



**Горячая линия:  
мамы задают наиболее частые вопросы по детскому сну**

Здравствуйте, дорогие мамы и папы, с вами сейчас Егорова Татьяна, психолог. Недавно вы подписывались и скачали мой специальный доклад «Семь самых метких граблей для молодых родителей, гарантирующих полную бессонницу малыша». В нем я рассказывала о наиболее частых ошибках молодых родителей, которые приводили к трудностям в засыпании и беспокойном сне малыша.

Кому-то этот доклад уже помог, кто-то действительно нашел для себя ответы на свои проблемы, а кто-то решил их открыто задать в комментариях.

Я благодарю Дашу Никулину, что она у себя на блоге подняла такой непростой вопрос, как родителям решить «ночные» проблемы у своих деток. Тема вызвала живейший отклик среди посетителей блога, большинство из которых – мамочки, воспитывающие уже не одного ребенка. И, конечно, у каждой из них нашлось что сказать по этой проблеме.

Даша попросила меня принять участие в обсуждении этой животрепещущей темы - я не смогла пройти мимо и постаралась дать развернутые комментарии на самые острые вопросы.

Я уверена, что эта тема и для вас будет очень полезной, поэтому решила поделиться с вами не только проблемами, волнующими этих мам, но и способами их решения.

Вот несколько историй:

### **История первая**

#### **Пока не споешь весь репертуар песенок - не засыпает...**

*пурпур55*

*Моей дочке 2 годика. Укачивала ее на руках до 1 года 8 месяцев (спина и ноги болели жутко). Теперь пока не споешь весь репертуар детских песенок, затем русские народные песни - не засыпает. Как научить ее засыпать саму, даже не знаю... Может кто-нибудь подскажет.*

Ответ

пурпур55, очень сочувствую вам, вы поступали как героиня, укачивая на руках столь длительное время... Попробую посоветовать по текущей ситуации. Сейчас у вас сложилась определенная система ритуалов и дочка привыкла получать его в том же объеме (как можно больше-больше). Сначала пересмотрите ее режим и оцените, как много вы проводите время с ней в течение дня, играете ли вместе, занимаетесь? Детки часто стараются удержать родителей подольше у своей кровати, когда ощущают недостаток внимания в течение дня. Чтобы изменить (и ускорить) процесс укладывания, подумайте, какой новый элемент ритуала вы можете ввести (он должен быть приятным для дочки) взамен длительного и утомительного пересказа. Этот новый элемент (например, разглядывание ночного неба вдвоем в полной тишине (предварительно коротко рассказав: “видишь, доченька, солнышко уснуло, луна и звезды посылают каждому малышу сладкие сны, все спит... помолчим и мы...нам тоже пора...“), спокойная игра не более 10 мин (заводим таймер), укладывание игрушек и др. что ей понравится). Можно обсудить с ней об этом, вместе составить порядок ритуалов для отхода ко сну.

И результат проявится!

## История вторая

### **Мне просто хочется кричать от отчаяния!!!**

#### **Наталья**

*Здравствуйте! Мне просто хочется кричать от отчаяния!!! Моему сынишке сейчас 4 месяца, но проблем со сном с каждым разом все больше! Каждый раз какие то новые появляются! Никакие ритуалы и режимы не помогают. У нас все по-разному. То на ручках без проблем,то часами надо качать. То торчком уснем (личиком нам не нравится к маме),то наоборот! То в коляске укачивается, то с боем. Все уже перепробовала! И ванночки успокаивающие и массажик каждый день делаю! А последнее время орет дуром! Днем не спит. Если считать, то нормальный сон бывает один, иногда два раза в день, ночью практически всегда беспокойно спит! Вот так орет он битые часы подряд,а у меня уже от отчаяния все клоочет я рыдаю как сумасшедшая! Вот сейчас пишу ,а на душе кошки скребут и от отчаяния хочется ...Орет уже который час. Ничего не могу сделать! Девочки,милые,что мне делать!!!!??? Он может стать истериком?И я вместе с ним!!!!*

#### Ответ

Наталья, сначала возьмите себя в руки и успокойтесь. Вам нужно сейчас же выровнять свой настрой. И нервничать ни в коем случае не нужно, ведь ваши чувства передаются малышу. Положите кроху в безопасном месте (кроватька, манеж). Выйдите на пару минут в другую комнату, сделайте медленные и глубокие вдохи-выдохи, посчитайте до 30 мысленно повторяя: “я волнуюсь, но я уже успокаиваюсь...я спокойна...я знаю, как помочь малышу...у меня все получится... я – хорошая мама и у меня чудесный малыш... у нас все будет хорошо... я спокойна...”. Можете сделать легкую разминку или пройтись неторопливым шагом по комнате. И возвращайтесь к малышу с новыми силами и уверенностью.

