**Как помочь ребенку начать спать отдельно**

Многие мамы предпочитают спать со своими маленькими детьми – так и младенец чувствует себя спокойно, и родителям удается выспаться. Никто не считает это проблемой до тех пор, пока подросший ребенок не начинает мешать взрослым в спальне. При попытке «переселить» ребенка в другую комнату родители часто встречают резкую негативную реакцию с его стороны.

***Основные причины:***

* привычка спать вместе;
* нереализованная потребность ребенка во внимании родителей;
* детские страхи;
* привязанность к родителю противоположного пола как проявление одной из стадий психосексуального развития ребенка.

Остаться одному в своей кровати значит остаться наедине со своими страхами и переживаниями, поэтому переход из родительской кровати в собственную – всегда непростая задача, но разрешимая, если ребенку в этом правильно помочь.

**Воспользуйтесь чувством собственничества**

Ребенку в этом возрасте приятно, когда у него есть что-то СВОЁ. Пусть сам выберет подушку, пижаму, одеяло в магазине.

**Готовьтесь днем**

Чем спокойнее был день ребенка, тем спокойнее будет ночь. Днем проявляйте больше ласки и внимания – чаще обнимайте ребенка, играйте с ним, общайтесь. Перед сном лучше всего заниматься спокойными делами и играми, полезна прогулка на свежем воздухе .

**Побороть страх**

Нарисуйте страх и сожгите его или сочините сказку смелом ребенке, который боялся того же самого, чего боится ваш малыш, но преодолел свой страх. Выслушивайте все опасения ребенка. Примите его страх, не разубеждайте и не спорьте с ним.

**Помните о комфорте**

Ребенку не должно быть холодно или жарко. Если он боится темноты — купите ночник. Оставьте ему футболку с вашим запахом. Не забудьте оградить малыша от раздражающих, резких и громких звуков.

**Привязанность к родителю противоположного пола**

Это нормальная стадия развития, но чрезмерно яркое ее проявление следует пресекать. Мальчику следует объяснять, что мама его любит, но и папу она любит тоже и ничуть не меньше. Надо рассказать ребенку, что он тоже найдет себе пару, полюбит ее и когда-нибудь женится. Дочери же папа должен напоминать, что несмотря на то, что он считает ее самой красивой и самой умной, в его жизни была, есть и будет еще одна любимая женщина – его жена.

Надо рассказывать детям, что они появляются на свет от того, что мама и папа полюбили друг друга, и что ребенок не сможет занять место одного из них. Как только он смирится с этим, желание «мешать» родителям в борьбе за благосклонность одного из них пропадет само собой.

**Создайте ритуалы засыпания**

Это должно быть какое-то приятное для малыша действие, которое вы будете повторять каждый вечер перед сном. Здесь нужно ориентироваться на предпочтения ребенка. Что его расслабляет и внушает чувство спокойствия?

Если малыш рассчитывает на ритуал, значит, он привносит порядок и ощущение защищенности в его хаотичный мир.

У родителей, решительно управляющих ритуалом, он протекает недолго. Хорошо продуманные ритуалы выполняют задачи, отвечающие соображениям логики и целесообразности; например, сходить на горшок, помыться, надеть пижаму, почистить зубы, лечь в кроватку, послушать историю, после чего мама или папа на прощанье обнимет, поцелует, заботливо укроет одеяльцем вместе с любимой мягкой игрушкой, включит ночник, выключит верхний свет.

***Обычная уборка***

Уборка игрушек может стать началом ритуала засыпания. Это приучает к аккуратности, но здесь важна идея, поэтому не требуйте, чтобы ребенок все игрушки убрал сам.

***Купание перед сном***

Легкий душ, быстрое принятие ванны без игр в воде, умывание – отличные ритуалы засыпания. Они являются и нормой гигиены, и позволяет ребенку «смыть» с себя негативные переживания прошедшего дня.

***Пьем водичку***

В последний раз перед сном пьем водичку. Можно дать малышу попить из чашки, снабженной крышечкой с носиком, или из обычного стаканчика.

***Скажем дню «Спасибо!»***

Пока ребенок ложится в постель, полезно обсудить с ним прошедший день и сказать дню «Спасибо» за всё доброе, что произошло. Это позитивное подведение итогов настроит малыша на нужный лад.

***Никаких ответов на серьезные вопросы или дискуссий на важные темы***

Именно перед сном ребенок начинает задавать вам вопросы, требующие пространных ответов: «Куда попадают люди после смерти?», или «Почему плохие дяди такие плохие?». Здесь он должен получить вдумчивые ответы, но не в данный момент. Можно ответить: «Это такой серьезный вопрос, что мне хотелось бы сесть вместе и рассказать тебе об этом. Так что давай поговорим …(назовите время, когда вы будете готовы)».

***Лечь с любимой игрушкой***

Специалисты советуют разделять игрушки на дневные и особые, в обнимку с которыми дети засыпают. Специальные ночные игрушки не следует выносить из дома, они слишком большая ценность, чтобы потерять их.

***Чтение книги***

– прекрасный элемент ритуала засыпания. Но следует помнить некоторые особенности рассказов, читаемых детям перед сном.

***Одна история или одна книжка***

Важно ограничить длительность рассказа или чтение книги, а также выбрать их по теме, перекликающейся с подготовкой ко сну. Не рассказывайте историй, описывающих волнующие события, а также таких, которые требуют продолжения в следующий вечер. Даже если добро победит зло, все равно, лежа в кроватке, ваш ребенок будет размышлять обо всех кознях черной магии.

***Колыбельная***

Если ребенок привык к колыбельным, то в качестве альтернативы какому-либо элементу ритуала засыпания мама может ему спеть. Можно записать голос и проигрывать ребенку на повторе, пока он не уснет.

***Прощание***

В последний раз перед сном обнимем и поцелуем малыша, прошептав ему: «Спокойной ночи!»Выключаем свет или включаем свет такой яркости, которую предпочитает ваш малыш.

Если дети все же пытаются продлить ежевечерний ритуал, вы должны с самого начала показать ваше непоколебимое намерение уложиться в отведенные временные рамки. На наш взгляд, каждый родитель должен объяснить своему малышу три важные вещи о том, что происходит в мире ночью, чтобы помочь ему осознать ваш родительский авторитет.

**Три главные заповеди сна:**

**1**. Родителям необходимо спать столько же и даже больше, чем детям. Когда ты будишь маму или папу, они становятся раздражительными. Совсем невесело иметь дело с невыспавшимися родителями.

**2**. Ночью необходимо спать всем. Во время сна ты не пропускаешь ничего веселого или волнующего. Весь мир и все люди ночью спят.

**3**. Ночь - не время для еды и питья. Для этого есть день. Если ты проголодался, не забудь сказать об этом до того, как начнешь укладываться спать. Если почистил зубы - значит, никакой еды!

Вы можете воспользоваться некоторыми, или всеми, или вообще не воспользоваться этими правилами, но как бы вы не дополняли ритуал, он должен подводить вашего ребенка ближе к главной цели: глубокому ночному сну.

**Важно помнить**

Задача не в том, чтобы заставить ребенка быть храбрым и смелым, а в том, чтобы создать такие условия, в которых малыш почувствует себя в безопасности.

Стоит начать с себя, на время укладывания посвятить себя ребенку полностью и… результат не заставит себя ждать!