

Анн Бакюс



100 СПОСОБОВ УЛОЖИТЬ РЕБЕНКА СПАТЬ

Советы
знаменитого
французского
психолога для
родителей детей
от 0 до 4 лет

Практика французского воспитания



Анн Бакюс
100 способов уложить ребенка
спать. Эффективные советы
французского психолога
Серия «Психология. Воспитание по-французски»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6655274

100 способов уложить ребенка спать. Эффективные советы французского психолога / Анн Бакюс: Эксмо; Москва; 2014
ISBN 978-5-699-70532-0

Аннотация

Благодаря этой книге французские мамы и папы блестяще справляются с проблемой, которая волнует родителей во всем мире, – как без труда уложить ребенка 0–4 лет спать. В книге содержатся 100 простых и действенных советов, как раз и навсегда забыть о вечерних капризах, нежелании засыпать, ночных побудках, беспокойном сне, детских кошмарах и многом другом. Всемирно известный психолог, одна из основоположников французской системы воспитания Анн Бакюс считает, что проблемы гораздо проще предотвратить, чем сражаться с ними потом. Достаточно лишь с младенчества прививать малышу нужные привычки и внимательно относиться к тому, как по мере роста меняется характер его сна.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Полезные знания о сне	6
1. Узнайте, что происходит во время сна	6
2. Изучите особенности детского сна	8
3. Откройте для себя различные модели поведения	10
4. Оцените, насколько ваш ребенок нуждается во сне	12
5. Сон – это испытание для ребенка	14
6. Учитесь замечать следы усталости у своего малыша	16
7. Учитесь замечать нарушения сна	18
8. Не стоит недооценивать последствия	20
9. Пересмотрите свои цели	21
Глава 2. Как постелишь, так и поспишь	23
10. Детская	23
11. Оптимально обустройте гнездышко для малыша	25
12. Выберите подходящую кроватку	27
13. Переход на большую кровать	29
14. Игрушек должно быть в меру	31
15. Соберите всех своих детей в одной комнате	32
Глава 3. Условия хорошего сна	34
16. Занимайтесь и играйте с ребенком	34
17. Любите ребенка, чтобы он чувствовал себя увереннее	36
18. Сделайте так, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности	38
19. Рассказывайте ребенку, какой замечательный мир его окружает	40
20. Поощряйте самостоятельность	42
21. Прививайте ребенку хорошее отношение ко сну и своей кровати	44
22. Важность дневного сна	46
23. Сопроводите ребенка в кровать	48
Глава 4. Правильное поведение родителей	50
24. Умейте говорить «нет», чтобы вселить в ребенка уверенность	50
25. Контролируйте свои эмоции	52
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Анн Бакюс

100 способов уложить ребенка спать. Эффективные советы французского психолога

Моим дочкам, за которыми мне так нравилось наблюдать, пока они спали. Их улыбкам поутру.

Предисловие

Эта книга – результат двадцати лет моей работы психологом как при яслях, так и в свободной практике. Двадцати лет, в течение которых я постоянно выслушивала рассказы родителей об их проблемах. И очень часто мне говорили: «Наш ребенок не спит по ночам. Мы так больше не можем!» За этими словами зачастую следовало: «Помогите нам! Мы уже все испробовали!»

Ко мне приходят измотанные, запутавшиеся родители, которые не знают, нужно ли им быть строже или, наоборот, снисходительнее, принимать ли какие-то меры или оставить все как есть, пустить ребенка к себе в кровать или отвести его назад в детскую...

Поэтому перед вами книга, дающая практические советы родителям, у которых есть проблемы со сном детей или которые желают избежать их в будущем.

Будучи сама матерью, я испытала все это на собственной шкуре: безутешный плач посреди ночи без видимой причины; удары шваброй в потолок от раздраженных соседей; ночи, проведенные на диване в гостиной, в надежде дать мужу возможность хоть немного выспаться; бесконечные просьбы ребенка принести ему стакан воды или просто обнять; крики в три часа; необходимость ходить в детскую на цыпочках, «чтобы не разбудить старшего»; «ранняя пташка», которая в шесть утра уже на ногах, и т. д.

Отличная новость: мы это пережили! Когда дети немного подрастают, то начинают спать, как убитые, а подростков так и вообще приходится специально будить ближе к обеду.

В этой книге, разделенной на 11 глав, вы найдете 100 простых и действенных советов, как уложить спать своего ребенка.

В начале книги приведена **информация о физиологии сна** маленьких детей. Чрезвычайно важно ознакомиться с некоторыми принципами, если вы не хотите нарушить у младенца формирование первых биологических ритмов. Также мы поговорим о **комфорт, необходимом для сна**: как правильно обустроить кроватку или во что одевать ребенка. В завершение мы рассмотрим **необходимые условия хорошего сна**. Окружающая обстановка играет решающую роль в самочувствии и безопасности ребенка.

Большая часть книги посвящена **культуре сна**. Мы узнаем, как год за годом, по мере взросления ребенка, помогать ему чувствовать себя уютно в своей кровати, научить его любить сон. Мы затронем самые насущные вопросы, которые задают родители. Это важнейший раздел книги.

Проблемы со сном довольно устойчивы и редко решаются сами по себе. У них могут быть негативные последствия, которые, к счастью, являются обратимыми. А ведь гораздо проще принять **предупредительные меры**. Достаточно лишь внимательно относиться к тому, как постепенно меняется характер сна вашего ребенка, чтобы привить ему

нужные привычки. С маленьким ребенком этого можно добиться без лишних слез и серьезных проблем.

Наконец, мы непосредственно поговорим о **проблемах со сном**: ребенку сложно уснуть, он постоянно просыпается по ночам, ему снятся кошмары и т. д. Мы узнаем, как воспринимать эти проблемы и что с ними делать. Гораздо проще их предотвратить, чем с ними бороться – так вы сможете избежать излишнего стресса, слез, морального истощения, сопротивления со стороны малыша.

Стоит родителям понять, что их вмешательство необходимо, и прийти к согласию, что и как им делать, – они добиваются потрясающих и зачастую быстрых результатов.

Глава 1. Полезные знания о сне

1. Узнайте, что происходит во время сна

«Когда мы спим и видим сны, то подготавливаем себя к завтрашнему дню, осознавая и принимая то, что принес день прошедший...»

Жак Ревель, нейрофизиолог

Человеческий сон, ставший в последние годы предметом многочисленных исследований, тем не менее все еще остается малоизученным вопросом. А ведь мы треть своей жизни проводим в кровати!

Пока мы хорошо спим по ночам, предпочитаем рассматривать сон как момент тишины, когда все останавливается. Тело и разум делают передышку, и мы восстанавливаем силы перед грядущим днем. По-настоящему же сон начинает нас интересовать только тогда, когда с ним начинаются проблемы. Бессонница, поверхностный сон, ощущение разбитости и усталости по утрам, тревожные сны, внезапное пробуждение посреди ночи, проблемы с засыпанием и т. д.

Чтобы понять механизмы сна у детей, важно для начала разобраться с тем, как сон протекает у взрослых.

Циклы сна

Наш сон разбит на отдельные циклы, которые сменяют друг друга на протяжении всей ночи. Продолжительность одного цикла составляет от 90 до 120 минут. У каждого она своя. В зависимости от потребности в сне и от конкретной ситуации, человек проходит за ночь от четырех до шести циклов сна.

Внезапное пробуждение утром, как правило, происходит после завершения одного из таких циклов: мы чувствуем себя бодрыми, в хорошем настроении и готовы к началу очередного дня. Если же пробуждение происходит от звонка будильника или детского плача, то вполне вероятно, что они застают нас в середине цикла сна, из-за чего проснуться и привести себя в норму становится гораздо сложнее.

Время засыпания сильно различается. Если мы живем в более или менее постоянном ритме, то спать нам начинает хотеться каждый день приблизительно в одно и то же время. Этот момент очень просто уловить: чувство усталости, зевота, глаза закрываются сами собой. Если при появлении подобных сигналов мы готовы ко сну, если нас не мучают размышления о текущих проблемах, то у нас получается заснуть очень быстро. Начинается первый цикл ночного сна.

Медленный сон, быстрый сон

Каждый цикл сна состоит из двух сменяющих друг друга фаз: медленного сна и быстрого сна.

Сон начинается с фазы **медленного сна**, которая делится на четыре стадии, соответствующие все более и более глубокому сну. По мере погружения в сон мы каждый раз проходим их все:

- 1) очень поверхностный сон, соответствующий фазе засыпания или пробуждения;
- 2) поверхностный сон, в течение которого мысленная деятельность еще не прекращается, и нас достаточно легко разбудить;
- 3) глубокий и очень глубокий сон: спящий не двигается, его лицо ничего не выражает, глаза неподвижны, пульс медленный и равномерный.

Приблизительно три четверти ночного времени приходится на медленный сон. Его задача заключается в избавлении от накопленной в организме усталости. Человек восстанавливает потраченные за день силы.

Быстрый сон – это время сновидений. Он следует за глубокой стадией медленного сна и замыкает цикл. Именно поэтому нам гораздо проще вспомнить содержание своих снов, когда мы просыпаемся сами, а не от звонка будильника.

Тело человека в этот момент полностью расслаблено, и спит он очень крепко. Однако дыхание и пульс при этом учащаются, оставаясь равномерными, за закрытыми веками глаза начинают свое движение: человек видит сны.

Сновидения абсолютно необходимы для работы нашей памяти, разума и эмоций.

Родительский сон

Здоровый сон позволяет восстановить свои как физические, так и психические силы. Когда мы решаемся завести ребенка, то прекрасно отдаем себе отчет, что это неизбежно повлечет значительные изменения в нашем образе жизни. Беременность и рождение ребенка – это время перемен, и у обоих родителей возникает множество вопросов.

Можно смело утверждать, что для того, чтобы лучше справиться с этим сложным периодом и по-настоящему насладиться радостью от рождения малыша и другими новыми эмоциями, нам нужно постоянно восстанавливать свои силы – то есть спать.

Сразу после рождения ребенок начинает заниматься тем, что не дает нам покоя по ночам! Ему все равно, насколько крепко спят его родители, насколько трудно им будет встать, чтобы в полудреме покормить свое чадо. Его не беспокоят сны, в которых они витают, – своим криком он быстро прогонит их прочь.

Здоровый сон необходим для нормального эмоционального состояния человека, и бедные родители лишаются его в тот самый момент, когда он им особенно нужен. Чтобы войти в свою новую роль. Чтобы всегда быть доступным для своего малыша. Чтобы прислушиваться к его собственным ритмам сна.

Родители объединяют свои усилия. Если мама кормит ребенка грудью, то ей нужно быть постоянно рядом с ребенком и подстраивать свои ритмы под его. Второй родитель помогает по мере возможности. Однако появление усталости и хроническая нехватка сна вполне закономерны.

Никого не удивит тем, что первые несколько месяцев своей жизни ребенок «не спит по ночам». Однако если родители не найдут способ выспаться, то на заботу о ребенке у них просто не останется никаких сил.

Чтобы спокойно и эффективно бороться с нарушениями сна у малыша, для начала важно самим родителям не испытывать в нем недостатка.

2. Изучите особенности детского сна

Для предупреждения «расстройств» сна необходимо уделять большое внимание развитию у младенца собственных естественных ритмов.

В течение первых месяцев жизни ребенка режим его сна определяется по большей части биологическими ритмами. Эти ритмы постоянно меняются по мере роста ребенка. Родители ничего не могут поделать, если их малыш просыпается в четыре утра, и тем более он сам никак не может с этим бороться.

Давайте посмотрим, чем детский сон принципиально отличается от сна взрослого.

Количество сна

Средняя продолжительность сна на протяжении двадцати четырех часов может сильно отличаться у разных младенцев. Одни часами плачут по ночам и никак не могут заснуть. Других можно успокоить достаточно быстро. Как правило, **лучше быть готовым к тому, что ваш ребенок будет спать меньше, чем вы рассчитывали...** Если вы представляли себе спокойного, пассивного малыша, большую часть своего дня проводящего в кровати, то выкиньте этот образ из головы – это все несбыточные мечты!

Первые несколько дней одни новорожденные спят только восемь часов в день, в то время как другие все двадцать. Три месяца спустя время сна постепенно приближается к четырнадцати часам в день.

Качество сна

Фазы младенческого сна отличаются от тех, что мы наблюдаем у взрослых.

Новорожденные практически всегда засыпают в фазе **беспокойного сна**. Она характеризуется тем, что ребенок постоянно двигается: шевелит руками, ногами или пальчиками, ворочается, потягивается, зевает, хрюкает, корчит рожицы. Глаза постоянно двигаются, а веки порой открываются. Дыхание и пульс учащаются. Тем не менее ребенок спит. Такой сон является эквивалентом быстрого сна у взрослых, он достаточно поверхностен, и ребенка очень просто разбудить.