Теперь подумайте, что абсолютно любая проблема решаема, если знать, с какой стороны к ней подойти. Быстро ищите причину и действуйте по правилу исключения. На первое место встает вопрос общего состояния малыша, его здоровья. Обязательно

проконсультируйтесь с хорошим педиатром, который посмотрит вашего малыша. Возможно, причина такого поведения и беспокойного сна лежит в самочувствии малыша. Далее посмотрите, в каких условиях живет кроха? Комфортно ли ему? Нет ли стрессов в семье между вами и мужем? Малыши могут реагировать на конфликты таким поведением, чтобы как бы “привлечь внимание мамы и отвлечь ее от внешних стрессов”. Затем посмотрите, как вы питаетесь, как он кушает? На ГВ? Нет ли реакции на какой-то вид пищи, принятой вами? Нормальный ли стул? И т.п.

Наталья, все у вас наладится, многие из нас через это уже проходили. Ваш малыш не будет истериком, он для этого еще слишком мал. Действуйте и обязательно напишите, как у вас пойдут дела.

### История третья

#### **Не хочет спать в своей кроватке, спит не выпуская грудь**

*Елена*

*Я как и вы сталкивалась с проблемами сна. У меня тоже три ребенка, только мальчики. Самый маленький (Семен 1 год) совсем не хочет спать в своей кроватке, спит не выпуская грудь, получается что он не спит а дремлет, мы с ним уже намучились...*

*Тимошка, средний сынок (3 года) засыпает хорошо, но днем его не разбудить, может проспать 6 часов кряду. А старший Коля, пока был маленький, боялся темноты... Хорошо бы знать как с этими проблемами справляться.*

Ответ

Елена, ошибка многих мам в том, что они сон у малыша ассоциируют с неудобным для матери элементом (сосание груди, сразу перетекающее => в сон, укачивание => сон и т.п.). Как у вас и получилось. Для Семена грудь во рту - это элемент сна. И если вы пытаетесь убрать грудь – он просыпается и требует ее.

Между тем эти процессы необходимо разделять небольшим временным промежутком. А то получается следующее: малыш засыпает в одной обстановке (у мамы на руках или посасывая грудь/бутылочку), запоминая все вокруг, а просыпаясь, видит

себя в совершенно других условиях (мама положила его в кроватку, отняла грудь от рта) и конечно, тревожится и начинает кричать, требуя возврат в прежние условия.

Есть и другая ошибка – малыш быстро привыкает к внешним элементам и ритуалам, а мамы невольно устанавливают вредные ритуалы: кто-то старается максимально занять кроху в надежде, что он устанет и будет спать крепче, кто-то качает его на фитболе, кто-то сажает в машину и катает по ночному городу, кто-то трясет в коляске, кто-то устраивает шоу с обязательным пересказом бесконечных историй, песенок до хрипоты – лишь бы он уснул. Но это ведь продолжаться вечно не может – родителям тоже нужно отдыхать. Поэтому с самого начала не приучайте кроху к неудобным элементам, от которых потом очень трудно отучить. А если уже сложились эти вредные ассоциации, изматывающие родителей? Тогда нужно использовать метод угасания рефлекса.

Для Тимоши 6 часов днем – это очень много, советую ограничивать двумя-тремя часами, а остальное – на ночной сон. Потихоньку перестройте его режим, постепенно сокращая его дневной сон в пользу ночного. Боязнь темноты – возрастной страх и проходит со временем. Ребенку не нужно позволять смотреть динамичные телепередачи, в т.ч. и мультфильмы с непонятными по внешнему виду героями, всякие страшилки и т.п. Увиденное легко откладывается в памяти.

