**КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ЗАСЫПАТЬ В СВОЕЙ КРОВАТИ?**  


Многих родителей волнует этот вопрос. Так как же можно приучить ребенка спать в своей кроватке?  
Если речь идет о новорожденном, это вопрос проявления родительской воли. И, кстати, воспитания воли у ребенка (даже у такого маленького). В этом случае, если родители определяют для себя, что это важно, они укладывают ребенка на сон только в его собственную кроватку. Да, малыш может начать плакать, совсем не обязательно оставлять его одного «покричать», вполне можно взять его на руки, успокоить, а потом опять положить в его кроватку. Может быть, потребуется одно-два, может быть много-много повторений. И все же это единственный доступный восприятию младенца способ организовать его жизнь — только и исключительно через действия взрослых.  
Другое дело, если родители решили приучать к собственной кроватке ребенка постарше. На самом деле это означает одновременно отучать от постели родителей, где ребенок до этого спал. Это, конечно, сложнее.

• Подумайте, что может позитивно окрасить такое «переселение» для ребенка.  
Можно преподнести ему эти перемены как признак его взросления, самостоятельности. Вместе выбрать (или хотя бы создать у него ощущение совместности выбора) кроватку, постельное белье, покрывало и т.д. Совсем хорошо, если получится совместить это с оформлением собственной комнаты для малыша, созданием его удобного и привлекательного мира. Особенно это важно, когда такой переезд связан с ожиданием появления нового члена семьи. Старший ребенок не должен чувствовать себя изгнанным из-за рождения брата или сестры.

• Позаботьтесь о дополнительном внимании.  
Любые перемены — это стресс для ребенка. Кроме того, засыпая в родительской кровати, ребенок ощущает очень важное для него тепло. Больше даже эмоциональное, чем физическое, хотя и последнее существенно. Поэтому — больше тепла, ласки, внимания, заботы в отношениях. Чаще обнимайте, почитайте вместе книжку, придумайте совместную игру. Хорошо бы подольше посидеть с ребенком перед сном, возле его кровати, особенно если он сам просит об этом.

• Отнеситесь бережно к его эмоциональному состоянию.  
Поговорите с ним, выслушайте, проявите понимание. Зачастую для этого достаточно сочувственно повторять слова самого ребенка, не переубеждая, уговаривая или оспаривая. Позвольте ему озвучить свои страхи или недовольство, понимая и принимая его чувства. Сам факт вашего внимания и принятия уже меняет состояние ребенка.

• Создавайте ритуал засыпания.  
Это повторяющаяся изо дня в день, привычная для ребенка последовательность действий перед сном. Например, выпить стакан молока (кефира, съесть яблоко или что-то еще), посмотреть «Спокойной ночи, малыши», принять душ или ванну, почистить зубы, поцеловать близких, лечь в кроватку, послушать, как мама или папа читает, а лучше рассказывает сказку. Не так важно, что именно вы привыкли делать перед сном. Важно, чтобы это были спокойные занятия, помогающие расслабиться и настроиться на отдых. И конечно, лучше укладывать ребенка спать примерно в одно и то же время.

• Обеспечьте комфортные условия для засыпания.  
Купите ночник, если ребенку не нравится темнота. Подберите рисунок на постельном белье, который приятен малышу. Некоторые дети просто бегут скорее к «своим зайчикам» на простыне, а других может даже напугать какой-нибудь слишком яркий персонаж. Предложите взять в свою постель любимую игрушку, уложить рядом с собой на подушку куклу, кошечку или мишку.

• И опять-таки последовательность.  
Если вы решили приучать ребенка засыпать в его собственной кровати, нежно и ласково, со всем вниманием и заботой, неуклонно осуществляйте свое намерение. Ребенок адаптируется к новым условиям, если его потребности удовлетворяются, он чувствует себя любимым и важным, и убедился, что ваше решение неизменно.