

Ритуали вкладання – дуже мудра та багатогранна річ. Вони особливо корисні, коли малюк неохоче відпускає вас від себе вечорами. Якщо ви з любов'ю повторюєте одні й ті самі дії щовечора (співаєте пісню, читаете казку, вигадуете історію, йдучи, цілуєте та говорите «на добраніч»), ви тим самим підтверджуєте, що хід речей незмінний. Якщо після вечері завжди купання, а після купання – вкладання з усіма звичними ритуалами, то це є для дитини підтвердженням того, що ранок обов'язково настане, і що він буде схожий на попередній. А з цього зрозуміло, що мама нікуди не подінеться, і її можна сміливо відпускати спати.

Труднощі перед вкладанням

Небажання відпускати батьків перед сном, яке вдало вирішується за допомогою ритуалів вкладання, – це геть не те саме, що справжня істерика. Вечірні істерики перед сном – важке випробування для батьків. Ніякі казки та пісеньки тут не допомагають. Ви вже розповіли 20 казок і заспівали 30 пісень, але дитині важливо тільки одне: зробити так, щоб ви не йшли. Вона починає кричати, щойно побачить, як ви зробили крок до дверей. Й одразу ж усміхається, коли ви повертаєтеся назад. Знайома ситуація? Гадаємо, вашому малюку зараз близько двох років. У цьому віці діти активно займаються псуванням батьківських нервів, яке по-науковому називається «перевіркою меж дозволеного».



Якщо малюк

після року зайнятий такими розважалочками, як втеча від мами чи бабусі, розливання чи розкидання їжі, іграшок (тобто маніпулювання речами), то дворічка – своїми батьками.

Дитина просто випробовує на вас свою владу. Вона перевіряє, як «слухається» її мама, та ще й отримує додаткову можливість розважитися перед сном.

У такій ситуації можна говорити не стільки про труднощі перед сном, скільки про надмірну мамину піддатливість.

Дочитавши (доспівавши і поцілувавши), побажайте малюкові гарних снів та йдіть. Почувши крик, поверніться за декілька хвилин, побажайте гарних снів і знову йдіть.

Якщо у вас вистачить мужності «не зірватися» на ще одну жазочку хоча б протягом декількох днів, малюк зрозуміє – «гарних снів» означає, що співи, читання та веселощі закінчилися і час відпочивати.

Нічні пробудження та жахи

Текст надписи:ноді малюк прокидається серед ночі та кричить і плаче, бо сильно наляканий. Діти в такому стані не дуже добре розуміють, що ви їм говорите.

Тому просто візьміть малюка на руки та примовляйте щось тихо й лагідно, погойдуючи. Скоріш за все, він засне прямо у вас на руках і можна буде покласти

його в ліжечко.



