**Как отучить ребенка спать в родительской кровати**

1.Родителям стоит заранее позаботиться о том, чтобы ребенок умел спать самостоятельно и чтобы сон в отдельной кроватке был для него нормальным явлением. Допустим, во время дневного сна малыша можно укладывать одного.

 2**. Обязательно следуйте режиму дня ребенка. В период отлучения не должно происходить никаких серьезных изменений в жизни ребенка.**

 3. Возьмите с собой в постель крупную мягкую игрушку и начинайте постоянно класть ее между собой и ребенком, приучая его к физической преграде между вами. Можно взять мягкую игрушку-рюкзачок и положить внутрь грелку, тогда ребенок будет ощущать тепло и быстрее привыкнет к этой игрушке. Вы спите рядом, но уже не вместе.

4. Будьте готовы к тому, что процесс приучения к самостоятельному сну может занять несколько месяцев.

5. Переселяя малыша в отдельную комнату и на отдельную кровать, подумайте о том, как он будет чувствовать себя в новых условиях. Постарайтесь вместе с ним купить красивое постельное белье, установите нарядный ночник и т. д. Превратите его переселение в праздник.

6**. Будьте готовы к тому, что ребенок будет приходить к вам первое время. В этих случаях используйте пошаговую инструкцию:**

 - Если ребенок пришел к вам первый раз, обнимите, поцелуйте его, скажите несколько добрых и ласковых слов, но проводите его в его постель и укройте одеялом. Выйдите из комнаты.

- Второй раз: обнимите, поцелуйте, но уже не разговаривайте с ребенком. Проводите его в его постель и укройте одеялом. Выйдите из комнаты.

 - Третий раз: не обнимайте и не целуйте, не разговаривайте с ребенком. Просто проводите его в его постель и укройте одеялом. Выйдите из комнаты.

 **- Возможно, вам потребуется повторить это не менее 10 раз в течение ночи. Не раздражайтесь, не показывайте своему ребенку вашей усталости. Наберитесь терпения и завершите начатое. Только от вас зависит успех.**

 **- Ребенок станет спать в отдельной кровати сразу, как только поймет, что родители больше не намерены отступать от своего решения.**

 Подготовлено по статье Наталья Барложецкой "Советы опытной няни".

**Возможно, вам потребуется повторить это не менее 10 раз в течение ночи. Не раздражайтесь, не показывайте своему ребенку вашей усталости. Наберитесь терпения и завершите начатое. Только от вас зависит успех.**