скажите: «ты должен оставаться в постельке».

Важно быть твердым каждый раз когда ребенок приходит в вашу спальню, только так вы сможете приучить ребенка спать в кроватке. Если вы не будете тверды, ребенок будет более настойчив.

## СОВЕТ 7: ПООЩРЯЙТЕ ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

После того как вы собрались ко сну, малыш может выбрать наряд на следующее утро, и завтрак, который он будет кушать. Это поможет понять ребенку, что за хорошее поведение он получает награду. И если он будет хорошо себя вести перед сном, то он получит определенные награды.