

## Как научить ребёнка засыпать самостоятельно?



Уважаемые родители! В рамках федерального проекта «Поддержка семей, имеющих детей» на базе МБУ ДО «Дом детского творчества» продолжает свою работу консультационный пункт «Ориентир». За это время наш пункт посетили 364 человека и 279 родителей получили консультации дистанционно. Запросы родителей в основном касались трудностей обучения, поведения и общения подростков и подготовки дошкольников к школе. А в этом

учебном году молодая мама обратилась к нам с довольно редким для нашего консультационного пункта вопросом. Вот ее рассказ: «Я нахожусь в декретном отпуске по уходу за дочкой, которой скоро будет год. Она совершенно не может засыпать самостоятельно ни днем, ни ночью. Дочь спит только на руках и плачет, если ее кладут в кроватку. Сон очень беспокойный. Однажды я вставала к ней 17 раз с 12 ночи до 6 утра. Как мне наладить ее сон и научить ее засыпать самостоятельно?»

Прежде всего, мы обсудили с мамой обычное ее поведение при укладывании ребёнка спать. Затем ответили на вопросы теста, чтобы в дальнейшем определиться с выбором метода обучения ребёнка правильному засыпанию. А дальше изучили четыре очень эффективных метода научить ребенка засыпать самостоятельно и сделать его сон спокойным.

Так родилась очередная тема консультации для родителей маленьких детей:

### **Четыре эффективных метода научить ребёнка засыпать самостоятельно.**

**1. Метод самоуспокоения** заключается в мягком воздействии словесных и тактильных «успокоительных» средств, которые помогут малышу научиться засыпать и успокаиваться после пробуждения самостоятельно.

#### **Ваши действия:**

Ритуалы подготовки ко сну начинайте каждый день в одно и то же время. Не забудьте, что успокоению способствуют: теплая ванна, приглушенный свет, сказка на ночь (мягкие интонации материнского голоса хорошо убаюкивают ребенка), тихая спокойная музыка. Когда придет время сна, кладите малыша в кроватку и оставайтесь рядом. Как только заметите, что его глазки закрылись, аккуратно выходите из комнаты. Если кроха почувствовал это и заплакал, вернитесь, но не берите его на руки, а начинайте тихо говорить. Главная задача — сделать так, чтобы он, услышав ваш голос, успокаивался, а затем засыпал сам. Постепенно малыш привыкает к тому, что, когда он просыпается ночью, его не берут на руки. Можете записать свой голос на диктофон и успокаивать малыша с помощью радионяни, не вставая. Спустя две-три недели такого режима ребенок уже может спать более-менее длительное время один в своей кровати.

**2. Метод «Долгое прощание»** идеален для родителей, которые тяжело переносят плач малыша. Постепенно удаляйтесь от кроватки: каждый день, укладывая младенца спать, вы должны садиться все дальше и дальше от него, пока не окажетесь за пределами комнаты. Зная, что мама рядом, ребенок без стресса и страха постепенно научится засыпать самостоятельно. В свою очередь вы «отпустите от себя» малыша, и у вас появится больше времени для занятий домашними делами и собой.

#### **Ваши действия.**

Кладите кроху в кроватку в тот момент, когда он уже сонный, но еще не уснул окончательно. Сядьте рядом так, чтобы он вас видел. Если малыш начнет хныкать и проситься на руки, нежно гладьте его и шепчите что-нибудь успокаивающее («Мама рядом, все хорошо»). **Реагируйте на плач, но берите ребенка на руки, только если он станет слишком уж бурным.** После того как кроха успокоится, возвращайтесь обратно на то место, где вы сидели ранее. Покидать комнату следует только после того, как малыш заснет окончательно!

В течение первых трех дней постепенно отодвигайте стул от кроватки все дальше и дальше. На четвертый день он должен оказаться примерно посередине между кроваткой и дверью, а на седьмой день вы должны сидеть рядом с дверным проемом. Оставайтесь на этом же месте еще три-четыре дня, сидя при этом спиной к малышу. Через 10–14 дней кроха будет спокойно спать в детской один.

