

Ребёнок отказывается спать в своей
кровати. Что делать?
Консультация для родителей.

Шаг первый

Оцените, благоприятна ли обстановка

Существуют благоприятные периоды, когда ребёнок может легко и с радостью воспринять «переезд» в свою кровать.

- Один из таких периодов, в возрасте от 6 месяцев до года, причем до 6 месяцев ребенка нельзя оставлять на сон в отдельной от родителей комнате. Также не стоит переселять ребёнка в свою кровать во время сильного стресса: болезнь ребёнка, рождение брата или сестры и т.д.
- Ещё один благоприятный период происходит на фоне кризиса трёх лет, когда ребёнок многое хочет делать сам.

Процесс пройдет легче на фоне небольшого и приятного стресса: после отпуска, возвращения от бабушки, приезда гостей.

Шаг второй

Спальное место должно быть комфортным для ребенка

- Выбирая с ребенком кровать, постельное бельё, пижаму, учитывайте его пожелания.
- Подберите ребенку сонную игрушку, чтобы он её обнимал.
- Можно предложить ребёнку нарисовать или распечатать плакат с изображением его «существа силы», которое будет беречь его сон и напоминать, что он со всем справится. Это может быть персонаж сказки или мультика, добрый волшебник или любимый дедушка.

Шаг третий

Работа со страхами и мотивацией детей

- Покажите пример.

Рассказывайте о том, как вы сами в детстве начинали спать в своей кровати или комнате. Также ходите в гости в друзьям ребёнка, которые уже спят отдельно от родителей.

- Отмечайте успехи.

Рассказывайте об успехах ребёнка его близким. Говорите о том, какие плюсы он получит от переезда в свою комнату. Важно, чтобы эти плюсы были реальными.

- Анонсируйте праздник.

Запланируйте вместе с ребёнком небольшой праздник, которым отметите его «переезд» на новое спальное место.

Шаг четвёртый

Придумайте расслабляющий ритуал перед сном и повторяйте его каждый день. Ритуал должен помогать ребёнку расслабиться.

- **Загадывание снов.**

Создавайте на ночь тёплую, душевную атмосферу. Предложите ребёнку загадывать сны. Дети очень доверчивы и внушаемы, поэтому этот ритуал поможет избежать ночных кошмаров.

- **Итоги дня.**

В вечернее время вспомните с ребёнком, что хорошего произошло с вами за день. Ребёнок при этом может добавлять свои впечатления и рассказывать о чём-то своём. Приём позволит вам резюмировать всё происходящее и дать веру в то, что каждый в чём-то хорош.