

8 ХИТРОЩІВ ПРО ТЕ, ЯК ПЕРЕСЕЛИТИ ДИТИНУ ДО ВЛАСНОГО ЛІЖКА



Психологи багато говорять про те, що починаючи з року дитина повинна спати в окремому ліжку більшу частину ночі. Цей процес є визначальним етапом у розвитку самостійності дитини і полегшує життя батькам.

Іноді батькам складно переселити малечу, тому ми приготували для вас добірку “хитрощів”, з якими процес переходу до свого ліжка буде набагато простішим. Допоможіть дитині побачити в “переселенні” позитивні сторони.

1. Розкажіть, що такі великі хлопчики і дівчатка, як вони, сплять в своїх ліжках. Можна спробувати помалювати на тему окремого ліжка, розіграти “відселення від мами” з іграшками, підкресливши плюси власного, окремого спального місця. Наприклад, в тісному батьківському ліжку ведмежа не висипалось, а в окремому став висипатися так, що відразу і малювати, і бігати, і стрибати став краще всіх.
2. **Використовуйте казкотерапію.** Розкажіть малюкові казку, наприклад, про те, що в батьківському ліжку живуть тільки сни для дорослих (про роботу і домашні справи) і для немовлят (про соски і брязкальця). А найцікавіші, чарівні дитячі сни в ліжку, де сплять дорослі, ніколи не залітають. А прилітають вони тільки до дитячих ліжечок. Чи не захоче ваш малюк спробувати поспати окремо і перевірити, що йому присниться? А то раптом його чарівний дитячий сон втомиться чекати у порожньому ліжечку і полетить до іншого малюка?
3. Запропонуйте дитині **спати з улюбленим ведмедиком або лялькою**. Розкажіть, що іграшка буде вночі стежити, щоб малюкові снилися тільки добрі сни.
4. **Залучайте малюка до вибору власного ліжка і постільної білизни.** Спільно придумайте оформлення ліжка – щось, що зміцнило б малюка в бажанні мати своє спальне місце (“казковий” нічник, “чарівні” картинки та інші аксесуари, власні малюнки).
5. **Введіть нові вечірні ритуали.** Заспівайте малюкові на ніч колискову або почитайте казку. Гарна ідея – улюблений спокійний мультфільм.
6. Іноді працює таке: **нове ліжко з’являється до повернення дітей з дачі, де вони провели все літо.**
7. **Якщо малюк боїться темряви, не закривайте двері в його кімнату, поки він не засне, або включайте нічник.**

8. Для старших діток (3-4 роки), можна влаштувати **“Свято переселення”**, і так в ігровій формі перевести дитину в окреме ліжко.