Затем следует фаза **спокойного сна**. Ребенок неподвижен, его глаза тоже, дыхание замедляется. Это соответствует стадии глубокого медленного сна. На протяжении этой фазы, которая длится минут двадцать, ребенок крепко спит и не просыпается.

Месяц за месяцем – и беспокойный сон постепенно проходит. В возрасте от трех до шести месяцев ребенок начинает засыпать медленным сном, а фазы его сна становятся похожими на те, что мы наблюдаем у взрослых.

Установление режима сна у младенцев

Режим сон/бодрствование не является врожденным. Он устанавливается постепенно в ходе двух дополняющих друг друга процессов. С одной стороны, мы имеем дело с **внутренними биологическими часами**, которые настроены на 24-часовой ритм, обоснованный сменой дня и ночи. Они управляют большей частью гормональной активности нашего организма.

С другой стороны, огромное влияние на сон вносят **факторы окружения**. Эти факторы ученые называют «внешними синхронизаторами» биологических ритмов.

Чем меньшее влияние оказывают внутренние механизмы регуляции, тем большее значение приобретают факторы окружения, источниками которых являются родители.

В роли этих синхронизаторов выступают повторяющиеся изо дня в день занятия, повседневная активность, на основе которой ребенок выстраивает свой собственный ритм.

Самым очевидным внешним ориентиром для малыша является то, что днем светит солнце.

Однако важное значение имеют также и моменты, когда мама общается с ребенком, готовит ему еду, когда с малышом гуляют, когда он играет. Так что в ваших интересах увеличить время его бодрствования. Ночью же не только темно, но и нечем заняться, а родителям уже не до игр со своим чадом. Так почему бы не спать именно в это время?

Благодаря этим повторяющимся из дня в день занятиям ребенок постепенно подстраивается под нужный ритм. Это позволяет ему приспособливаться к жизни семьи и социальной жизни, в которую он постепенно будет включаться все больше и больше.

Стадии сна и бодрствования

Поведение ребенка на протяжении дня может быть охарактеризовано пятью стадиями.

Эти стадии сильно отличаются от тех, что наблюдаются у взрослых, так что было бы полезно с ними ознакомиться.

Первая стадия соответствует *спокойному сну*. Новорожденный неподвижен, выражение его лица не меняется, дыхание равномерное, глаза закрыты.

Вторая стадия представляет собой *беспокойный сон*. Ребенок постоянно шевелится, ворочается, зевает или издает другие звуки. Зрачки двигаются, лицевые мышцы тоже. Дыхание может быть учащенным и громким. Эта стадия может охватывать вплоть до половины общего времени сна.

Очень важно понимать, что ребенок все-таки спит, и не пытаться взять его на руки в этот момент, так как вы рискуете нарушить его покой.

Во время третьей стадии ребенок *бодрствует и спокоен*. Глаза широко раскрыты, он внимательно изучает все, что происходит вокруг, и взаимодействует с окружающим миром. Это самое удачное время для того, чтобы пообщаться с ним.

Во время четвертой стадии *ребенок возбужден*, его внимание становится более рассеянным.

С пятой стадией мы сталкиваемся тогда, когда не можем понять, что именно беспокоит младенца: *он начинает плакать*.

3. Откройте для себя различные модели поведения

По мере роста ребенка, его сон постоянно меняется, затем он приобретает определенные черты, которые становятся относительно устойчивыми.

У каждого человека характеристики могут сильно отличаться. Возможно, в некоторой части качество нашего сна является унаследованным, в остальном же он зависит от того, как мы подстраиваемся к окружающей обстановке.

Не существует как такового «нормального» сна. Хороший сон – это тот, который вас устраивает. Когда вы засыпаете без лишних проблем.

Когда утром вы встаете выспавшимся и отдохнувшим, а энергии хватает до конца наступившего дня. Не важно, спали ли вы при этом семь или десять часов, легли ли вы спать под утро или проснулись вместе с петухами.

Нет никаких четких правил: у **каждого свои потребности и привычки**, которые, после того как они однажды появились, довольно сложно изменить.

Подобно взрослым, у **каждого ребенка свои уникальные характеристики сна**. «Средняя» продолжительность сна является очень приблизительной: среди детей точно так же есть сони, есть те, кто спит мало; одни спокойно отправляются на боковую вечером, другие просыпаются с рассветом.

Каждый ребенок – особенный

Начиная с рождения, индивидуальные особенности каждого младенца определяют, насколько он будет активным, сколько он будет спать, когда в течение дня он будет испытывать голод и как часто он будет плакать.

За некоторыми детьми следить – одно удовольствие: они достаточно быстро приспосабливаются к определенному ритму, и мы можем предсказать, с достаточно большой точностью, когда им захочется есть или спать.

Угодить таким детям проще простого. Других малышей понять гораздо сложнее, так как они все время ведут себя по-разному. Они меньше спят, больше плачут, и успокоить их порой бывает чрезвычайно трудно.

Не нужно в такой ситуации в чем-то винить себя: вы можете быть самыми лучшими родителями на свете, однако это не мешает первым месяцам жизни вашего малыша быть немного «суровыми» и хаотичными.

Нужно лишь набраться терпения: спустя три-четыре месяца все станет на свои места, ведь любой ребенок способен научиться спокойно спать.

Наконец, нужно учитывать, что характеристики детского сна и бодрствования на протяжении первых нескольких лет жизни могут меняться. Жаворонки порой становятся совами и т. д.

Любое обстоятельство имеет значение

У каждого ребенка сон протекает по-разному. **Окружающая обстановка и конкретные обстоятельства могут отразиться на сне малыша**. Например, ребенок может

проснуться из-за банального насморка или не засыпать лишь потому, что мама задерживается на работе. Поступление в ясли или в школу, прекращение кормления грудью, точно так же, как и ссоры между родителями или ожидание второго ребенка, могут потревожить малыша настолько, что отразятся на его ночной жизни.

Не говоря уже о кошмарах, отпуске, переезде – да что угодно – может нарушить спокойную жизнь ребенка в столь нежном возрасте.

Таким образом, никакие из приобретенных малышом привычек не являются окончательными.

4. Оцените, насколько ваш ребенок нуждается во сне

«Мой месячный грудничок может спокойно спать день или два, а затем следующей ночью начинает безудержно плакать. Не знаю, как мне быть. Стоит ли беспокоиться?»

Мама

Поведение детей может сильно различаться, а у самых маленьких оно еще и меняется день ото дня, так что не стоит беспокоиться, если ваш ребенок не спит столько, сколько пишут в книгах для родителей. Неужели современным детям нужно меньше сна? Как бы то ни было, среднее время детского сна все больше и больше сокращается.

Образ новорожденного, который спокойно ест и рано засыпает, не соответствует тому, с чем люди чаще всего сталкиваются в реальной жизни.

Различное время сна

Начиная с первых недель жизни вашего ребенка суммарное время его сна за день может составлять от восьми до двадцати часов, причем даже эти пограничные значения остаются «нормальными» – ничем не лучше и не хуже остальных. Правда, для родителей это очевидно далеко не всегда. Не стоит лишний раз волноваться.

Ребенок спит столько, сколько ему нужно. Если ребенка ничего не беспокоит, он здоров, находится в безопасности и сыт, то он подстраивает продолжительность сна под свои потребности.

Обычно новорожденные спят очень много – в среднем от шестнадцати до двадцати часов в день. Такой продолжительный сон необходим для правильного развития младенца, как физического, так и психического и умственного. Необходимо также учитывать, что сон играет еще и важную роль для развития памяти ребенка. А ведь это немалая работа: ребенок каждый день открывает что-то новое, чему-то учится, и его память нуждается в тщательной организации!

Новорожденные редко спят больше трех или четырех часов подряд. Они постоянно просыпаются как днем, так и ночью – они пока не чувствуют никакой разницы.

Время сна меняется

В период от одного до шести месяцев продолжительность сна ребенка постепенно уменьшается, достигая среднего значения – пятнадцать часов в день. Ребенок спит ночью и три-четыре раза днем. Далее суммарная продолжительность сна уменьшается незначительно: она составляет около тринадцати часов в возрасте четырех лет. Ребенок меньше спит днем, однако привычка спать после обеда, как правило, сохраняется годами.

Приблизительно в месячном возрасте младенец начинает понимать разницу между днем и ночью. Когда это происходит, время ночного сна увеличивается, а дневного – сокращается. Ребенок в возрасте трех месяцев может спать ночью по семь – девять часов подряд, а в шесть месяцев – уже по десять – двенадцать часов. Таким образом, ребенок меньше спит днем и все чаще находится в состоянии спокойного бодрствования, он все больше и больше проявляет интерес к окружающему миру, изучает его.

День, когда младенец начинает хорошо спать по ночам

Когда ребенок перестает просыпаться по ночам, родители вздыхают с облегчением. Однако не стоит думать, что все уже позади.

Пробуждение во второй половине ночи является распространенной особенностью у малышей вплоть до четырех лет.

Большинство детей в возрасте от восьми до восемнадцати месяцев просыпаются по ночам. Многие малыши продолжают спокойно лежать в кровати, они немного играют, а потом снова засыпают. Проблемы начинаются с теми, которым нужно присутствие взрослого для того, чтобы заснуть.

5. Сон – это испытание для ребенка

«Вы спите вдвоем, а я совсем один, хоть я и маленький. Это просто нечестно.»
Титуан, 3 года

По мере взросления ребенок проходит через ряд различных испытаний, каждое из которых является неизбежным и важным этапом в его развитии.

Каждый раз малыш опирается на свой предыдущий опыт, набирается сил с помощью любимых людей и переходит к следующему шагу. Важно понимать, что провести ночь одному у себя в кроватке – большое испытание для ребенка.

Разлука с родителями

В возрасте восемь – десять месяцев дети проходят период, когда им становится все сложнее разлучиться с родителями. Они все еще не уверены до конца, что мама и папа не исчезнут навсегда.

Позднее у большинства детей развивается «надежная» привязанность, то есть они могут спокойно расстаться с родителями на какое-то время, особо по этому поводу не беспокоясь. Но есть дети, для которых это и дальше будет непросто.

Темнота и страхи

Если младенцы спокойно переносят сумрак или темноту, то более взрослые дети со своим уже развитым воображением могут испытывать всевозможные страхи. Не важно, что волки не водятся в Париже уже очень много лет, все равно один из них спрятался под кроватью. Это точно!

Эксперименты со своей всеобъемлющей властью над родителями

Один из самых главных вопросов, которые задают себе дети (а затем и подростки): «Кто в доме хозяин?» Для них это значит: «Кто решает вопросы, связанные со мной (время, когда пора идти спать; содержимое тарелки и т. д.)?» Ребенок, чтобы показать свою власть, охотно начинает «брать измором» своих родителей. Он пробует различные способы: делает по сто раз то, что ему запретили; говорит громче вас и старается, чтобы последнее слово всегда оставалось за ним. Если разобраться глубже, то он задается следующим вопросом: «Достаточно ли мои родители упорные для того, чтобы мне противостоять?».

Вопросы об интимной жизни родителей

«Что же происходит в гостиной, когда я иду спать? Что делают мои родители у себя в комнате после того, как закрывают за собой дверь?»

Еще один фундаментальный вопрос, затрагивающий самую сокровенную загадку: «Откуда я взялся?» Ребенок понимает, что родители что-то скрывают, что какая-то часть их

жизни ускользает от него. Он любопытен и завистлив. Так что он продолжает просыпаться среди ночи и приходить в родительскую кровать...

6. Учитесь замечать следы усталости у своего малыша

Если ребенок спокойный, тихий и в хорошем настроении, то это является доказательством того, что он хорошо спит и высыпается.

Избыточная усталость у ребенка может быть вызвана тем, что он слишком поздно ложится спать, постоянно просыпается, недостаточно спит ночью или днем.

Многие родители постоянно отправляют ребенка спать немного позже, чтобы провести с ним побольше времени, если они слишком поздно пришли с работы или по какой-либо другой причине. Затем они замечают, что их чадо, которое раньше засыпало без лишних проблем, начинает противиться, когда его укладывают спать, или иногда просыпается недовольным.

Самые раздражительные и «сложные» дети

У ребенка еще больше чем у взрослого недостаток сна отражается на способности контролировать свои эмоции. Если маленькие дети спят недостаточно, то это сказывается на их настроении и поведении. Считается, что в возрасте от шести месяцев до трех лет самые спокойные, тихие, улыбчивые, послушные и любознательные ко всему новому дети спят в среднем дольше, чем остальные.

Те же, кто недосыпают, легко становятся раздражительными, кричат, с ними сложно справиться.

Они становятся менее разговорчивыми или перестают интересоваться своими игрушками. Такие дети редко бывают спокойными, они не хотят слушаться взрослых и постоянно на них злятся.

