**Як відучити дитину спати з батьками. Поради психолога**

Багато мам від народження дитини сплять із нею в одному ліжку. Так їм спокійніше – не потрібно постійно підхоплюватися й бігти до ліжечка дитини за найменшим її пхиньком, та й сама дитина звикає, що поруч – найрідніша людина, вона відчуває знайомий запах мами, бере її за руку, і ій затишно та спокійно.

Але з часом ситуація змінюється – дитина дорослішає, мама втомлюється від постійного неспокою за неї, від того, що вночі не може нормально відпочити. На думку психологів, до трьох років настає момент, коли дитина починає відчувати себе особистістю і потребує власного простору, отже, їй час  спати окремо від батьків. Чому в мами й у дитини мають бути окремі ліжка? Чим небезпечний спільний відпочинок? І що робити батькам, якщо малятко ніяк не хоче йти з їхньої кімнати?

*Привчайте малюка спати окремо, починаючи з того віку, коли він ще не здатний самостійно встати посеред ночі й дійти до спальні дорослих.*

**Три причини, чому дитина має спати в окремому ліжку**

**Безпека**. Це, насамперед, стосується немовлят. Завжди є ризик придавити новонародженого уві сні. Не випробовуйте долю – після кожного годування кладіть дитину до її ліжечка.

**Самостійність**. Дитині вже 3 роки, а вона продовжує спати з матір'ю? Варто подумати про зміни. Нічний відпочинок у різних кімнатах – один з перших кроків, якщо ви хочете привчити малюка до самостійності.

*Психологи не бачать нічого поганого в тому, що 1-2-річна дитина час від часу спить у ліжку батьків. Але щойно малюкові виповниться 2 роки, варто почати привчати його до відпочинку в окремій кімнаті.*

**Щаслива сім'я.**Міцний сон і хороші взаємовідносини між мамою й татом так само важливі, як і самопочуття крихітки. Не відсувайте свої потреби на задній план і не жертвуйте ними заради маляти.

**10 способів, як відучити дитину спати з мамою**

Наберіться терпіння – процес може затягнутися на кілька тижнів або навіть місяців. Зробіть так, щоб все проходило безболісно як для малечі, так і для вас. Не починайте відучування в період важливих змін у житті дитини або всієї родини. Наприклад, під час переїзду, [появи ще одного новонародженого](https://www.nestlebaby.com.ua/ua/druga-dytyna-v-simyi), хвороби, у перші кілька днів в дитячому садку.

**Ігноруйте.** Чим молодша дитина, тим частіше вона користується плачем для впливу на батьків. Деякі психологи рекомендують не реагувати на такі дії з боку улюбленої крихітки. Зачекайте кілька ночей, і найімовірніше, малюк відступить.

**Відучуйте поетапно.** Не всі матері готові до півгодинної істерики своєї крихітки, тому цей спосіб, як відучити дитину спати з батьками, саме для них. Перший крок – поставити колиску максимально близько до свого ліжка. Другий крок – потроху відсувати колиску все далі й далі. Третій крок – перенести ліжечко в дитячу й сидіти з малюком поруч, поки він не заплющить очі.

**Створіть ліжечко мрії!** Переобладнайте спальне місце дитини так, щоб їй хотілося в ньому відпочивати. Зручний матрац, чиста білизна, улюблені іграшки. Якщо малюку вже виповнилося 2 роки, нехай він самостійно вибере для себе ліжечко. І не забудьте прочитати казку на ніч!

*Придумайте свій ритуал підготовки до сну (він має приносити дитині радість) і чітко його дотримуйтеся. Наприклад, спочатку купання, потім склянка теплого молока з медом (або годування грудним молоком, залежно від віку малюка), казка на ніч від тата або мами.*

**Аргументуйте**. Старшим діткам можна спробувати пояснити переваги окремого відпочинку у своїй кімнаті. Використовуйте їхнє прагнення до самостійності.

**Почніть з денного сну**. Це досить безболісний варіант. Ви можете сидіти поруч (читати казку, співати колискову), поки малюк не заплющить очі.

**Кладіть у ліжечко пізніше**. Якщо дитина ніяк не хоче йти з кімнати батьків, відносьте крихітку до ліжечка після того, як вона засне.

**Використовуйте заохочення**. Не бійтеся йти на маленькі поступки та придумайте заохочення за кожну ніч, проведену малюком в його ліжечку. Наприклад, можливість лягти спати з улюбленою іграшкою, самостійно вибрати постільну білизну, послухати казку на ніч від тата або мами.

**Придбайте нічник.** Цей спосіб допоможе лише в тому випадку, якщо дитина не засинає у своїй кімнаті через острах темряви.

**Зробіть легкий масаж**. Лагідні погладжування по голівці й спинці, які супроводжуються колисковою, допоможуть крихітці заспокоїтися й краще налаштуватися на відпочинок у своєму ліжечку. До того ж, мама поруч – про що ще мріяти?!

**Хваліть!** Не лише строгістю, а й похвалою можна досягти бажаного результату. Не бійтеся говорити малюку, як ви пишаєтеся, що він, такий сміливий і дорослий, провів у власному ліжку цілу ніч.

Приготуйтеся до того, що спочатку дитина за звичкою кликатиме вас або прибігатиме до вашої з чоловіком спальні. Наберіться терпіння, дотримуйтеся послідовності дій, не відступайте від свого рішення, але й не забувайте про маленькі заохочення для малюка. Нехай час, коли ваша крихітка готується до сну, стане гарною традицією для всієї родини!