

## Как научить ребенка засыпать самостоятельно за 7 шагов

Вы подолгу укачиваете младенца в коляске, часами носите на руках и не выйдете из комнаты, пока он не уснет? Тогда эта статья для вас. Главные секреты самостоятельного засыпания раскрывает мама троих детей, основатель и руководитель Центра детского сна и развития BabySleep Елена Мурадова.

Источник: [depositphotos.com](https://depositphotos.com)

В каком возрасте учить засыпать самостоятельно

Уже в 6-8 недель, ориентируясь на сигналы младенца, можно создавать условия для самостоятельного засыпания. А именно – следить за тем, чтобы он «не перегуливал» и спал необходимое ему по возрасту количество часов в сутки.

Почему это так важно? Когда ребенок не копит недосып и не перевозбуждается во время бодрствования, он быстрее засыпает и лучше спит. У него естественным образом формируется способность к самоуспокоению.

Но если у ребенка уже сформировалась привычка засыпать одним единственным способом, например, только после укачивания, и родители хотят изменить ситуацию, то решить проблему может обучение самостоятельному засыпанию. Применять такие методики рекомендуется после того как ребенку исполнится полгода. Отселять его в отдельную комнату по соображениям безопасности рекомендуется не ранее 6-12 месяцев. Чаще это происходит в возрасте 2-3 лет.

Никогда не используйте метод «дать прокричаться», даже если вы очень устали.

Засыпание — это навык, которому надо обучить

Многие дети сами «перерастают» большинство проблем со сном после 3-4 лет. Но многие и не перерастают: засыпают часами, ночью многократно просят пить или есть, приходят к родителям каждую ночь. В таких случаях семья не спит годами.

Самостоятельное засыпание – это навык, которому ребенок учится, а родители ему в этом так или иначе помогают. Чаще всего это именно приобретаемый навык, а не врожденная способность у всех детей по умолчанию.

Совет «захочет спать – сам уснет» может стать одним из самых вредных для вашей семьи. Перевозбужденный ребенок засыпает через слезы и сопротивление, нервы и раздражение родителей.

### 7 шагов на пути в свою кровать

Ребенок привыкает к тем условиям, в которых он засыпает – кормление, качание, объятия мамы. Если он привык спать с вами, для начала важно подготовить его к «переезду» в отдельную кровать или комнату, а потом действовать последовательно. Вот несколько идей, которые можно использовать:

1. Придумайте приятный для вас и ребенка ритуал перед сном и выполняйте его каждый день. Это может быть чтение сказок, массаж, аудиокнижка, колыбельная. С детьми постарше можно уложить игрушки спать, выбрать пижаму и обсудить, что они хотят увидеть во сне.

2. Разыграйте мини-спектакль про кровать. Несколько дней перед «переселением» в свою кровать рассказывайте ребенку историю о том, «как это будет». Можно делать это от лица любимой игрушки.

3. Если вы переводите ребенка в отдельную комнату, за несколько дней до этого начните больше проводить с ним время там. Пусть он расставит свои игрушки по полкам, проведет для них экскурсию по комнате, выберет себе постельное белье.

4. Не приучайте к ночнику. Часто дети не хотят выключать свет на ночь. Включите этот пункт в ритуал засыпания, сочинив историю о том, что свет ночью тоже отдыхает. Главное, чтобы сон с ночником не закрепился как привычка.

5. Ребенка должен укладывать спать один человек. Например, он знает, что его укладывает спать только мама. Больше никто не зайдет в комнату, не будет его отвлекать. Так ребенок уснет быстрее. Когда закончится процесс адаптации к новой комнате и кровати, укладывать смогут все члены семьи.

6. Используйте безопасные методики постепенного привыкания к самостоятельному засыпанию. Далеко не все дети старше 3 лет сразу отпускают родителей из комнаты в новой обстановке. Нужно набраться терпения. Когда ребенок привыкнет засыпать в своей кровати в вашем присутствии, можно постепенно отходить все ближе к двери и со временем выходить за нее.

Возвращайтесь к ребенку по его просьбе, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Не старайтесь как можно быстрее прийти к самостоятельному засыпанию – от этого ребенок нервничает и, наоборот, старается как можно дольше не отпускать маму.

7. Проверьте эмоциональную нагрузку ребенка. Если малыш уже начал засыпать сам, а потом снова стал приходить к родителям и ни в какую не соглашается возвращаться к себе в кровать, это повод проверить его эмоциональную нагрузку. Возможно, переизбыток впечатлений мешает ему спокойно спать. Что-то его пугает или волнует.

На то, чтобы ребенок начал стабильно и довольно быстро засыпать сам, в разном возрасте, с разными темпераментом и характером, потребуется от 2 до 4 недель. Иногда самостоятельное засыпание за 3 дня решает проблемы со сном, которые длились месяцами или даже годами.