«Нервная» борьба с усталостью

Вечером слишком уставший ребенок становится неконтролируемым. Если его быстро не отправить спать, его организм начинает бороться с усталостью выделением стимулирующих веществ, например адреналина.

Это «второе дыхание» придает ребенку энергии.

Он переходит в режим «постоянной бдительности», сопровождающийся повышенным стрессом.

Ребенок ведет себя так, словно он «на батарейках» – он возбужден, его практически невозможно успокоить или уложить спать.

Когда родители сталкиваются с неугомонным ребенком, то даже и не подозревают, что это связано с усталостью. Вместо того чтобы отправить его в кровать, они пытаются его отвлечь или играют с ним, еще больше увеличивая уровень накопленного за день напряжения. Это просто порочный круг.

Чем сильнее устал ребенок, тем меньше он чувствует эту усталость и тем сложнее ему спокойно заснуть.

Так что, если вы столкнетесь с тем, что ваш ребенок не слушается, не может усидеть на месте и пяти минут, то знайте, что скорее всего – это ответная реакция его организма на переутомление.

Чем это все заканчивается? Ничем хорошим

Ребенок выводит своих родителей из себя, начинает с ними ругаться, и все заканчивается слезами. Как бы это ни было парадоксально, но слезы его успокаивают и дают возможность заснуть. Однако все члены семьи при этом вымотаны до предела.

Вот почему действительно важно знать, что уставший ребенок, вместо того, чтобы проявлять признаки сонливости, зачастую начинает, наоборот, вести себя слишком активно.

Самое главное, что вы должны из этого усвоить, – это то, что впредь нужно начинать укладывать ребенка спать на полчаса раньше.

7. Учитесь замечать нарушения сна

Пробуждение по ночам настолько типично для маленького ребенка, что не нужно искать в этом никаких скрытых психологических или эмоциональных проблем.

Временные проблемы со сном являются неотъемлемой частью развития любого ребенка. Ни один малыш в период от рождения вплоть до пятилетнего возраста не проводит каждую ночь спокойно у себя в кровати, предварительно охотно и самостоятельно уснув. Это значит, что каждые родители сталкиваются в один «прекрасный» день с тем, что их чадо не хочет засыпать, просыпается среди ночи или его мучают кошмары.

Если же эти проблемы происходят слишком часто или длятся слишком долго, то тогда уже их начинают рассматривать как нарушения нормального режима сна.

Распространенные нарушения

Нарушения сна являются распространенным спутником жизни малыша и его родителей. Они могут появиться внезапно из-за какого-то конкретного события (болезнь, переезд, изменение рациона питания), а затем быстро исчезнуть. Также они способны прочно закрепиться в повседневной жизни семьи, и тогда родители уже не могут вспомнить, когда в последний раз они спали дольше пары часов подряд.

Считается, что с периодическими и не слишком продолжительными нарушениями сна сталкиваются 60 процентов детей, а с более серьезными или даже хроническими проблемами имеют дело около 20 процентов.

Когда имеет смысл говорить о серьезных нарушениях сна?

Только родители способны ответить на этот вопрос. Нарушения становятся патологией только тогда, когда они приводят к серьезным неприятным последствиям. Даже если родителям и приходится страдать от напряженных вечеров и бессонных ночей, в каждой семье на это реагируют по-своему.

Одни пытаются относиться с пониманием, которое иногда является отражением их чувства вины. «Мы не видимся в течение дня, так что неудивительно, что он старается остаться с нами как можно дольше вечером. Нам ведь тоже нравится, что он рядом».

Другие переносят этот период с большим трудом. После напряженного рабочего дня родители испытывают острую необходимость в том, чтобы вечером и ночью восстановить потраченные силы. В таком случае проблемы со сном становятся более серьезными: на них приходится тратить время, которое пара потратила бы на отдых или провела вдвоем. У людей больше не получается быть теми родителями, которыми им хотелось бы быть.

Все зависит от ситуации

Сон ребенка становится проблемой только тогда, когда он подрывает самочувствие родителей и мешает им полностью насладиться счастливой семейной жизнью. Существуют, разумеется, и более объективные критерии:

- дополнительное время, которое требуется для того, чтобы уложить ребенка спать;
- то, как ведет себя ребенок, оказавшись один у себя в комнате;

- время первого засыпания;
- количество пробуждений ребенка за ночь;
- время, необходимое ребенку на то, чтобы снова заснуть;
- частота ночных кошмаров;
- уровень боязни темноты или беспокойства от разлуки с родителями.

Однако любые последствия зависят также и от того, как на нарушения детского сна реагируют родители, сколько времени требуется им самим, чтобы снова заснуть, и т. д.

Одно можно сказать наверняка: помочь можно любым детям и родителям.

Приучайте ребенка к правильному режиму сна и как можно быстрее устраняйте любые возникающие проблемы – это лучшее, что вы можете сделать в такой ситуации.

8. Не стоит недооценивать последствия

Многочисленные бессонные ночи могут негативно отразиться как на отношениях между родителями, так и на семье в целом.

Правильный режим сна или, наоборот, нарушенный сон у всей семьи – важнейшие факторы самочувствия и настроения. Отдохнувшие люди справляются со своими эмоциями, относятся к жизни с оптимизмом, энергичны и пребывают в хорошем настроении.

Нехватка сна может сделать жизнь очень нервной и сильнее, чем мы себе можем представить, отразиться на привычном поведении каждого из членов семьи.

Влияние на ребенка

Пока ребенок совсем маленький, он, как правило, практически не страдает от проблем с ночным сном. Чаще всего он просто досыпает днем те часы, которые провел с открытыми глазами ночью. Тем не менее наиболее радостными и счастливыми являются дети, которые хорошо спят по ночам. Им проще контролировать свое эмоциональное равновесие и преодолевать повседневные трудности. Они ведут себя спокойнее, их родителям тоже становится комфортнее, и атмосфера в доме улучшается.

Трудности с ночным сном начинают влиять на ребенка, когда он становится взрослее. *Сон и здоровье связаны между собой.* Сначала появляется усталость, когда ребенок все меньше и меньше спит днем. Помимо этого режим сна влияет и на настроение ребенка, на его способность к обучению. Часто говорят, что ночные проблемы решаются днем, точно так же можно сказать, что трудности со сном влекут за собой проблемы после пробуждения.

Правильное развитие ребенка зависит от его способности ночью восстанавливать израсходованные за день силы. Сон играет в развитии детей много различных ролей, на большинство из которых мы не обращаем специального внимания, однако среди них – развитие памяти и выработка гормона роста. Помимо последствий усталости, ребенок может страдать от низкой самооценки, если он чувствует себя слишком зависимым от своих родителей ночью.

Влияние на родителей

Именно родителям, а иногда и старшим детям, приходится тяжелее всего при нарушениях сна у младшего. Они могут чувствовать себя уставшими на протяжении дня – как физически, так и эмоционально или психически.

Даже лучшие родители на свете порой начинают кричать на свое чадо или проливают слезы отчаяния, настолько им не хватает нормального отдыха. Также они могут столкнуться с проблемами в интимной жизни просто потому, что у них практически не остается времени друг на друга. Когда единственное, что они делают вместе, – это устают, ссоры начинаются достаточно быстро.

В детстве происходит формирование привычек, связанных со сном. В зависимости от того, как у нас складывались отношения со сном в раннем возрасте, мы в будущем спим хорошо или плохо. Родителям выпадает важная воспитательная роль в этом вопросе. Это они должны познакомиться с механизмами сна, понять, к чему нужно стремиться, и привить своему малышу правильное отношение ко сну.

9. Пересмотрите свои цели

«Я уже не помню, когда последний раз спокойно проспала всю ночь напролет. Я убитая готова за одну-единственную спокойную ночь!»

Мама

Дети постоянно просыпаются, переходя от одного цикла сна к другому. Самую важную роль играет здесь то, насколько они нуждаются в помощи взрослых, чтобы снова заснуть.

Если хорошенько разобраться, то становится понятно, что сон является важнейшей составляющей жизни ребенка и отношений, которые ему приходится поддерживать как с родителями, так и с самим собой. В течение первых нескольких лет жизни ребенка может существовать много причин, по которым он не хочет ложиться в кровать, борется со сном или зовет родителей по нескольку раз за ночь. Давайте перечислим некоторые из них.

Почему малыш просыпается и кричит?

- Ребенок проголодался. Ему хочется пить. Ему жарко.
 - Он запутался в простынях. У него застряла нога между двумя перекладинами кровати.
 - Нужно поменять подгузник.
 - Он потерял свою соску или любимую игрушку.
 - Ему не хочется разлучаться с мамой, которую он обожает, и он не понимает, почему приходится это делать.
 - Ему не хочется оставлять маму наедине с папой, потому что он не совсем понимает, чем они занимаются вдвоем без него.
 - У него режутся зубки, болит живот или уши. У него заложен нос. У него жар.
 - Он умеет вставать, но не умеет садиться.
 - Он в новой для него кровати, в другой комнате, в новом доме и чувствует себя потерянным.
 - Он проходит через важный этап в своем развитии, и это его очень волнует.
 - Он ненавидит оставаться в комнате один.
 - Ему приснился кошмар.
 - Он боится темноты и монстров, живущих под кроватью.
 - Он мало виделся с родителями на протяжении дня и старается нагнать пропущенное время ночью.
 - Он не может найти дорогу в туалет или воспользоваться горшком.
 - Он старается измерить свою власть над родителями, прикидывая, сколько раз за ночь они готовы прийти его успокоить и сколько часов подряд могут провести у его кровати.
- Вполне достаточно причин для того, чтобы проснуться и начать кричать!

Вам необходима чуточка спокойствия

Теперь вы понимаете, что глупо рассчитывать на то, что после трех месяцев ваш ребенок будет спать, не просыпаясь каждую ночь. Это несбыточная мечта. Ни с одним ребенком такого не бывает. Но вы вполне можете *приучить ребенка к самостоятельности и снизить свое вмешательство в его сон до минимума* только тогда, когда действительно возникает необходимость.

В ваших силах привить малышу правильные привычки, связанные со сном, которые помогут добиться спокойных ночей и преодолеть любые проблемы, даже самые укоренив-

шиеся. Не существует никакого волшебного способа, однако спать спокойно целую ночь как можно чаще – это вполне достижимая цель.

Проблем со сном, связанных с воспитанием, существует очень много, для их решения достаточно изучить основы педагогического подхода и научиться правильно их применять при необходимости.

Другими словами, вы не должны «укладывать спать» ребенка, который делать это отказывается, а скорее, позволить ему стать более самостоятельным в этом плане. Ваша цель – добиться, чтобы ребенок, после того как его отвели в детскую, уложили в кровать и закрыли за ним дверь, оставил своих родителей насладиться покоем, который им так нужен, а также дал им возможность побыть наедине.

Мы не можем заставить ребенка спать, однако мы вполне способны добиться, чтобы он оставался в своей комнате и вел себя тихо, как только наступает «родительский час».

Вы можете смело оставить ребенка одного, если у него нет серьезных проблем со сном: он возьмет от сна именно столько, сколько ему нужно, и его продолжительность может сильно отличаться день ото дня или у разных детей.

Не стоит переживать, если ваш ребенок не засыпает сразу, как только вы уложили его в кровать; нужно беспокоиться лишь тогда, когда он вообще не может уснуть без вашей помощи или когда он действительно мешает спать остальным членам семьи.

Даже если нормальный режим сна ребенка будет более или менее установлен, различные события могут нарушить его нормальное течение.

Если вы будете слишком сильно на это реагировать, вы только усложните проблему. Гораздо эффективнее успокоить ребенка и постараться как можно быстрее вернуть его к привычному распорядку.

«В тот день, когда я осознала, что то «сражение», которое я затевала каждый вечер со своей дочкой, пытаясь ее уложить спать, было проиграно мной еще до его начала, у меня сложилось впечатление, что я сделала огромный шаг в понимании того, как избежать с ней ссор. Каждый раз, когда я говорила своей дочке отправляться спать, она неизменно мне отвечала: «Но мне не хочется!», даже если все признаки усталости были налицо. Как-то раз я решила изменить свой подход. Я сказала:

– Время отправляться в свою комнату.

– Но мне не хочется спать!

– А я и не заставляю тебя спать. Я лишь хочу, чтобы ты пошла к себе в комнату. Уже не детское время. Ты можешь почитать книгу или порисовать, если хочешь. Таким образом, когда тебе захочется спать, ты будешь уже в кровати.

Подобный подход ломает любое сопротивление. С того самого дня я практически никогда не беспокоилась о том, в каком часу моя дочка ложится спать или выключает свою прикроватную лампу: я позволила ей самой решать, когда и сколько спать. Я постоянно следила за ней, но старалась особо не вмешиваться.

