



Нужна ли малышу своя комната?

Малыш взрослеет и начинает отделяться от родителей и в переносном, и в прямом смысле. Сепарация — один из важных этапов развития личности, когда происходит постепенное приобретение автономии.

В этом ключе способность спать отдельно — это психологический навык, необходимый ребенку для обучения самостоятельности. Физические границы (своя комната) помогут малышу выстроить его собственные психологические границы. В отдельной комнате можно не только спать, но и самостоятельно играть, заниматься. Все это — необходимая часть процесса здоровой сепарации, которую проходит ребенок.

И права, и обязанности

После обретения своей территории ребенок получает право на личное пространство, к которому остальные члены семьи должны проявлять уважение. В детской комнате нельзя трогать и перекладывать предметы и вещи без разрешения ее хозяина.

Новый «статус» дает ребенку не только права, но и наделает обязанностями: в своей комнате нужно поддерживать порядок, убирать игрушки, вытирать пыль, не разбрасывать одежду.

Все это говорит о том, что переселение ребенка в отдельную комнату не может произойти в одночасье. Этот процесс требует времени и подготовки.

Уже пора?

Время переезда определяется психологической готовностью. Причем не только малыша, но и мамы. И ребенок, и мама должны быть готовы к разделению. Часто бывает так, что именно родители никак не могут смириться с мыслью о том, что пора ребенка отпустить.

Мамы нередко поддаются сомнениям, руководствуясь рассказами подруг, начинают тревожиться, испытывать чувство вины перед ребенком. Тогда эти негативные эмоции передаются ребенку, и он не соглашается на нововведения. Получается замкнутый круг.

Если родители все же решились на отправку ребенка в свою комнату, необходимо учитывать психологические и физиологические особенности ребенка, его возраст.

На первом году жизни младенцу жизненно необходим тесный контакт с матерью, поэтому отселять малыша в возрасте до 1 года не рекомендуется.

Кроме того, постоянно вставать ночью и идти в другую комнату будет тяжело и для родителей малыша. Это трудно и физически, и эмоционально.

В возрасте от 1,5 до 3,5 лет большинство детей готовы к переселению в отдельную комнату.

Конечно, каждый ребенок обладает индивидуальными особенностями, но, как правило, в этот период многие дети способны играть самостоятельно и оставаться в одиночестве в отдельной комнате на какое-то время.

7 подготовительных шагов к переселению

1. Убедитесь, что ребенок спит в своей кровати и не просыпается всю ночь. Если часто по ночам он перебирается к вам в кровать или вообще привык спать рядом, отселить его в отдельную комнату будет гораздо сложнее.
2. Начинайте рассказывать малышу о том, что у него будет своя комната, задолго до того, как произойдет переезд. Лучше за несколько месяцев до предстоящего события.
3. Не просто переселите ребенка в отдельную комнату, а создайте из этого настоящий ритуал взросления. Тогда своя комната станет для малыша символом взрослости и фактором, ускоряющим обучение самостоятельности. Маленьким очень хочется чувствовать себя большими. Рассказывайте ребенку о том, что своя комната — это привилегия, «у себя» малыш сможет сам расставлять игрушки по своему желанию. Делайте это ненавязчиво, между делом, до тех пор, пока ребенок не проявит заинтересованность.
4. Дайте ребенку почувствовать свою значимость. Привлекайте его к обустройству комнаты, интересуйтесь мнением малыша, тогда он будет чувствовать себя сопричастным процессу. Если ему будет уютно и комфортно в комнате, это облегчит переселение и отделение от родителей.
5. Наберитесь терпения. Поначалу даже те из детей, кто спал в своей кроватке, но в комнате с родителями, могут часто приходить по ночам в родительскую спальню. Это абсолютно нормально. Просто новые правила заставляют ребенка испытывать тревогу и волнение. Так проходит адаптация к новым условиям. Первое время можно оставаться рядом с ребенком, пока он засыпает, или даже поспать в его комнате. Просто не нужно торопиться.

6. Будьте последовательными. Не сдавайте свои позиции: не следует разрешать ребенку спать с вами, когда он приходит ночью. Успокойте малыша, обнимите, поцелуйте и обязательно отведите его обратно в детскую (можно подождать, пока он уснет). Если вы приняли решение — не меняйте его.
7. Помогите малышу справиться с тревогой и страхами, которые, возможно, его мучают. Побороть детские страхи можно при помощи их «материализации» посредством рисунков, историй, сказок с хорошим финалом. Расскажите малышу о том, что игрушки будут охранять его во сне, используйте сказки для засыпания. Если ребенку часто снятся кошмары и справиться с ситуацией не получается, стоит обратиться к специалистам.

Если сохранять спокойствие и уверенность в правильности своих действий, относиться внимательно к малышу, учитывать все нюансы его развития и состояния, то процесс пройдет комфортно и для ребенка, и для его родителей.

Ссылка на источник: <https://растимдетей.рф/>