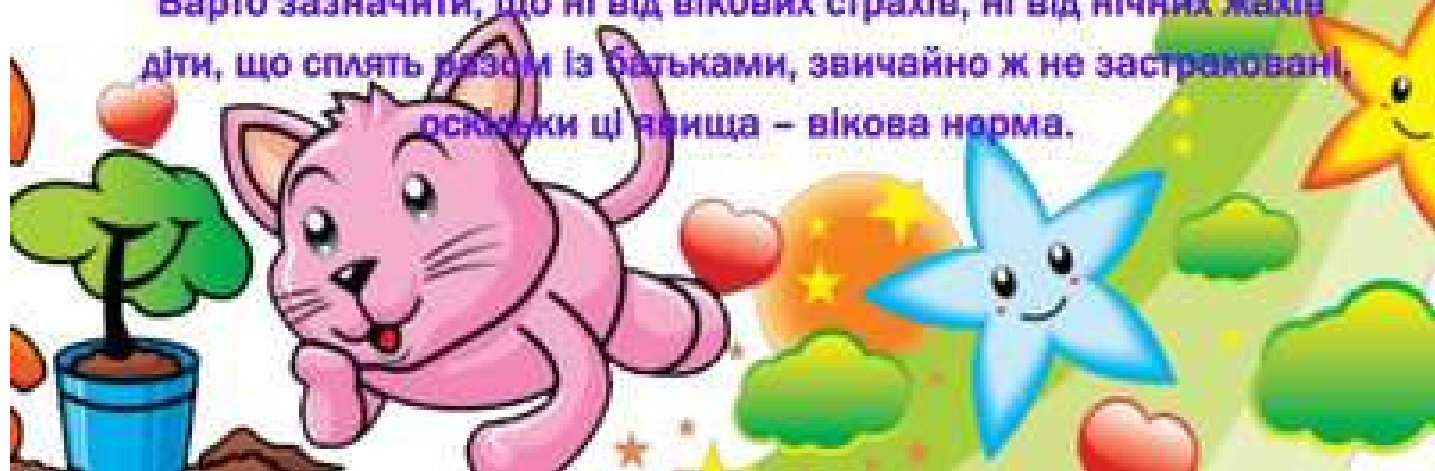
Спільний сон: за і проти

Спати разом з малюком – це чудова можливість звести до мінімуму майже всі перераховані вище труднощі.

Звичайно, про яке розставання може йти мова, коли ось мама, вона завжди поруч і немає потреби її затримувати за допомогою сліз та істерик. Прихильники спільного сну стверджують, що природний енергетичний зв'язок «мати – дитина» в жодному разі не можна штучно розривати. Тому потрібно вкладати дитину спати поруч із собою – і не знатимете ні нічних жахів, ні тривог перед засинанням, ні нічних пробуджень із криками. Це так, проте лише частково. Мабуть, спільний сон – і справді добре, коли вашому малюку менше року-півтора. Цілком ймовірно, що ви все ще годуєте його грудьми, і тоді близькість до вас від нічних ходінь туди-сюди. Немовлята, що сплять із мамами, справді поводять себе ночами.

Ситуація дещо змінюється, коли вашій дитині більше двох. Справді, спільний сон позбавляє батьків від усіх жахів дитячого вечірнього маніпулювання. Але чим старша дитина, тим краще вона усвідомлює всі переваги батьківського ліжка і тим менше хоче його залишати. Були випадки, коли батьки п'ятирічних дітей шкодували, що коли вони впустили до себе та вчасно не перевели в окреме ліжко на нічний сон. Інколи простіше розповісти ще одну казку чи заспівати пісню, ніж три роки спати з дитиною в одному ліжку.

Варто зазначити, що ні від вікових страхів, ні від нічних жахів діти, що сплять разом із батьками, звичайно ж не застраховані, оскільки ці явища – вікова норма.



Як позбутися звички спати разом із батьками

Якщо ви дозволили малюку спати у вашому ліжку в перші роки життя, а потім вирішили відмовитися від цієї звички, вам доведеться діяти поступово. Влаштуйте йому окреме «спальне місце», але в одній кімнаті з вами. Він потроху звикне спати один. Потім почніть готувати його до переїзду в окрему кімнату. В 3-4 роки малюку може сподобатися ідея власного простору, особливо якщо ви підкреслите, що так живуть усі дорослі, та будете радитися з ним у питаннях оформлення кімнати. Підтримуйте в дитячій кімнаті нормальну температуру та не змушуйте дитину спати у темряві.



Здоровий сон дитини

Для нас, дорослих, нічний сон – це довгоочікувана можливість відпочити від щоденних турбот. І ми точно знаємо, що після ночі неодмінно буде ранок. Для дитини все інакше.

Кожне розлучення на ніч – це символ втрати матері.

Навчіть дитину сприймати це розлучення спокійно – підготуйте її до сну. Улюблені домашні ритуали для дітей набагато важливіші, ніж для дорослих. Вам може здатися, що мила звичка читати щовечора казку на ніч вас ні до чого не зобов'язує. Та для дитячої психіки ритуали мають опорну й стабілізуючу функції. За їх допомогою малюк орієнтується в часі, в них він черпає впевненість у тому, що вдома все гаразд.

Вірність батьків домашнім звичкам дитини є для неї побутовим вираженням маминої й татової любові. Сенс ритуалів і домашніх традицій в тому, що події відбуваються у певній послідовності (день за днем, місяць за місяцем), в тому, що їх дотримуються, незважаючи ні на що. Впевненість у цьому приносить у життя малюка відчуття стабільності, знімає тривогу та заспокоює в моменти прикростей. Уважне ставлення до вечірніх ритуалів особливо важливе, якщо малюк хворіє, його образили чи він засмучений. Та серйозність і повага, з якою дорослі ставляться до звичок дитини, ними ж створених, стимулює розвиток у малюка відчуття власної значимості. Дитина привчається з повагою ставитися до своїх слів та обіцянок, бути послідовною, тримати слово.