В итоге в течение всего детства она засыпала очень быстро, иногда даже во время игры. Позже режим ее сна стал более хаотичным. Она засыпала тогда, когда ей это было нужно. Теперь, когда ей шестнадцать, она, как и все подростки, очень любит поваляться у себя в кровати...»

Мама

Глава 2. Как постелишь, так и поспишь

10. Детская

Маленькое уютное гнездышко, которое ребенок признает своим родным местечком, — это отличный залог спокойной и тихой ночи.

Условия, в которых ребенок спит, играют важнейшую роль. Место, где стоит кровать, ее размер, расположение в комнате, детали ее украшения — все это вносит вклад в здоровый сон без лишних хлопот.

Давайте же рассмотрим те детали, которые имеют самое большое значение.

Распределение общего пространства

Нередко случается, что неправильное использование общего пространства в квартире приводит к проблемам со сном: плохо продуманная детская, родительская комната, используемая в различных целях, и т. д.

Чтобы каждый чувствовал себя комфортно, желательно, чтобы у родителей было свое личное пространство, где они могут остаться наедине.

Для этого можно превратить гостиную в место, где все проводят большую часть времени друг с другом, а комнату ребенка сделать не только местом, где он спит, но и оборудовать ее так, чтобы в ней можно было играть и развлекаться.

Уголок для себя

Не каждая семья живет в огромной квартире, где у каждого есть отдельная комната и место для игр. Но это не имеет большого значения. Счастье оказаться «у себя дома» определяется не количеством квадратных метров, а тем комфортом, который с этим местом связан.

Важно, чтобы у ребенка был свой маленький уголок, где лежат его вещи и где он себя чувствует хорошо. Это ощущение защищенности играет очень важную роль.

Даже если у вас нет возможности сделать отдельную детскую, вы всегда можете выделить ему небольшой уголок в квартире (будь то в комнате старшего, или в вашей собственной), где он будет чувствовать себя «как дома». Это место можно отделить ширмой, занавеской или перегородкой. Также вы можете добавить в этот уголок несколько «детских» декоративных элементов: мобиль (вращающиеся игрушки над кроватью) или какой-нибудь плакат, который даст ребенку понять, что это его местечко.

Личное пространство

Понятно, что самое большое влияние на качество сна ребенка оказывает не декоративное оформление его уголка. Однако ребенок будет с самого раннего возраста ценить, что каждый раз, когда он ложится спать, его окружает одна и та же обстановка и одни и те же предметы. Именно поэтому важно, чтобы его кровать стояла в неизменном месте.

Самые маленькие могут заснуть где попало, поэтому родители зачастую просто кладут малыша в своей комнате, чтобы он оставался рядом. Однако ребенок растет, и ему становятся нужны узнаваемые ориентиры. Он не будет чувствовать себя полностью защищенным, если каждый раз будет спать в новом месте.

Ребенок быстро привыкнет к тому, что в своей комнате он сам может выбирать предметы или окружающие его декоративные элементы.

Точно так же у каждого ребенка должен быть шкафчик или полка, куда не доберутся младшие дети и где он сможет спокойно хранить все свои «сокровища».

Чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и безмятежно спал, достаточно, чтобы его комната или выделенное ему местечко представляли собой уютное гнездышко, к которому он привык, которое стало бы для него символом безопасности.

11. Оптимально обустройте гнездышко для малыша

Окружающие условия, ощущение защищенности и комфорта играют огромную роль, когда дело касается попыток справиться с постоянными пробуждениями малыша в три часа ночи.

Освещение

Вам нужно будет периодически заходить в комнату вашего ребенка ночью. Чтобы не нарушать его покой, идеально использовать лампу с регулируемым уровнем яркости.

Вы будете включать ее на минимум, если придете его успокоить (или просто убедиться, что все в порядке), или немного ярче, чтобы найти упавшую под кровать соску.

Небольшого ночника также может быть достаточно. Он позволит не менять слишком сильно освещенность комнаты, что могло бы разбудить спящего малыша.

Дневной свет

Некоторые дети очень чувствительны к дневному свету. Если вы не хотите, чтобы ребенок просыпался каждый день в летнее время в шесть утра (а потом не мог заснуть, пока в десять вечера не стемнеет), то стоит позаботиться о плотных шторах или жалюзи.

Безопасность

Ваш ребенок будет нередко оставаться один в своей комнате. Необходимо обеспечить ему полную безопасность. Родителям нужно быть очень внимательными и предупреждать любую потенциальную проблему. Никогда не ставьте перед окнами мебель, на которую ребенок мог бы забраться, чтобы открыть их нараспашку. Осторожнее с электричеством: не пользуйтесь удлинителями, купите заглушки на розетки или защищенные розетки. Никакой мебели с острыми углами. Не давайте малышу играть с мелкими предметами, которые он может засунуть себе в рот.

Температура

Маленькие дети очень чувствительны к перепадам температуры. Если в комнате слишком жарко, то им сложно дышать, и они плохо спят. Если же, наоборот, слишком холодно, то температура их тела быстро падает – она у них регулируется еще недостаточно хорошо. Если вы будете поддерживать постоянную температуру порядка 20 градусов, то обеспечите своего ребенка нужным комфортом.

Влажность

Слишком сухой воздух, ставший следствием используемого в доме отопления, также может вызвать у ребенка трудности с дыханием и разбудить его. Проблему можно решить простым увлажнителем воздуха – он обеспечит необходимый уровень влажности в комнате.

Расположение кровати

Лучшее место для детской кровати – в углу комнаты или у стенки. Маленькие дети любят чувствовать себя огороженными: им не очень понравится спать посередине комнаты. Напротив стены или между двух стен в углу комнаты ребенок будет чувствовать себя защищенным. Также вы можете повесить над его кроватью плакат, который он очень быстро начнет узнавать.

Ваш ребенок вскоре начнет ценить возможность созерцать свою комнату, а особенно – входную дверь. Необходимость контролировать окружающее пространство приводит к желанию видеть, кто именно заходит в комнату. Это станет особенно важно, когда малыш впервые столкнется с боязнью темноты.

Из соображений удобства и безопасности не стоит располагать детскую кроватку слишком близко к окну или обогревателю.

12. Выберите подходящую кровать

Не стоит рисковать – качественные кровать и постельное белье имеют огромное значение как для комфорта ребенка, так и для безопасности.

Когда ребенок только родился, у вас есть несколько вариантов на выбор. Младенец будет чувствовать себя одинаково комфортно как в люльке, так и в переносной колыбельке или детской коляске. Несколько недель спустя установите люльку в удобный угол комнаты, затем замените ее на маленькую кровать – ребенок будет постепенно привыкать к своему уголку.

Решетчатая кровать

Решетчатая кровать – традиционна, ее используют, когда ребенок вырастает из люльки, но еще слишком мал для нормальной кровати. Как правило, глубина такой кровати регулируется, а одна из решетчатых сторон без проблем опускается, чтобы было проще взять ребенка на руки.

Однако это не единственное решение. И уж точно не самое идеальное для детского сна. Если решетки и служат успокоением для родителей, то ребенок воспринимает их как препятствие, которое мешает ему самостоятельно выбраться из кровати, чтобы поиграть у себя в комнате. Очевидно же, что решетчатые кровати были придуманы именно для того, чтобы родители чувствовали себя спокойнее: как только ребенок уложен спать, матрас опущен, а решетки подняты, мы знаем, что он никуда оттуда не денется и не наделает глупостей (по крайней мере, пока не научится забираться по решетке, что происходит гораздо быстрее, чем мы можем себе представить). Однако детям, как и взрослым, важно, чтобы кровать являлась приветливым местечком, где они могут прилечь или покинуть его, когда посчитают нужным.

Если родители будут постоянно решать за ребенка, когда ему ложиться и когда вставать, то это не даст ему возможности выработать свой собственный биологический ритм, зависящий от внутренних потребностей организма.

Простой матрац

Альтернативой решетчатой кровати является матрац, расположенный прямо на полу или на кровати сетке без ножек. Так как дети зачастую не чувствуют границ места, где они спят (они часто изгибаются так, что упираются головой в перегородку кровати – это придает им ощущение защищенности), то можно сделать вокруг матраца специальной рамкой из четырех склеенных или прикрученных друг к другу досочек. Они должны быть такой высоты, чтобы ребенок не перекатывался во время сна за пределы своего матраца (приблизительно в два раза больше толщины матраца). Если при этом еще и обить эти доски мягкой тканью, то они станут прекрасной «защитной подушкой».

Пока ребенок не начал ползать, он не покидает своей кровати. Единственная разница состоит в том, что вам придется нагибаться, чтобы его поцеловать! Однако, как только он научится ползать, то очень быстро поймет, что может совершенно спокойно перелезть через деревянную раму. Таким образом, если малышу не захочется спать или он будет чувствовать

себя выспавшимся рано утром, он сможет самостоятельно, без участия родителей, выбраться из своей кровати и взять свою любимую игрушку.

Если поначалу вы будете удивляться тому, как часто ребенок засыпает во время игры посередине комнаты, знайте – он достаточно быстро поймет, что нужно перебираться в кровать при появлении признаков усталости.

Если вы дадите ребенку полную свободу действий и передвижения, это подразумевает, что вы позаботились о том, чтобы он всегда оставался в безопасности.

В конечном итоге это значительно поможет вам избежать ссор по поводу его сна.

Полог

Полог – это кусок декоративной мягкой ткани, который окружает решетчатую детскую кровать. Он позволяет ребенку ощущать себя более комфортно, если во время сна он прикоснется к перекладинам. Также он препятствует тому, чтобы малыш просовывал между перекладинами голову, руки или ноги.

Убедитесь, что полог тщательно закреплен. Это поможет ребенку чувствовать себя в безопасности и даст возможность спрятаться в уголок своей кровати, оградившись от всего остального мира.

Спустя несколько месяцев желание огородиться от всех у ребенка постепенно пропадает. Теперь ему становится любопытно все, что происходит вокруг. Полог мешает ему наблюдать за тем, что происходит в комнате, видеть, кто в нее заходит или ее покидает.

Чтобы проверить обстановку вокруг, ему приходится подниматься. Если ребенок научится, взявшись за перекладины, подниматься, но при этом не сможет снова лечь в кровать самостоятельно, то ни о каком сне не может быть и речи! Настало время убрать полог с кровати.

Постель

Какую бы кровать вы ни выбрали для своего ребенка (люльку, решетчатую кровать, кровать без ножек), лучше всего положить в нее поролоновый матрас, достаточно плотный и подходящего размера. Накройте матрас простыней на резинке.

На уровне головы ребенка постелите квадратный кусок хлопчатобумажной ткани (пеленку). Ткань защитит постельное белье и будет хорошо впитывать пот. Если же речь идет о люльке, то сложите пеленку пополам и расстелите внутри.

Откажитесь:

- от подушек – они бесполезны для ребенка и могут представлять для него опасность;
- от перьевой набивки – она может способствовать развитию аллергии.

При использовании одеяла, покрывала или обычных простыней ребенок может запросто в них запутаться или, наоборот, выбраться из них. Что же делать? Используйте детские спальные мешки, которые еще называют «конвертами для сна»: ваш ребенок будет постоянно укрыт, и отпадет необходимость в использовании другого постельного белья.

Некоторые родители, как только дети начинают ходить, предпочитают обычное белье. Каждый сам решает, что его ребенку подходит лучше всего.

13. Переход на большую кровать

«Я рожу через три месяца. Нашему старшему уже три года. Через несколько месяцев мы планируем поменять его кровать: у него будет новая большая, а его кровать с решетками мы отдадим младшему. Как лучше всего это сделать?»

Мама

В один прекрасный день ребенок становится слишком большим для своей кроватки. Также наступает момент, когда старая решетчатая кровать становится для него опасной, так как ребенок постоянно двигается и пытается забраться по перекладинам.

Если вы не предусмотрели специальную кровать, у которой можно убрать решетки и расширить матрас, то вашему ребенку придется перебираться на «кровать для взрослых», которая останется с ним, возможно, вплоть до момента, когда он покинет отчий дом.

Стоит учитывать, что **смена кровати может вызвать у ребенка временные нарушения сна.**

Это противоречивое чувство

У маленьких детей возникают противоречивые чувства, когда они меняют свою кровать. С одной стороны, ребенку не терпится это сделать. Большая кровать – это знак того, что он уже взрослый, а ведь именно таким он и мечтает себя видеть. Он с гордостью ходит с вами в мебельный магазин, чтобы выбрать свою новую кровать.

С другой стороны, он все еще слишком привязан к старой кроватке, которая была свидетелем стольких моментов его жизни. В этой кровати он чувствует себя уютно и защищенно. Это единственная кровать, на которой он спал в своей жизни. Он может потрогать края кровати, спинку или ножки, это его обнадеживает. В ней он может свернуться клубком и при этом не чувствовать себя крохотным...

