

МБДОУ детский сад №5 «Берёзка»

**Консультация для родителей на тему:
«Если ребенок спит с родителями»**

Подготовил:
педагог-психолог
первой категории
Ужицина Евгения
Сергеевна

Некоторые молодые мамы категорически отказываются брать малыша в свою кровать, другие ничего не имеют против, и при каждом удобном случае ребенок спит с родителями. Кто из них прав и как в действительности лучше поступать?

Сон для человека очень важен, пожалуй, так же, как и пища. Сон способствует полноценному отдыху, восстановлению сил, повышению жизненной энергии. Есть мнение, что дети растут во время сна. Это все понятно, но остается вопрос: где все-таки малышу лучше спать — в своей уютной кроватке или рядом с мамой?

Что ж, однозначного ответа на этот вопрос не существует. Если раньше подавляющее большинство педиатров и психологов выступало против того, чтобы малыш спал с мамой, то сегодня мнение специалистов склоняется к большей свободе в этом вопросе. Большинство врачей рекомендуют делать выбор самостоятельно: или **ребенок спит с родителями**, или отдельно.

В сущности, это правильно: кому, как не маме, знать, как лучше для ее малыша. Дети разные: одни спокойные, привыкшие спать в своей кроватке с рождения, другие не могут уснуть, беспокоятся, пока не окажутся под боком у мамы. Попробуйте положить своего малыша отдельно — а вдруг ему понравится, и он спокойно уснет? Если же он начнет капризничать и плакать, возьмите к себе, обнимите — ваше присутствие сразу его успокоит.

В любом вопросе обязательно могут найтись положительные и отрицательные стороны. Давайте определимся, какой вариант является подходящим для вас?

Ребенок спит с родителями — аргументы «за»

Если посмотреть на представителей животного мира, можно убедиться, что там совместный сон мамы с детенышами — обычное дело. У малышей-животных существует физиологическая необходимость спать вместе с мамой. Почему же мы отказываем своим детям в этом? Ведь люди — тоже млекопитающие, и если малышу хочется быть рядом с мамой — это продиктовано законами природы.

В большинстве мировых культур издавна практиковалась ситуация, когда **ребенок спит с родителями**.

Положительные моменты:

— За 9 месяцев внутриутробного развития ребенок привык к стуку маминого сердца, и, засыпая под боком у мамы, он продолжает чувствовать себя защищенным. Таким образом, если *ребенок спит с родителями*, он получает необходимый ему психологический комфорт. В дальнейшем такой ребенок не будет страдать от депрессий и страхов, он получит мощный заряд любви и заботы.

— Маме тоже хорошо, если *ребенок спит с родителями* — ей не придется вскакивать среди ночи к плачущему младенцу, который проголодался и требует подкрепления. Ведь многим детям требуется материнское молоко именно ночью. Результат — мама может ночью хорошо отдохнуть, а малыш — покушать, когда ему захочется, не переживая никаких стрессов.

— Если **ребенок спит с родителями**, мама его обязательно обнимает, поглаживает. Кроха получает тактильную стимуляцию, благодаря которой его нервная система полноценно развивается, а дыхательный центр безотказно функционирует. Когда **ребенок спит с родителями**, у него в несколько раз ниже риск синдрома внезапной детской смертности.

— У молодой мамы быстро развивается интуиция и материнский инстинкт, она может быстрее

реагировать на потребности малыша.

— Большинство кормящих мам испытывают периодические тревожные состояния, которые, конечно, бесполезны. Когда ребенок спит с родителями, это помогает маме избавиться от послеродовой депрессии и разных страхов и тревог.

— Детям свойственно в определенном возрасте переживать страхи, один из самых сильных — боязнь остаться без мамы, которая наступает в год-полтора. Такой страх заставляет ребенка сопровождать маму везде и повсюду, даже в туалет. Чуть позже приходит боязнь темноты, малыш трудно засыпает. Этот период малыш преодолет значительно легче, если ему будет позволено спать рядом с мамой.

— Есть мнение, что во время постоянного совместного сна начинают совпадать циклы сна мамы и ребенка, поэтому они синхронно засыпают и просыпаются в одно и то же время.

— Благодаря тому, что **ребенок спит с родителями**, восполняется дневной дефицит общения — особенно у мам, которым пришлось рано выйти на работу.

— Совместный сон — гарантия того, что ребенок не замерзнет ночью: его будет согревать идущее от мамы тепло.

— Последний аргумент: не поддается описанию тот мощнейший заряд положительных эмоций, который получает как малыш, так и мама, находясь в одной постели. Касаться друг друга, обнимать, лежа рядом — что может быть приятнее!

Ни к чему настаивать на том, чтобы ребенок спал отдельно — если он заходится криком, не хочет спокойно лежать в своей кроватке, возьмите его к себе, и он сразу успокоится. Некоторые родственники и знакомые советуют: «Да пусть поплачет, зато поймет, что по-его не будет!» Вам не кажется такой совет жестоким? Конечно, заплакавший малыш в конце концов уснет, но кто знает, как в дальнейшем проявится неудовлетворенная потребность побыть рядом с мамой.