**3. Метод «Без слез»** предполагает при необходимости изменении ассоциаций, которые возникают у ребенка в связи с отходом ко сну. Если кроха привык засыпать, когда сосет грудь или когда вы качаете его на руках, естественно, он будет капризничать, когда вы положите его одного в кроватку.

**Ваши действия:**

Если вы заметили, что малыш засыпает только у вас на руках, нужно будет приложить усилия, чтобы изменить его ассоциации, связанные с отходом ко сну. Пусть несколько раз сон сморит его в разных условиях: в машине, в гостях, когда вы качаете его в кресле-качалке. Также постарайтесь найти какую-нибудь вещь, с которой он привык бы отправляться в кровать. Это не обязательно должна быть мягкая игрушка! Возможно, это будет пустышка, или ваш носовой платок, или еще что-то.

Сокращайте время ночных кормлений и не бросайтесь к ребенку по первому его зову. Научитесь распознавать звуки, которые кроха издает ночью, чтобы понимать, проснулся он на самом деле или нет. Притворяйтесь спящей, пока не удостоверитесь, что ребенок именно требует вас, а не кричит или ворочается во сне. Если он проснулся ночью и заплакал, дайте ему грудь или бутылочку, но не дожидайтесь при этом момента, пока он заснет. Попробуйте отнять «успокоительное» в момент засыпания. Можно при этом прижать ребенка к себе и слегка покачать, приговаривая «шшш» и «тише-тише». Затем сократите время укачивания: после пробуждения и кормления скорее кладите ребенка в свою кроватку и делайте все то же самое, находясь рядом. Спустя какое-то время, отказавшись от ночных кормлений, старайтесь не брать ребенка на руки после того, как он проснулся (поглаживайте его, шепчите успокаивающие слова, склонившись над кроваткой), затем — останавливайтесь у двери, если малыш проснулся, и повторяйте прежние действия. На финальной стадии применения метода, как говорит автор, вы можете успокоить ребенка, находясь в дверях детской комнаты или даже за дверью.

**4. Метод Фербера**

Метод самостоятельного засыпания, или cry-it-out (с англ. — «выплакаться») заключается в том, чтобы дать ребёнку возможность поплакать и уснуть без помощи родителей. Считается, что метод Фербера с самого нежного возраста учит ребенка опираться на собственные силы в достижении необходимого комфорта, а также тренирует его терпение и смирение. Этот метод вызывает множество споров. Большинство родителей считает его «зверским» и ломающим психику ребенка, ведь не каждый сможет слушать детский плач, зная, что на ручках малыш сразу же успокоится. Однако те, кто уже попробовал, удивляются, насколько проще и спокойнее стала их жизнь с малышом с тех пор, как он научился засыпать сам. Считается, что если ребенок здоров, то с 5-6 месяцев он уже должен засыпать сам, без посторонней помощи, и спать 8-10 часов в своей кроватке без перерыва.

**Ваши действия:**

Фербер советует начинать «обучение» с привычного ритуала отхода ко сну: ванна, кормление, колыбельная. Затем вы укладываете кроху в постель, желаете ему спокойной

ночи и выходите из комнаты. Скорее всего, вы тут же услышите требовательное хныканье. Тогда вы можете вернуться в комнату, чтобы успокоить малыша. Приготовьтесь к тому, что делать это нужно будет много раз, возможно более 20 раз за ночь! После того как вы вновь зашли в комнату, успокойте кроху — словами или прикосновениями, но ни в коем случае не вынимайте его из кровати! Если потребуется — оставайтесь рядом сколь угодно долго, пока он снова не уснет. Делайте так все время, когда малыш будет просыпаться. Начиная со второй ночи с каждым разом увеличивайте интервалы своего отсутствия в детской.

При попытках успокоить ребенка желательно ничего ему не давать (ни грудь, ни бутылочку). Исключение — пустышка, которую лучше всего положить рядом, чтобы кроха сам ее находил. Заходить в комнату нужно только тогда, когда ребенок действительно плачет, а не хнычет. Профессор Фербер уверен, что рано или поздно метод срабатывает: ребенок привыкает засыпать самостоятельно, даже если проснулся ночью и понял, что он один в комнате. Единственная настоятельная рекомендация: заручиться согласием (или хотя бы невмешательством) ближайших родственников в процесс отселения крохи в отдельную кровать.