### **История четвертая**

**Почитав в интернете про пользу совместного сна с ребенком, стали спать все вместе**

#### ***Наталья***

*У меня дочка, ей сейчас 1 годик и 8 месяцев, до сих пор кормлю грудью. В начале я тоже старалась уложить в отдельную кроватку, да и родители говорили, что мол нужно спать отдельно, вырастит ручным ребенком. Но помучавшись месяц от недосыпа и почитав в инете про пользу совместного сна с ребенком стали спать все вместе и даже муж с нами. И результат - 21.00-21.30 мы уже спим и ребенок никакой*

*не ручной, а по сравнению с ровесниками очень уверенный ребенок. А кроватка даже нам и не пригодилась.*

Ответ

Наталия, если совместный сон устраивает всех, включая и мужа, и все вы хорошо высыпаетесь, можно продолжить до окончания периода ГВ. Но будьте готовы к тому, что потом может понадобиться приложить немало усилий, чтобы перевести ребенка в незнакомую для него кровать. Детки все очень разные. Если у знакомой ребенок легко перешел спать один в своей кровати, не факт, что и у вас будет то же самое. И наоборот. Кстати, хорошим выходом из этого положения будет перевод ребенка в отдельную кровать в период кризиса 3 лет, когда он будет настаивать по любому поводу: “Я САМ”!

### **История пятая**

#### **Засыпает только, если мама или папа рядом**

**Оксана**

*Моей Машуле скоро 2 (остался какой-то месяц). Спит она в кроватке, которая стоит вплотную к нашей, засыпает исключительно “под сисю”... Потихоньку встал вопрос)))*

**Olga**

*У меня трое деток, правда старшие уже большие ( 19 и 13 лет). Проблем со старшим сыном не было, спал хорошо. А вот средняя дочь до трех лет засыпала только с нами на кроватке до тех пор пока не купили двухъярусную, сразу отказалась спать на взрослой и перешла на первый этаж, единственное, теперь мне приходилось ложиться к ней и рассказывать сказку на ночь или слушать рассказы о детсаде. А самая младшая (ей сейчас 1 год и 5 месяцев) засыпает только если мама или папа рядом с кроваткой.*

Ответ

Оксана и Olga, выше я говорила о ритуалах. Уже сложившиеся привычки засыпать можно мягко изменить, постепенно меняя способ укладывания. Если засыпает исключительно на сисе (как у Оксаны), в кровать сразу переключать рано – ребенок

будет протестовать. Лучше сначала приучить засыпать рядом, но спустя какое-то время после сиси (10 мин и постепенно увеличивая этот интервал). Затем так же постепенно нужно сдвигать малыша к кровати (бортик опущен) и кровать стоит вплотную к родительской постели. Когда привыкнет засыпать чуть поодаль от мамы, можно уже положить непосредственно в его кровать. И так доводим до того, что постепенно отодвигаем кровать от родительской. Метод длительный, и хотя требует терпения и настойчивости (не возвращаться к тому, что было) но зато действенный и успешный.

Olga, вы можете действовать аналогично, применительно к вашей ситуации.

## Эпилог

-----

Конечно, этих ситуаций может быть очень много и в каждой – свои варианты проблем. Вот и мамы отмечают, что каждый ребенок по-своему засыпает и спит. Даже в одной семье все детки - разные, кто-то хорошо засыпает и спит, а кто-то мучается и мучаются вместе с ним его родители...

Хочется обратить ваше внимание на следующее. **Большинство сонных проблем напрямую связано с незнанием детской психологии, касательно самих процессов засыпания и сна, возрастных и физиологических закономерностей детского сна, его становления, характера, продолжительности и т.п.** О некоторых из них я буду упоминать в следующих сообщениях, чтобы вы не оставались один на один со своими сонными проблемами и получили своевременную поддержку.

Поэтому оставайтесь на связи, на днях я пришлю вам письмо о **необходимой составляющей номер один, обеспечивающей легкое засыпание вашего малыша**. Что эта за составляющая? Не пропустите ее! ☺

Следите за почтовым ящиком!

-----  
С уважением, Егорова Татьяна, психолог,

Сайт: <http://detpsycholog.ru/>

Служба поддержки: [написать письмо](#)