Если малыш плохо спит…

Спящий ребенок, младенец - это не только очень приятная картина. Порой это облегчение для уставших родителей. Часто можно услышать жалобы мам: «он совсем не спит днем», «часто просыпается ночью», «спит только на руках», «хочет спать, не может и рыдает», «укладываем по 2 часа, а она просыпается через 30 минут», «начинает засыпать, вздрагивает, и снова просыпается».

В тот период, когда маме нужны силы, чтобы окружить ребенка заботой, вниманием, она может остаться без одного из основных ресурсов – без полноценного сна.

Разные рекомендации можно услышать от специалистов по налаживанию детского сна. Для кого-то они подходят, а для кого-то нет. Или подходят, но не всегда. Так что же делать, когда даже испытанные способы не помогают? В чем хитрость? Ждать, пока ребенок «перерастет» или…?

Я, как и многие мои коллеги, придерживаюсь мнения, что при трудностях в поведении (в том числе и со сном) у детей дошкольного возраста, нужно в первую очередь взаимодействовать не с детьми, а с родителями. И в этом есть большая доля истины. Ведь дело не в том, что «ребенок поломан» или «с ребенком что-то не так, а со всеми все хорошо». Чаще всего (если речь не идет о нарушениях работы организма, требующих действительно медицинского вмешательства), ребенок является отражением, своеобразным посланием о том, что в семье, со взрослыми или у взрослых что-то идет не так.

«Родители, фокусируясь только на ребенке, часто забывают, что действующих лиц в этой истории, как минимум, двое: малыш и родитель, который укладывает его спать. Дети считывают язык нашего тела, наше эмоциональное состояние. Чтобы ребенок успокоился и расслабился во время укладывания, родителям следует начать с ритуала налаживания собственного состояния. Согласитесь, достаточно сложно уснуть на руках человека, который куда-то торопится, нервничает и беспокоится».

И такая картина нередка. Мамы, приходящие на прием, порой рассказывают, что, укачивая ребенка, думают: «быстрей бы он заснул, хоть бы сегодня не качать его весь вечер». Дети это считывают! Поэтому первая важная рекомендация: просто настройтесь на своего ребенка. Пусть время укладывания будет по-настоящему принадлежать только ему. Перефразируя известную фразу про «здесь и сейчас»: «Укладывая ребенка спать, укладывайте ребенка спать». И важно быть в этом искренними с собой. Ребенок это поймет, даже если вам кажется, что он маленький и ничего не понимает. Эмоциональный язык тела, язык внутренних переживаний родителей ребенок понимает великолепно с самого рождения. Через некоторое время вы заметите, что ребенок станет засыпать быстрее. Кстати, если трудно избежать собственной внутренней торопливости, то позвольте себе позаботиться о себе. Перед укладыванием ребенка попейте чай, позаботьтесь о себе, а потом идите укладывать его спать.

Второй важный момент: Сон приходит тогда, когда человек в состоянии покоя. Важно ребенку помочь прийти в такое состояние. Если вы хотите наладить сон ребенка, то делать это нужно в момент бодрствования, как минимум за 1,5-2 часа, а не в момент, когда вы укладываете малыша. И еще - момент укладывания - это не время для личностного роста или воспитания ребенка, это время для отдыха и восстановления, время поделиться тем, что можно оставить в уходящем дне, какими-то переживаниями, радостями или разочарованиями. Есть такая хорошая традиция в подростковых и молодежных группах – «свечка». Это когда вечером перед сном вся группа, отряд собирается, и все делятся тем, что понравилось, что зацепило эмоционально, друг с другом. Хорошая традиция и для семьи (с учетом возраста ребенка).

Иногда ребенку может быть сложно достичь состояния покоя, потому что он воспринимает необходимость спать как разлуку с мамой, с тем, к кому привязан. И это его может пугать, тревожить. Поэтому важно проговаривать ребенку (даже если он маленький) ласковым голосом: «я с тобой, я рядом, ты закроешь глазки, и я буду тебе снится, и ты мне будешь снится, и я буду думать о тебе, пока ты спишь. А завтра утром ты откроешь глазки, и у нас с тобой будет новый интересный день». Как профилактика трудности разлуки ребенка с родителем (не только при трудностях засыпания) – поддерживать у ребенка ощущение близости через ощущения, через похожесть (ой, у нас подушки с тобой похожие или пижамы), можно ребенку давать что-то свое, что пахнет «мамой». Главное, чтобы в голосе мамы чувствовалось искреннее удовольствие от близости с ребенком.

Третий важный момент – ритуалы.

«Укладывание – это время для ребенка. Ритуалы сна нужны для того, чтобы помочь ребёнку уснуть, а не для удобства взрослых. Если мы устанавливаем свои правила, это провоцирует состояние нервозности у ребенка. «Ложись в кровать и лежи спокойно», «закрой глаза и перестань дергать ногой» - это не ритуалы, это наши «логические» представления о том, что должен делать ребенок перед сном. Чаще всего такие попытки «успокоить» ребенка приводят к абсолютно противоположному эффекту».   
У каждого ребенка свои особенности, свои потребности. Поэтому универсальных ритуалов не существует. «Есть дети, которые реагируют на классические «расслабляющие» ритуалы (купание, чтение, пение колыбельной) еще большим возбуждением, - это совершенно нормально, все люди разные».

Ищите индивидуальные ритуалы для вашего ребенка. Выработать их можно, наблюдая за ребенком в течение дневной активности, замечайте, что для него естественно, следуйте за ним. Ведь хорош именно тот ритуал, который работает.

И не мучайте себя ожиданиями об идеальной маме. Ребенку не нужна идеальная мама, ему нужна его такая разная и точно любящая его мама!

Е.Болдырева.

В статье использованы материалы с сайта <https://vk.com/wall-182273669_185>, <https://alpha-parenting.ru/>.