Таким образом, если настало время поменять кровать, но вы не хотите нарушить сон своего ребенка, следует предпринять кое-какие меры предосторожности.

Действуйте мягко

- Выберите подходящий момент. Дождитесь, пока ребенок не осознает необходимость этой перемены и не будет полностью с ней согласен. Важно это делать только в тот период, когда в его жизни все более-менее стабильно: он не пошел в новую школу или не было недавнего переезда и т. д. Не делайте это в период, когда малыш учится пользоваться туалетом.

- Подготовьте ребенка к переменам: уберите одну из стенок его кровати, если есть такая возможность, затем разрешите ему спать на полу на своем старом матрасе. То есть постарайтесь максимально приблизить его к условиям, с которыми он столкнется в новой кровати. Ребенок учится класть свое тело посередине матраса, чтобы не выкатываться из кровати ночью. Затем при необходимости вы сможете предложить ему для начала спать на новом матрасе на полу в течение нескольких дней.

- Если вы собираетесь купить новую кровать в магазине, то обязательно возьмите с собой ребенка. Ему понравится участвовать в выборе. При необходимости вы сможете сделать предварительную выборку, чтобы ему осталось лишь решить, какую из двух или трех конкретных моделей приобрести.

- Выберите вместе с малышом красивое постельное белье с понравившимся ему рисунком его любимого цвета, с изображением любимого героя.
- Застелите вместе с ним кровать, заботясь о том, чтобы сохранить его старую подушку и все его «личные» предметы, к которым он привязан, и про его любимую плюшевую игрушку, разумеется, не забудьте.
- Если ребенку не терпится начать спать в своей новой кровати и он абсолютно готов избавиться от старой, то почему бы и нет: можете ее смело разобрать. Если же он выглядит нерешительным, а размеры комнаты позволяют это сделать, то оставьте обе кровати на несколько дней. В большой он может слушать, как вы читаете сказку, дремать после обеда. В маленькой – как и раньше, спать ночью. Продолжительность этого переходного периода полностью зависит от ребенка. Нет никакого смысла его торопить. Когда он будет готов, вы сможете разобрать маленькую кровать и попрощаться с ней.
- Что бы ребенок ни придумывал («теперь я уже большой, я могу оставаться по вечерам в гостиной с родителями»), поддерживайте прежний ритуал, с которым он отправлялся спать к себе в комнату. Если он будет стараться отложить свой сон, постоянно возвращаясь, чтобы его поцеловали или налили очередной стакан воды, это будет свидетельствовать о том, что его одолевает беспокойство. Ваши твердость и уверенность будут для него достаточно убедительными, и это позволит избежать бесконечных требований и просьб в будущем.

Когда старую кровать отдают новорожденному

Для ребенка возрастом от двух до четырех лет маленький братик или сестренка – это радость, которую он делит вместе со своими родителями, и целое приключение. Однако также это и большое эмоциональное испытание, которое ему не так-то просто пройти. Ребенок осознает, что впредь ему придется делить внимание и любовь родителей. Раньше все доставалось только ему, а теперь новорожденный отнимет у него нехилую часть! Это непросто, но избежать этого не получится.

Если при этом младший еще и заберет его кровать и игрушки, то ничего хорошего ждать не приходится! Именно поэтому *рекомендуется приучить старшего спать в новой кровати до того, как появится необходимость отдать его старую*. Это можно сделать либо вообще до родов, либо пока новорожденный спит в люльке. Важно, чтобы между этими двумя событиями не было очевидной связи.

Старший растет, начинает спать в большой кровати, маленькую кровать разбирают. Через несколько недель или месяцев, когда младшему придется перебраться из люльки в кроватку, старший уже окончательно привыкнет к своей новой большой кровати. Он не станет возражать, когда вы предложите ему снова собрать его «старую кровать для малышей» и отдать братику или сестренке.

14. Игрушек должно быть в меру

«Когда Робин родилась, то ей подарили кучу плюшевых игрушек. Я спрашиваю себя, нормально ли, что они все лежат у нее в кровати».
Мама

Не рекомендуется оставлять в детской кровати слишком много игрушек. Моющаяся кукла из мягкой ткани, подвесные игрушки или мобиль – этого будет вполне достаточно, чтобы удовлетворить детское любопытство в моменты, когда ребенок не спит.

Назначение кровати

Плюшевые игрушки, если они в избытке, могут занимать слишком много места в кровати ребенка и мешать его нормальному дыханию или даже способствовать развитию аллергических реакций. Что касается обычных игрушек, то они быстро начинают мешаться.

Говоря другими словами, кровать предназначена для того, чтобы в ней спали. Если ребенок не способен выбраться из нее самостоятельно, вы можете дать ему возможность занять себя в случае бессонницы, но не превращайте кровать в ящик с игрушками!

Назначение игрушек

Рекомендуется класть ребенку в кровать одну и ту же игрушку, чтобы он мог к ней привязаться и чувствовать себя более уверенным и защищенным, если она рядом. Когда ребенок подрастет, то вы сможете вместе выбирать каждый вечер, с какой или какими игрушками ему хочется спать в этот раз: это может стать вашей традицией. В районе восьми-деяти месяцев у ребенка разовьется привязанность к каким-то конкретным игрушкам, и вы будете прекрасно знать, что именно положить ему в кроватку.

А что с остальными плюшевыми игрушками? Вы их вместе укладываете, желаете им спокойной ночи и радостно встречаете их утром.

Если же в какой-то момент ваш ребенок начинает просыпаться слишком рано, а вам хочется, чтобы он продолжал некоторое время оставаться в кровати, то вы можете, наоборот, положить ему еще несколько игрушек после того, как он уснет, чтобы занять его немного с утра. Выберите игрушки, которые он любит и хорошо знает, чтобы он, проснувшись, не испугался их внезапному появлению.

15. Соберите всех своих детей в одной комнате

«Нам повезло – у нас огромный дом, и у каждого из трех детей своя комната. Однако часто по утрам мы находим нашего двухлетнего малыша в комнате его старшей сестры, а не в своей кровати. Им так повезло, а они не хотят пользоваться этой возможностью!»

Мама

Эта мама, как и большинство из нас, наверняка в детстве мечтала о собственной комнате. Именно это чаще всего становится причиной переезда семьи в большой дом. Родители, когда сами были маленькими, вынуждены были делить место со своими братьями и сестрами, и у них остались от этого некоторые неприятные воспоминания. Им хочется дать своим детям то, чего не было у них самих: собственную комнату. Однако при этом они не интересуются, хотят ли этого малыши.

Долой стереотипы

Как правило, выбор нового дома или его обустройства определяется самыми распространенными в обществе идеями: родители зачастую решают, что каждому ребенку нужна отдельная комната. Даже если им самим при этом придется спать в гостиной. Однако действительно ли такое решение будет оптимальным? Ответ зависит от нескольких определяющих факторов.

Нет ничего ненормального в том, что маленьким детям больше нравится быть вместе, чем спать в отдельных комнатах. Им так веселее и приятнее.

Не стоит беспокоиться: с возрастом для каждого из них наличие личного пространства приобретет особую значимость, и они смогут почувствовать, насколько им повезло иметь такую возможность!

Если же у детей большая разница в возрасте, то, при условии, что квартира позволяет, было бы неплохо каждому выделить по комнате. Их интересы отличаются настолько, что это усложняет их совместную жизнь, однако не делает ее совсем невозможной. Старшему нужно лишь набраться терпения. А младшему – научиться не трогать то, что ему не принадлежит.

Общая детская

У такого решения есть несколько преимуществ, особенно если дети одного пола и не сильно отличаются по возрасту.

- Это помогает бороться с ночными страхами. Маленькие дети, в возрасте приблизительно от двух до десяти лет, боятся темноты. Вдвоем (или втроем) гораздо проще ловить монстров, прячущихся под кроватями, и спрятавшихся в шкафу воров.

- Это учит делиться и находить согласие. Когда ребенку приходится делить свою комнату, даже если она большая, то он вынужден отдавать часть своего пространства брату или сестре. Со временем дети быстро находят взаимопонимание. Вместе балуются, а также готовят приятные сюрпризы для родителей.

- Это учит детей уважению к другим. Когда дети живут в одной комнате, то им приходится учиться, иногда ценою слез, уважать друг друга, не трогать чужие вещи, не нарушать

ритм друг друга и с пониманием относиться к чужим привычкам. Также они учатся уважать и самих себя.

Важно, чтобы ребенок чувствовал себя уютно в своей комнате. Это самое главное.

Пока старший не вступит в период полового созревания, детям, как правило, нравится жить вместе, особенно если у каждого в комнате есть свой уголок (письменный стол, тумбочка или шкафчик), недоступный для других детей (за счет взаимоуважения или благодаря использованию ключа). Можно также разделить комнату символической перегородкой (этажеркой или занавесками).

Однако какой смысл разделять детей, которые желают оставаться вместе, окутанные теплым чувством братства, пусть даже порой и враждебного? До одиннадцати или двенадцати лет им не нужно уединение, они хотят развлекаться.

У вас достаточно комнат для каждого из детей? Переделайте одну из них в игровой зал.

Беспокоит ли младенец старшего?

Одна мама переживала:

«Нашей маленькой Диане четыре месяца. Как правило, она спокойно спит всю ночь напролет, однако иногда все же просыпается посреди ночи или рано утром. До настоящего момента она спала вместе с нами. Мы сомневаемся, стоит ли ей спать в комнате старшей сестры, Эстель, которой уже четыре года, так как боимся, что малышка будет будить ее по ночам своим плачем или криками».

Если Диана научилась крепко спать и вы при этом в ней полностью уверены, то ничто не мешает вам отнести ее в комнату другого ребенка. Возможно, первые несколько дней Эстель и правда будет просыпаться, однако вскоре она привыкнет к своей сестричке, и издаваемые звуки не будут мешать ей спать.

Во всяком случае, именно так это и происходит с большинством старших детей. Также довольно часто дети предпочитают, чтобы младенец спал с ними в комнате, даже если он при этом немного шумный, лишь бы он не спал вместе с родителями, что кажется им большой привилегией.

Когда дети чувствуют себя на равных, то ревность отходит на второй план.

Эстель больше не будет одна в своей комнате, теперь с ней будет спать ее маленькая сестричка. И это Эстель, вполне вероятно, даже понравится.

Глава 3. Условия хорошего сна

16. Занимайтесь и играйте с ребенком

Все, что ребенок не получил в течение дня, ему захочется наверстать ночью.

Чтобы ребенок мог спокойно уснуть, ему необходимо сделать все, что необходимо малышу: увидеть своих родителей, провести с ними время, поиграть и побездельничать.

Время для того, чтобы побыть с ребенком

Жизнь большинства молодых родителей невозможно назвать простой. Постоянные обязанности и дела не дают им ни минуты покоя. Работа, дорога домой, забота о детях и обязанности по дому не оставляют им времени на отдых.

Матери, подобно отцам, зачастую тоже работают, и долгие часы им приходится находиться вдали от дома. Их рабочий график не учитывает, во сколько открываются ясли или когда надо забрать детей из школы, а уж тем более то, во сколько ребенку желательно отправиться на боковую – ведь у него тоже был длинный и изнурительный день.

Как же можно лечь спать, если папа или мама еще не вернулись домой, а ребенок не видел их целый день?

В некоторых семьях достаточно каждому продумать, как правильно организовать свое время и стараться при этом быть гибким, чтобы не вредить совместной жизни и не мешать нормальному сну малыша.

Лучше не тратить время на укладывание ребенка спать, а просто немного побыть с ним перед сном: поиграть, поболтать, почитать ему книгу.

Время расслабиться и видеть сны

Ребенку необходимо видеть своих родителей, чувствовать их присутствие рядом, чтобы потом спокойно с ними разлучиться. Однако также он должен уметь расслабляться, ничего не делать, погружаться в свои грезы.

Насыщенное расписание детей порой не сильно уступает напряженному рабочему графику их родителей. Когда дети возвращаются домой из школы или садика в шесть часов вечера, то у них остается не так много времени, чтобы расслабиться, разобрать свои вещи, поиграть или поваляться в ванне. Чтобы спокойно заснуть ночью, им чрезвычайно важно иметь возможность немного перед этим отдохнуть. Каждый взрослый это прекрасно знает по себе. Помните, для ребенка это также необходимо.

Малыш использует этот спокойный промежуток времени, чтобы прийти в себя, почувствовать себя дома, в безопасности, поиграть или побыть с родителями. Ребенку, который провел целый день вне дома, чрезвычайно важно побыть в своем «уголке спокойствия», в своей комнате среди знакомых предметов и игрушек. Бессмысленно в чем-то себя винить – каждый делает то, что в его силах.

