Пришла пора приучать ребенка к самостоятельному засыпанию в своей кроватке. Этот процесс может затянуться от двух до нескольких недель.

Зачастую в процессе отвыкания ребенок может устраивать истерики, плакать, пытаться манипулировать и провоцирует родителей на уступки. И только при должном терпении родителей и дисциплине, получится добиться результата.

Все шаги должны быть сделаны последовательно и твёрдо.





***Какие шаги предпринять?***

**Первый шаг** – кроватка рядом.

В этом случае вы ставьте его кровать рядом со своей или в вашей комнате, чтобы ребенок не терял зрительную связь с вами. При этом процесс укладывания должен сопровождаться правильными, спокойными словами, которые будут утешать и убаюкивать ребенка. Можно на ночь почитать сказку. Воздержитесь от крика - это спровоцирует у ребенка ответную истеричную реакцию.

**Второй шаг** – кроватку - в детскую.

Через несколько дней правильного засыпания стоит перенести кроватку в детскую комнату. При этом двери в спальню родителей и детскую должна быть открыта, чтобы в случае чего, ребенок смог вас позвать и слышать ваше присутствие.



**Рекомендации в случае ЧП:**

* Истерика – не поддавайтесь манипуляциям ребенка! В случае, если он устраивает концерты, плачет, кричит и не хочет ложиться в свою кроватку – оставьте его на несколько минут в одиночестве. Затем вернитесь в комнату и снова предложите ему лечь в кроватку.
* «Игрушка-наш друг» - укладывая малыша спать в своей кроватке, выйдите из комнаты на пару минут, объясняя свой временный уход каким-либо срочным делом, а взамен оставьте с малышом его любимую игрушку, «поручая» ей заботиться о ребенке. Вернувшись, выразите благодарность игрушке за её опеку. Потихоньку малыш привыкнет засыпать с игрушкой, которая будет ассоциироваться у него с чем-то, на что можно положиться, что охраняет его во сне.
* Домашние животные – это ваши помощники. Оставляя ребенка одного, обеспечьте пребывание домашнего любимца рядом с малышом. Это вселит ему чувство безопасности.
* Кроватка – чаще всего отучают спать с родителями детей в возрасте 2-4 лет, в это время у ребенка развивается потребность в самостоятельности «Я-сам!». Предложите ему выбрать кроватку в магазине детской мебели.

*Используя эти простые шаги и рекомендации, вы договоритесь со своим малышом о самостоятельности и разовьете в нем чувство доверия к миру и отсутствие страх одиночества.*

**

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №55 комбинированного вида»

ПАМЯТКА

***Как отучить ребенка спать с родителями***

*Брать малыша к себе в постель или не брать?*

*Подготовила: педагог-психолог Игнатова Ф.В.*

*г. Ухта*

*2017*