Если же вы пожалевте маленького, уложите вместе с собой, приласкаете на ночь, со временем, когда ребенок подрастет, он без всяких проблем перейдет в свою кроватку. Психологи утверждают, что неудовлетворенные потребности — кратчайший путь к разнообразным комплексам.

Ребенок спит с родителями — аргументы «против»

С точки зрения известного американского врача Бенджамина Спока, ребенку с первых дней нужна не только отдельная кроватка, но и отдельная комната — так он приучается быть личностью, у него формируется самостоятельность и полноценность.

Отрицательные моменты совместного сна:

— Существует мнение, что если *ребенок спит с родителями*, у него вырабатывается психологическая зависимость от них. В действительности такие дети первые три года жизни сильно привязаны к своим родителям, они испытывают повышенную потребность в родительском внимании, но по мере взросления эта потребность нормализуется.

— Родители опасаются, что малыш настолько привыкнет спать с ними, что потом его трудно будет приучить к кроватке. Таким родителям можно посоветовать перекладывать малыша в его кроватку после того, как он заснет с родителями. Чтобы было удобнее, можно вынуть одну

стенку кроватки и придвинуть ее вплотную к родительской постели. Никогда не наказывайте малыша, укладывая его спать отдельно! Не говорите ему: «Не будешь слушаться — отправлю спать в твою кровать!»

— Некоторые мамы боятся «заспать» ребенка. Это необоснованный страх: кора головного мозга мамы чутко реагирует на каждое движение ребенка даже во сне. Если даже такие случаи происходят, то только у матерей, находящихся под воздействием алкоголя, снотворного или наркотиков, а также психически нездоровых. Даже те мамы, которые раньше спали очень крепко, с рождением ребенка приобретают чуткий сон.

Если **ребенок спит с родителями**, существует подобная опасность, исходящая от папы, который лишен материнского инстинкта и может случайно задеть малыша во сне. Поэтому лучше укладывать ребенка возле стенки.

— Родительская кровать является не только местом для сна, но и супружеским ложем. Когда **ребенок спит с родителями**, приходится терпеть некоторые неудобства и ограничения в интимной жизни. Некоторые женщины укладывают ребенка между собой и мужем, отгораживаясь тем самым от сексуальных отношений. Со временем это может привести к серьезным проблемам между мужем и женой. Нельзя допускать, чтобы малыш стал причиной супружеских раздоров. Папу может обидеть, когда его «отселяют» из супружеской кровати, мотивируя это тем, что для троих кровать слишком узкая.

— Иногда возникают опасения, что, если ребенок спит с родителями, он станет избалованным. Это ошибка: нельзя избаловать малыша, укладывая его спать рядом с мамой! Если ребенок хочет спать у мамы под боком, это не каприз, а насущная необходимость для него.

— Вопрос гигиены. Он решается очень просто: совсем маленькому можно подстелить отдельную простынку и одеяльце, а ребенок постарше в этом уже не нуждается.

— Мама должна полноценно отдыхать ночью. Если она спит вместе с ребенком с первых недель, для нее не возникает никаких неудобств.

Как отучить малыша спать вместе с родителями

Отучить ребенка спать в родительской постели не так уж трудно, главное здесь — постепенность и терпение. Самый подходящий возраст для этого — 2-3 года. Процесс может затянуться на несколько недель и даже месяцев. Облегчить переход малыша в свою кроватку помогут следующие советы:

1. Выбирайте красивые подушки, одеяльца, постельное белье вместе с ребенком.
2. Регулярно практикуйте дневной сон отдельно от родителей.
3. Пусть ребенок засыпает с любимой мягкой игрушкой.
4. Почитайте малышу сказку или спойте колыбельную песенку.
5. Не отмахивайтесь от детского страха темноты: включите ночник или оставьте приоткрытой дверь спальни.
6. Детскую кроватку попробуйте постепенно отодвигать от родительской: сначала к другой стене. А позже — в соседнюю комнату.
7. Если ребенку уже 3-4 года, устройте ему праздник переселения, обставьте это торжественно и весело, в такой игровой форме ему легче будет привыкнуть к тому, что теперь он спит отдельно.
8. Объясните ребенку, что он уже большой и поэтому должен спать в отдельной кровати.
9. Смиритесь с тем, что первое время ребенок будет все равно прибегать к вам.

Для переселения ребенка в отдельную кроватку выберите спокойный период его жизни. Нельзя заставлять его спать отдельно, если он болен, если в его жизни происходят серьезные изменения — начало посещения детского сада, рождение младшего брата или сестры, переезд.

Прислушивайтесь к своим ощущениям, интуиции — и все пройдет благополучно.

<http://www.charla.ru/blog/child/877.html>