У современных родителей порой просто нет выбора. Им нужно лишь научиться прислушиваться к потребностям детей, если те не способны их выразить напрямую.

Даже если попытка учесть интересы каждого члена семьи порой оборачивается настоящей головной болью, вам все равно ничто не мешает попробовать.

Ребенка нужно укладывать спать вовремя

Пабло три года. Его папа уходит на работу очень рано. Чтобы позволить Пабло спать до последнего момента, папа старается не шуметь, когда варит себе кофе или принимает душ, после чего он уходит из дома на цыпочках. Пабло будит его мама. Она работает воспитателем, и у нее тот же график, что и у ребенка. Она отводит его в детский сад, чтобы потом отправиться к своей группе. Вечером, в половине пятого, мама забирает Пабло из садика. Пабло играет, принимает ванну, затем в семь вечера ужинает.

После ужина малыш начинает зевать и тереть глаза. Для него это самый подходящий момент, чтобы лечь в кровать и спокойно заснуть. Однако процесс укладывания Пабло в кроватку занимает очень много времени. Он тянет время, просит прочитать сказку, а затем еще одну, причем видно, что он борется с одолевающей его сонливостью. Вплоть до того момента, как он услышит звук проворачивающегося в замке ключа – папа вернулся с работы. Он подскакивает с кровати, бежит в коридор и прыгает на руки отца.

Они оба рады этой встрече и начинают дурачиться. У Пабло теперь ни капельки сна в глазах, он даже слегка возбужден. Когда папа решает, что Пабло все-таки пора спать, а родителям – ужинать, ребенок наотрез отказывается идти в кровать. К тому уже он больше не чувствует себя уставшим.

Что делать? Признать, что Пабло сложно заснуть, если он не увидит папу хотя бы один раз в течение дня. Однако попытка укладывать ребенка попозже вызовет только ряд новых проблем. Лучше было бы обнимать его по утрам, пока малыш спит в своей кроватке, постараться возвращаться пораньше хотя бы раз или два в течение недели, проводить побольше времени вместе на выходных и т. д.

17. Любите ребенка, чтобы он чувствовал себя увереннее

Чтобы научиться расставаться, нужно чувствовать, что тебя любят, и уметь сохранять это ощущение любви внутри себя.

Отход ко сну означает в первую очередь разлуку. Однако это расставание отличается от того, что происходит по утрам, когда ребенка отводят в садик или ясли. **Ему приходится принять разлуку с родителями при условии, что он прекрасно осознает их близость,** слышит их, может дойти до них за несколько секунд. Они совсем рядом, занимаются его братьями и сестрами, смотрят телевизор, уделяют время друг другу.

Стать самостоятельной личностью

Как объяснить маленькому ребенку, возрастом несколько месяцев, что мы не можем постоянно находиться рядом? Младенец считает себя центром вселенной, уникальным объектом материнской заботы, счастьем и радостью своей мамы. Кроме того, когда он был совсем маленьким, ему достаточно было начать кричать или плакать, чтобы привлечь внимание матери. Она всегда была рядом, улыбалась и помогала. А малышу нужно было только одно: чтобы все продолжалось в том же духе, чтобы и дальше проводить все время на руках у матери (или того, кто выполняет ее роль) или под ее крылышком.

Как малыш должен воспринимать, что теперь ему в этом отказывают? Если мама так его любит, если она была так рада его появлению на свет, как это говорит, если он на самом деле «ее сокровище», «ее любовь», то почему тогда она оставляет его одного в кровати и идет заниматься чем-то другим?

В течение первых нескольких недель и месяцев жизни ребенка мама всегда находится где-то рядом и всегда появляется, когда ребенок в ней нуждается. Затем она частично возвращается к своей прежней жизни. Ей приходится меньше проводить с малышом времени, чаще оставлять его одного. Этот неизбежный период является весьма непростым для ребенка. Переходите к нему постепенно, со всей необходимой любовью и заботой, это позволит ребенку выйти из своей раковины и открыться навстречу окружающему миру.

Ребенку нужно время на то, чтобы научиться быть самостоятельной, отдельной от своей матери личностью.

Он должен понять, что мама — это уникальный человек, отличный от всех других вокруг, который всегда придет ему на помощь, но у которого есть и другие любимые люди и занятия. Ребенок должен научиться говорить себе: «Если мама меня так любит, если это по-настоящему, если я могу ей в этом доверять, то тогда смогу перенести недолгую разлуку с ней: скоро все равно мы увидимся».

Чувствовать, что тебя любят

Чтобы принять разлуку, нужно чувствовать, что тебя любят, и научиться сохранять это ощущение любви внутри себя на протяжении всего времени, проведенного раздельно. Психологи говорят в таком случае об образе «хорошей матери», ласковой и утешающей, который ребенок держит в себе: «Если мама внутри меня, в моем сердце, то мне не так уж и важно, чтобы она физически все время была рядом».

Что нужно делать для того, чтобы ребенок чувствовал себя любимым? Вопрос деликатный. Нам, родителям, кажется, что мы любим своего ребенка превыше всего на свете, и что он должен обязательно это чувствовать.

Однако между той любовью, которую ощущаем мы, и тем, что видит или чувствует ребенок, может быть существенная разница. Ребенок, например, заваленный подарками, не особо чувствует себя любимым, однако для его родителей именно подарки и были проявлением их любви к малышу.

Можно выделить три основных момента, на которые ребенок особенно хорошо реагирует.

1. В течение первых недель жизни ребенок очень чувствителен к тому, что **мы понимаем его потребности и их удовлетворяем**. Конечно, не существует идеальных родителей, и зачастую мы просто не в состоянии разгадать причину плача ребенка или даже просто его успокоить. Однако мы можем быть рядом, стараться прислушиваться к нему и быть наготове, чтобы помочь. В течение последующих месяцев и лет, даже если ребенок и становится менее требовательным, эта **потребность быть услышанным и понятым все же остается одной из самых важных**. Нужно уважать потребности ребенка. Дело не в том, чтобы удовлетворять любые его капризы, а в том, чтобы прислушиваться к нему.

2. Чтобы ребенок мог чувствовать себя любимым, ему нужно внимание. Для него любовь и внимание сродни синонимам – даже больше, чем любовь и нежность. Нежность тоже играет существенную роль, и большинство маленьких детей любят «обнимашки». Однако некоторые из них слишком активны и не стремятся проводить как можно больше времени на ручках (к большому разочарованию мамы). В то же время всем детям постоянно нужно ощущать внимание и активную поддержку со стороны родителей.

3. Дети сильно завышают планку. Сколько бы любви они ни получали, они все равно не будут уверены, абсолютная ли она. Это означает, что **они хотят чувствовать, что их любят несмотря ни на что и просто за то, что они есть, и любят такими, какие они есть**. Что их любят не потому, что они чем-то лучше друзей или перестали ходить под себя в полтора года. Что их любят не потому, что они покладистые и делают все, что им скажут. Что их любят не потому, что они постоянно улыбаются и целуют родителей. Им нужно, чтобы их любили даже тогда, когда они отказываются есть суп или бросают тарелку на пол. Любили несмотря на то, что они пинают свою сестру. Любили, даже если их приходится звать по сто раз, чтобы они пришли надеть свою пижамку.

18. Сделайте так, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности

Чтобы ребенок мог оставаться вечером в кровати один, ему необходимо чувствовать себя там в полной безопасности.

Внутреннее ощущение безопасности является обязательным условием для счастья любого человека. Ребенку оно помогает лучше переносить одиночество, чувствовать себя увереннее, знать, что он сможет справиться с трудностями, например прогнать монстров, которые внезапно выскакивают из-под кровати в самые темные ночи.

Существует много различных факторов, которые влияют на формирование этого внутреннего ощущения безопасности. Перед вами два важнейших.

Установите правила и границы

Чтобы ребенок чувствовал себя защищенным, ему необходимо, чтобы родители постепенно устанавливали определенные правила. Даже если на первый взгляд эти правила и кажутся малышу нарушающими его права и неприемлемыми, тем не менее они вселяют в него уверенность.

Маленький ребенок воображает, будто все ему подчиняются, ему нравится строить из себя главного. Однако в глубине души он прекрасно понимает, что он слишком маленький в этом мире взрослых людей. Он осознает, что не может ничего решать сам, так как мало с чем в этом мире знаком. То, что он «все знает», – это лишь видимость.

Он чувствует, что **нуждается в ком-то, кто бы указывал ему правильное направление, кто смог бы объяснить, что хорошо и что плохо.** Он понимает, что именно для этого и нужны родители.

Правила нужны и для того, чтобы четко определить рамки, за которые нельзя переступать. Они дают ребенку понять, что далеко не любой его каприз будет удовлетворен. Ограничивать его запросы и пожелания приходится именно родителям. Они являются гарантами гармонии в жизни ребенка. У них есть большой опыт: они знают, что двух кругов на карусели, трех конфет на десерт или четырех призывов перестать безобразничать вполне достаточно. Затем они говорят «хватит».

Гораздо больше уверенности ребенку придают родители, которые имеют над ним власть, которые ограничивают его, чем те, которые постоянно говорят ему «да», будь то намеренно или лишь бы он оставил их в покое.

Эта «строгая любовь» позволит избежать того, чтобы ребенок постоянно пытался определить границы своей власти, предстая в глазах окружающих маленьким чудовищем.

Дети начинают систематически говорить «нет» не просто так. Это происходит чаще всего, когда их окружает вседозволенность и стресс.

Позволить ребенку чувствовать себя уверенно

Внутреннее ощущение безопасности необходимо ребенку для того, чтобы он мог расстаться со своими родителями и находиться один у себя в комнате. Формирование этого чувства происходит постепенно, благодаря соответствующему поведению родителей. Это проявляется во множестве различных ситуаций. Например, родителям следует объяснять

своему ребенку, что для него на самом деле является важным, учить его держать слово. Если он пообещал что-то сделать, то обязательно должен это выполнить. Если же что-то этому помешало, то следует извиниться.

Однако не менее важно родителям правильно вести себя в сам момент разлуки с ребенком. *Нельзя оставлять малыша, не предупредив и не попрощавшись.* Родители порой любят просто развернуться и уйти, делая это из благих соображений: чтобы избежать лишних слез или попыток их задержать. Однако с психологической точки зрения, у такого поступка могут быть катастрофические последствия. Если ребенок поймет, что родители могут исчезнуть без его ведома, стоит ему только отвести от них взгляд, то он будет следовать за ними по пятам и внимательно следить, чтобы они не пропали.

Каждый раз, когда вы расстаетесь с ребенком, нужно его предупредить и обязательно пообещать, что вы скоро снова увидите: «Я сейчас уйду и на время оставлю тебя, но я вернусь с работы в шесть. Хорошо тебе провести день, до вечера». И сделайте все возможное, чтобы затем действительно вернуться к шести, для ребенка это очень важно.

То, что ребенок порой высказывает недовольство по поводу разлуки с родителями, вполне нормально, главное, чтобы его внутреннее чувство защищенности оставалось нетронутым. Родители, которые расстаются с ребенком с уверенностью в том, что с ним ничего плохого не случится, и напоминают ему, что они вскоре снова увидятся, оказывают огромную помощь малышу в развитии у него точно такого же настроения.

19. Рассказывайте ребенку, какой замечательный мир его окружает

Ребенку нравится чувствовать, какой хороший мир находится вокруг него, осознавать, что он занимает в нем определенное место, а быть его родителями – огромная радость и счастье.

Нередко страхи и беспокойства ребенка становятся лишь отражением эмоций одного из родителей. Однако порой они чувствуют себя незащищенными и по более банальным причинам. Какое представление мы, родители или взрослые, даем маленьким детям о мире, в котором они живут?

Когда родители возвращаются домой с работы вымотанные и без сил, маленькие дети не понимают: зачем тогда они вообще туда ходят, вместо того, чтобы оставаться дома в тепле и уюте?

Мы не даем своим детям чувствовать себя защищенными, если они постоянно слышат, как мы жалуемся на холод, дождь, усталость, на политиков и проблемы с деньгами, на нехватку времени и непослушных детей.

Детям идет на пользу, когда они чувствуют, что родители счастливы и довольны своей жизнью в этом мире. Даже если он несовершенен, и многое можно было бы в нем улучшить, именно этот мир дарит нам цветы, закаты, семейные ужины, наших прекрасных детей и многочисленные маленькие повседневные радости.

Наслаждаться спокойной жизнью

Дети не могут чувствовать себя в безопасности, если по телевизору они видят мир, полный насилия, катастроф и войн. Однако наибольшее влияние на детскую психику оказывает то, что происходит внутри их личного мирка. Раздраженный папа, уставшая мама, ссоры между ними. В мире ребенка существуют его родители, дом, в котором они вместе живут, затем, если таковые имеются, братья и сестры, собака и канарейка. Все это и составляет его вселенную, которая представляется ему приятным и безопасным местом.

Пока каждый находится на своем месте и никто не ссорится, все хорошо. Если же кто-то отсутствует продолжительное время, если появляется проблема или один из родителей о чем-то переживает, если они ругаются между собой, то детский мир дает трещину, через которую в него просачивается тревога.

Я не хочу сказать, что дети спят хорошо только у абсолютно гармоничных пар, которые никогда не ссорятся. Я лишь хочу привлечь ваше внимание к тому, что ребенок чрезвычайно чувствителен к окружающей его атмосфере. Он словно «эмоциональная губка», впитывающая происходящее вокруг. Так что лучше улаживать свои семейные конфликты подальше от ребенка или постараться свести их к минимуму. Также будьте готовы прислушиваться к потребностям своего малыша, чтобы при необходимости понять, что именно мешает ему спать.

Меньше спешки и стресса

Ощущение защищенности, комфорта и спокойствия идут нога в ногу. Чтобы создать в доме более спокойную и ненапряженную атмосферу, порой достаточно сменить стиль обще-

ния. Даже взрослый человек начнет нервничать, если его торопить и принуждать. Любой ребенок будет гораздо больше сопротивляться, когда его отправляют спать, если его подгоняют и понукают. Одна из ваших задач – избегать, насколько это возможно, напряжения в семейных отношениях.

У детей свои собственные проблемы, которые не дают им уснуть. Чаще всего их стресс является прямым следствием стресса и напряженности, испытываемых родителями и обществом вокруг них.

Ребенок может проявлять стресс множеством различных способов: плохой сон или аппетит, тревожность, нервные тики, проблемы с концентрацией внимания и т. д. Однако основным симптомом у самых малышей является возбужденное состояние, которое легко может привести к приступу гнева или протеста. И это вряд ли поможет ребенку крепко уснуть!

Повседневные ритуалы, которые помогут всем чувствовать себя хорошо

Ежедневная рутина и ритуалы играют огромную роль в жизни ребенка. Они позволяют придать смысл всему, что его окружает. Таким образом, мир вокруг становится предсказуемым, понятным, внушающим доверие.

Вполне вероятно, что для нас, взрослых, слово «рутина» ассоциируется со «скукой», «усталостью» и «недостатком воображения». Кому хотелось бы, чтобы все его дни протекали по одному и тому же сценарию, были предсказуемыми и без малейшего оттенка новизны? Каждый день читать одну и ту же книгу. Есть одни и те же котлеты с пюре. Ни один взрослый на это не подпишется. Однако для маленького ребенка это как раз то, что надо. Удивительно, но факт! Привычка одновременно помогает и детям, и их родителям. Так зачем же их этого лишать?

Благодаря повторяющимся и предсказуемым событиям ребенок чувствует себя глубоко защищенным.

Дети ощущают себя слишком маленькими в огромном мире вокруг, который они никак не могут понять и в котором у них нет никакой власти. Рутин же позволяет расставить в нем ориентиры. Возможность предсказать, что будет дальше, дает ребенку ощущение власти над тем, что его окружает.

Рутин – то есть то, что события сменяют друг друга в определенном предсказуемом порядке, придает ребенку уверенности. Таким образом происходит психологическое развитие ребенка и он становится более независимым эмоционально. А это в свою очередь позволяет ему лучше спать. И правильнее воспринимать те сюрпризы, которые ему приготовила жизнь и его собственные родители!

20. Поощряйте самостоятельность

Независимость ребенка подразумевает также психологическую самостоятельность: умение играть самому, способность побыть одному в тишине у себя в комнате или спокойно заснуть вечером в кроватке.

Чтобы хорошенько выспаться ночью, нужно, по крайней мере отчасти, уметь находиться наедине с самим собой. Для этого ребенка надо научить некоторым навыкам, которые повысят его самостоятельность.

Чрезвычайно важно передать ребенку ответственность за его личную гигиену и научить выполнять самостоятельно связанные с ней ежедневные ритуалы: нужно постепенно перестать за ним ухаживать и приучить его к тому, чтобы он сам ухаживал за собой. Это позволит ребенку почувствовать себя независимой и самостоятельной личностью в семье и в обществе.

Самостоятельность является важной частью воспитания ребенка, которую зачастую недооценивают.

Родители порой даже и не догадываются, на что способно их чадо без их помощи. Они продолжают делать многие вещи «за него», просто не давая ему возможности научиться этому самому. Родителям нравится заботиться о своем малыше, быть с ним все время рядом, чувствовать, что они ему так же нужны, как и в первые дни его жизни. Разумеется, нужны, но уже в другой роли – роли людей, которые помогут ему взрослеть.

Потенциал независимости

У каждого ребенка огромный потенциал, зачастую значительно превышающий то, что мы можем себе представить. Важно понимать, что нет четкой связи между возрастом ребенка и теми задачами, которые он может научиться выполнять: каждый развивается по своему уникальному ритму.

Нужно рассматривать своего ребенка с точки зрения того, что он способен сделать самостоятельно, а не того, что ему еще не под силу.

Если родители днем и ночью готовы выполнить малейшую просьбу ребенка, то тем самым они только подтверждают, что он еще слишком маленький, чтобы быть самостоятельным, и пока не может без них обойтись.

Многочисленные исследования показали, что матери гораздо охотнее и быстрее идут на уступки и выполняют детские просьбы. Если у ребенка возникли какие-то трудности, например с игрушкой, то матери готовы бросить все свои дела и прийти на помощь, в то время как отцы подбадривают его словом.

Таким образом отцы призывают ребенка самому разобраться со своими проблемами, а мамы же думают, что «будет лучше, если я им займусь».

Так обстоят дела, например, когда ставится задача научить ребенка есть самостоятельно или спать одному. Именно отцовская модель поведения является в таком случае предпочтительной: она призывает ребенка к самостоятельности и придает ему уверенности в себе. «Если папа сказал, что я смогу это сделать, значит, я точно справлюсь!» Если не подталкивать ребенка к тому, чтобы он двигался дальше, то он, как это порой происходит, остается «под маминым крылом» дольше, чем того требует его природа.

Навыки, которым нужно научить ребенка

Чтобы ребенок спокойно спал и не звал все время на помощь взрослых, нужно его приучить к следующим вещам (в хронологическом порядке):

- засыпать одному вечером или ночью, если он вдруг проснулся;
- самостоятельно искать свою игрушку, с которой он обычно спит;
- играть одному у себя в комнате, если ему не хочется спать;
- ходить в туалет самостоятельно, даже посреди ночи.

Этому может научиться любой ребенок! При этом важно, чтобы:

- родители верили, что у него все получится, и доверяли ему;
- помогали этому научиться;
- облегчали эти задачи (как минимум, поставили на расстоянии вытянутой руки от его кровати ночник).

Приучая ребенка к самостоятельности, в соответствии с его возрастом и способностями, мы не отказываемся от него, а помогаем ему сформировать хорошую самооценку и стать уверенным в себе.

Доверие

Доверие к ребенку заключается прежде всего в том, что родители признают, что он постепенно взрослеет и учится быть самостоятельным. Не нужно постоянно все делать за него только потому, что так будет быстрее. Потратьте немного времени на то, чтобы научить его делать это самому в соответствии с его способностями и возможностями.

Вы можете приучить ребенка, в соответствии с его возрастом, к мелким повседневным обязанностям. Научите его самостоятельно умыться. Позвольте ему накрыть на стол. Важно говорить с ним на равных – как с человеком, достойным уважения и дружелюбия.

Вечером ваше доверие может быть выражено тем, что вы позволите малышу самостоятельно справиться с монстрами под кроватью или покинете его еще до того, как он уснет. Он почувствует себя гораздо более независимым, когда вы дадите ему возможность самостоятельно включать свет возле кровати и уберете из нее переключатель.

Ваш ребенок нуждается в вас. Однако точно так же он нуждается и в том, чтобы вы верили в его способность справиться в одиночку, если это возможно или необходимо.

В этот деликатный переходный период, когда родители просят ребенка поменять свои привычки, связанные со сном, ему как никогда понадобится поддержка с их стороны. Родителям следует сделать все, что в их власти, для того, чтобы укрепить его самооценку с помощью различных повседневных дел. Приветствуется любой положительный обмен между ребенком и родителями, который способствует выполнению этой задачи.

21. Прививайте ребенку хорошее отношение ко сну и своей кровати

«Когда мы говорим нашей трехлетней дочке идти спать, будь то вечером или после обеда, она пытается от нас убежать. Для нее сон – пустая трата времени, занятие для больных и для младенцев. Она воспринимает это как принуждение, как бессмысленное обязательство».

Папа

Как ребенку может нравиться отправляться спать, если родители прерывают его любимые занятия и гонят в кровать? Если он не видит, чтобы в доме спал кто-то еще кроме него, особенно взрослые, которые ложатся позже, а встают раньше него? Если он воспринимает свою кровать как место, откуда он не может свободно выбраться – по крайней мере, если речь идет о решетчатой кровати?

Когда сон перестает быть в радость

Отношение ребенка ко сну претерпело значительные изменения со времен первых недель его жизни, когда он засыпал с блаженной улыбкой на губах, сытый и довольный.

Что же произошло за эти несколько месяцев или лет такого, что малыш стал отказываться от сна, а каждый вечер начал превращаться в нескончаемую безжалостную войну с родителями?

Если вы не видели, как ребенок после изнурительного дня в садике отказывается ложиться спать, борется с сонливостью, бегаёт, плачет и отбивается от родителей, то вряд ли вы можете себе представить, насколько маленьким детям может не нравиться идея отправляться в кроватку.

Для детей «идти спать» означает прекратить играть или смотреть мультики, расстаться со своими любимыми родителями (которые сами спать пока не собираются) и остаться одному в темноте, в кровати, из которой он не может сам выбраться, в момент, когда он чувствует себя полным сил.

Зачастую родители просто устают от своего возбужденного чада, которое носится по дому или мешает им отдохнуть после напряженного рабочего дня.

Родителям нужно отдыхать, никто не спорит. Но только не ценой того, чтобы ребенку казалось, будто от него хотят избавиться.

Любовь ко сну и своей кровати не решит всех возможных проблем, однако поможет избежать значительной части повседневных возражений со стороны малыша.

Как привить ребенку любовь к своей кровати?

Гораздо проще отправлять ребенка спать вечером в кровать, когда она представляется для него местом «дружелюбным». Для этого кровать должна быть удобной, красивой, уютной и доступной.

В течение дня часто бывают моменты, когда у ребенка слегка падает тонус. Он чувствует себя уставшим или ему просто нужно немного тишины и спокойствия. Он ищет мягкий уголок, чтобы немного вздремнуть. Так почему бы не превратить его детскую кровать в

то место, где он может при необходимости свободно прилечь, и откуда он сможет самостоятельно выбраться, чтобы отправиться на поиски новых приключений? Место, где он может восстановить свои силы, подурчиться, где его ждет его любимая игрушка.

Кровать для него должна быть не просто местом, где он спит, а его маленьким уголком, в котором он себя прекрасно чувствует. Можно положить в нее одну-две игрушки. Она не обязана быть постоянно аккуратно заправленной.

Кровать станет для ребенка его личным пространством, где он может расслабиться в полной безопасности.

Если детская кровать будет играть роль его защитного кокона, места, где ему нравится находиться, то – можете не сомневаться – он охотно отправится туда вечером и будет лежать в ней, пока не заснет.

Эта кровать принадлежит ему, и он может делать с ней все, что хочет. Кровать не может быть местом наказания, в которое мы отсылаем ребенка, когда он начинает надоедать. Разумеется, в таком случае он станет ее ненавидеть!

Как привить ребенку любовь ко сну?

Родителям, у которых нет проблем со сном или его нехваткой, которые любят поспать, будет намного проще убедить своего ребенка в том, насколько это приятно – скользнуть в теплую постельку и укрыться одеялом в минуты усталости. Если для них ночь – это невероятное путешествие, которое открывает перед ними каждый вечер дорогу к сладким снам, то им не составит труда добиться согласия своего чада.

Дети берут со своих родителей пример

Произнесенные убедительным голосом фразы, наподобие: «Я столько сегодня переделал, так устал, пойду-ка я спать, чтобы завтра быть в форме», «Отлично, сегодня можно лечь спать пораньше», «Я себя отлично чувствую, так хорошо выспался», «Сегодня ночью мне такое приснилось», – создают у ребенка положительный образ сна. Он понимает, что пойти спать в кроватку – это момент счастья и радости.

Родители могут также вести себя двумя разными способами.

1. Показать ребенку, что сон необходим всем существам от природы. Спят не только взрослые, но и кошки (с явным удовольствием!), собаки, птички, цветы, которые закрывают на ночь свои бутоны, и т. д. Каждое живое создание нуждается в этом восстанавливающем отдыхе. Таким образом, сон – это не наказание для маленьких детей. Родители могут показать, в отпуске или на выходных, с каким удовольствием они дремлют после обеда.

2. Объяснить ребенку важную роль, которую играет сон в жизни человека. Во время сна наше тело и мозг продолжают бодрствовать, даже если мы этого и не ощущаем. Выделяется гормон роста, который разносится по всему организму кровью. Все, что ребенок узнал за день и чему научился, фиксируется и регистрируется в его памяти. Так что сон – это возможность немного вырасти, как в физическом, так и в умственном плане.

22. Важность дневного сна

Живущие в обществе, где дневной сон рассматривается как непозволительная трата времени, мы заменяем его крепким кофе и совершенно напрасно не задумываемся о том, как послеобеденный сон может быть важен для нашего чада.

Слишком много родителей полагают, что если сократить время дневного сна своего ребенка, то это сделает его более уставшим (и это действительно так), и ему будет проще заснуть вечером (а это уже совсем не так).

Независимые процессы

Режимы дневного и ночного сна относительно независимы друг от друга. Желание вздремнуть после обеда естественно, каждый знает это по себе. Разумеется, это частично зависит от образа жизни, от занятости, от продолжительности ночного сна и часа, когда звонит будильник по утрам.

Однако если мы прислушиваемся к своему организму, то частенько замечаем, что в какой-то момент, возникновение которого связано с колебаниями температуры тела, мы чувствуем себя некомфортно, наши мысли спутаны, сложно на чем-либо сосредоточиться... Это идеальный момент, чтобы немного вздремнуть!

У детей этот процесс имеет еще большее значение. Мозг ребенка получает несколько различных сигналов. Во-первых, он чувствует, что организм устал и что пора немного поспать. Во-вторых, он понимает, что на улице день и все вокруг на ногах. Так что сейчас не время для сна. Будучи сконфуженным, ребенок может начать возмущаться или кричать, что воспринимается родителями, как явный признак отсутствия усталости.

Тем временем, у *дневного сна, протекающего независимо от сна ночного, есть своя важная функция*: он дает мозгу возможность отдохнуть, а человеку – почувствовать себя более бодрым и эмоционально спокойным. Также происходит улучшение способности к запоминанию и т. д.

Таким образом, дневной сон по-своему важен. Ему будет проще выполнять свою роль, если он станет регулярным и своевременным.

Дневной сон сохраняет баланс

Если вы будете лишать время от времени своего ребенка послеобеденного сна или смещать его, ничего плохого не случится. Однако если это делать слишком часто, то будьте готовы к тому, что, как бы это парадоксально ни звучало, вечером он тоже будет ложиться в кроватку позже. Уставший ребенок, привыкший бороться со своей усталостью и сонливостью, просто больше не может расслабиться, когда приходит время отправляться спать.

Если же вы будете потом укладывать его пораньше, в надежде «наверстать» часы дневного сна, то только выбьете ребенка из колеи, ведь он уже нашел свой сбалансированный режим дневного и ночного сна.

Помните, чрезвычайно важно регулярно соблюдать установившийся распорядок дневного сна ребенка.

Маленький ребенок, который спит днем короткими урывками, не может насладиться периодами спокойного и качественного бодрствования. У более взрослых детей, которые больше не спят днем, хоть еще и нуждаются в этом, могут возникнуть проблемы с поведением: они становятся все более и более раздражительными и невыносимыми ближе к концу дня, их сложно отправить в кровать вечером.

Каждый спит по-своему

Дети воспринимают дневной сон точно так же, как и ночной, – по-разному. Вплоть до десяти лет одни спят днем совсем понемногу, в то время как другие любят дремать часы напролет. У каждого детского организма свои индивидуальные потребности, которые постепенно подстраиваются под ситуацию.

Насколько родителям просто разбудить ребенка, сократив время его дневного сна, если он слишком затянулся (чего делать настоятельно не рекомендуется, за некоторыми исключениями), настолько же они бессильны в том, чтобы продлить слишком короткий отдых.

Состояния сна и бодрствования не симметричны. Всегда можно поднапрячься и заставить себя оставаться на ногах, однако невозможно насильно заставить кого бы то ни было погрузиться в глубокий сон.

Задача родителей заключается в создании таких условий, чтобы ребенок мог спать как можно больше: он уже сам выберет то количество сна, которое соответствует его личным потребностям.

23. Сопроводите ребенка в кровать

«Я понижаю голос и нежно шепчу ей на ушко. Я напоминаю события сегодняшнего дня, как ей понравилось гулять со мной в парке. Я рассказываю ей о бабушке, которую она будет очень рада скоро увидеть. Я говорю, как приятно мне будет встретиться с ней утром. Не знаю, понимает она меня или нет, однако дает мне спокойно уйти из ее комнаты».

Мама

Пройдет много лет до того, как ваш ребенок будет довольствоваться поцелуем на ночь или просто говорить «Спокойной ночи!» и уходить в свою комнату... До тех пор сопровождайте его в кроватку, чтобы смягчить переход от общества других людей к уединению, от бодрствования ко сну.

Проблемы с укладыванием могут быть частично связаны с боязнью разлуки. Ребенок, будучи один в своей кровати, не может быть уверен, что вы все еще тут, рядом, и сможете при необходимости помочь. Так что лучше пойти с ним в детскую, чтобы у него не было повода для переживаний.

Маленький ритуал

Вашему ребенку будет намного проще, если вы приучите его к небольшому ритуалу, повторяющемуся каждый вечер изо дня в день. Вы будете сопровождать его в кроватку в наиболее мягкой и дружелюбной форме, по дороге выполняя дела, неизбежные перед сном: чистка зубов, туалет и другие, более приятные, например чтение сказки на ночь. Мы подробнее разберем этот момент немного позже.

Маленьким детям нравятся различные ритуалы. Как только ребенок привыкнет к определенному распорядку, сопровождающему процесс укладывания его в кровать в одно и то же время, больше не будет никакой необходимости возвращаться к данному вопросу. Ребенок сам будет в точности ему следовать.

Чистка зубов, чтение сказки на ночь, крепкое объятие перед сном, выключение света... Вам остается лишь определить, как именно это будет происходить и в каком порядке, с учетом того, в каком ритме живут остальные члены семьи. Далее старайтесь придерживаться установленного плана за редкими исключениями (приезд бабушки, особые вечера и т. д.). Этот ритуал будет изменяться по мере взросления ребенка и смены его интересов.

Успокаивайте ребенка постепенно

Установление определенного ритуала предполагает, что ребенок уже смирился с тем, что ему нужно каждый вечер ложиться спать, что происходит далеко не всегда. Бессмысленно пытаться уложить спать ребенка, который возбужден и бежит, словно заведенный. Ему будет не только сложно заснуть, но и велика вероятность того, что он будет просыпаться посреди ночи.

Вы, определенно, замечали, что чаще всего маленькие дети не могут утихомириться самостоятельно.

Перед тем как отправиться в кровать, ребенок должен заниматься чем-нибудь спокойным и размеренным.

После ужина он может поиграть в какие-нибудь малоактивные игры, провести время с семьей, можно также почитать ему книгу, например. Некоторым малышам нравится, когда им массируют спину, это прекрасный способ их расслабить и утихомирить.

Быть строгим или снисходительным?

Нужно найти золотую середину. В идеале стоит быть строгим, но в то же время делать это с нежностью и любовью. Именно так и поступают родители, которые полностью осознали, что их ребенку нужен сон, что уже пришло время, и с их чадом за ночь ничего плохого не случится.

Таким родителям удастся убедить в этом и своего ребенка. Малыш будет уверен в своих родителях, в себе, в жизни в целом.

Ребенок, пока он не разовьет в достаточной степени уверенность в себе, нуждается в уверенности своих родителей. Они знают, что пора его оставить одного и закрыть дверь в детскую, это его обнадеживает и успокаивает.

Чтобы помочь ребенку уснуть, вы можете:

- рассказать ему, чем вы занимались, пока он спал (ничем интересным);
- сказать ему какую-нибудь «волшебную фразу», например: «Папа здесь, мама здесь, все хорошо, ты можешь идти спокойно спать, мы снова увидимся завтра утром»;
- пообещать прийти позже вечером к нему в комнату и поцеловать.

Избыток «снисходительности», бесконечный процесс укладывания в кровать – это внушает ребенку не столько уверенности, сколько тревоги.

Глава 4. Правильное поведение родителей

24. Умейте говорить «нет», чтобы вселить в ребенка уверенность

У детей, любая просьба которых тут же выполняется, запросы увеличиваются по нарастающей, пока не переходят все разумные границы или же вообще не становятся неприемлемыми. Чего он добивается? Чтобы его одернули! Чтобы взрослый сказал ему: «Прекрати, ты уже перегибаешь палку. Нет – значит нет».

Ваш годовалый ребенок что-то бормочет в полудреме. Затем, ни с того ни с сего, начинает кричать или плакать. Вы приходите проверить, что произошло, однако на первый взгляд все в порядке. Вы думаете, что он проголодался, и бутылочка теплого молочка его успокоит. Так и есть, ребенок снова засыпает. Он думает про себя: «Отлично, бутылочка молока, а я ведь даже ничего не просил, просто немного покричал, как все просто! А почему бы завтра тоже не попросить еще одну? Или даже две... Ведь так приятно пить молоко на папиных руках посреди ночи...»

Так что в следующий раз, почувствовав «ловушку», просто скажите «нет». Но как заставить слушаться этого плаксу, который ничего не хочет слушать, и кажется, будто он на самом деле терпит мучения?

Как же быть?

Все очень просто: вы хотите одного (спокойно поспать ночью), ваш ребенок хочет другого (провести большую часть ночи, играя с вами, или поспать у вас на ручках).

У вас есть убедительные логические и биологические доводы, которые он даже слушать не хочет: «Чтобы вырасти, нужно спать по ночам, а на улице уже темно».

Его же аргументы громкие, душераздирающие, раздражающие и невероятно эффективные. Это его единственный способ сформулировать свои запросы.

Ваш ребенок знает, что он хочет, и пытается дать вам это понять с помощью плача. Если вы не будете ему противостоять, если вы будете прибегать к нему в комнату по первому всхлипу, то что, как вы думаете, произойдет?

Если вы не научите своего ребенка слушаться или понимать, что «нет» – значит «нет», то вы еще долго не сможете хорошенько высыпаться по ночам.

Гибкое «нет»

Под гибким «нет» подразумевается такое «нет», которое, если ребенок продолжает настаивать, в итоге превращается в «да». Ваш малыш должен понимать, что значат сказанные вами слова. Многие дети не принимают просто «нет» в качестве ответа, так как привыкли к тому, что за этим следует что-то еще.

Если вы приучили своего ребенка к тому, что ваше «нет» значит или «не сейчас, подожди», или «попроси еще раз», или «кричи погромче и посмотрим»... тогда не стоит удивляться, что он не слушается.

Лучше сказать:

«Да... Да, но это последний раз... Нет».

Чем:

«Нет... нет... ну хорошо, но только в этот раз – да...»

Вы подумали, вы сказали «нет», вы привели убедительную причину своего отказа. Этого вполне достаточно. После того как вы скажете: «Нет, я не принесу тебе в третий раз за вечер попить», – больше не возвращайтесь. Иначе что, как вы думаете, произойдет на следующий день?

Тон голоса должен соответствовать сказанным словам

Каким тоном вы говорите «нет» своему ребенку? Ведь он, по большей части, именно по вашей интонации будет оценивать, насколько вы решительны в своих словах. Так что дайте ему понять, что вы не шутите.

«Нет» нужно говорить строгим и четким голосом, но при этом не кричать. Покажите тоном голоса, жестами, взглядом, что вы не шутите и не собираетесь менять свое мнение.

Родители, которые твердо знают, что хотят, действуют на ребенка очень успокаивающе и обнадеживающе, даже если поначалу отказ вызывает у него временное негодование.

25. Контролируйте свои эмоции

Маленький ребенок очень восприимчив ко всему, что происходит вокруг него, он видит все, словно видеокамера. Вся накопленная информация откладывается у него в голове. Если то, что он увидел, кажется ему особенно интересным, тогда он пробует это повторить.

Когда ребенок рождается, он не умеет контролировать ни свои эмоции, ни их видимое проявление. Свое несогласие в течение продолжительного периода он может демонстрировать только криком или плачем. Если вы тоже будете на него кричать, потому что больше не можете это терпеть, то он так и не научится контролировать свои эмоции, и ночи в вашей семье превратятся в ад.

Подавайте пример

Англичане называют этот способ обучения новому поведению *подражанием*, а животные им пользуются уже очень давно: тот, кто не умеет что-то делать, наблюдает за тем, кто умеет, и пытается повторить, пока у него не получится то же самое.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.