**Что делать, если ребенок боится спать один?**

Причин нежелания ребенка спать самостоятельно может быть несколько. Здесь многое зависит от возрастных особенностей и личности самого ребенка. Среди причин может быть большая привязанность ребенка матери к (матери к ребенку), привычка, страх темноты или несформированность (непринятие) ритуалов отхода ко сну. Если «страх темноты» обычно бывает у ребенка 4-5 лет в связи с бурным развитием воображения и фантазии, то остальные причины могут быть у ребенка и более раннего возраста.

**Как же быть?**

**1. Придерживайтесь ритуалов при укладывании спать.** Пусть он будут приятным и спокойным, напитывает ребенка вашим теплом и любовью. Многие родители недооценивают этот пункт, но он действительно очень важен в том, чтобы помочь ребенку мягко и спокойно настроиться на сон. Постарайтесь ближе ко сну приглушить свет в комнате, где спит ребенок. Отключить внешние раздражители (телевизор, громкую музыку, перейти на негромкий разговор).

Например, сначала душ и мытье зубов, потом в постели в обнимку обсуждаете прошедший день (если ребенок маленький, — просто рассказывает ему о нем), читаете книжку, рассказываете ребенку, что будет завтра (подробнее в пункте 4), поете колыбельную, продолжаете целовать, обнимать и быть рядом.

**2. Расслабьтесь, постарайтесь перестать думать, когда же ребенок уснет.** Почитайте ему спокойные книжки (кстати, есть много хороших книг именно для сна). Выбирайте те, которые интересны и вам или можете позволить ребенку выбрать их самому. Вспомните прошедший день, расскажите ребенку, как сильно по нему скучали, думали о нем, как вы его любите и счастливы, что он у вас есть.

**3. «Перекройте» ночное разделение.** Этот пункт крайне важен! Он означает, что нужно каждый раз делать акцент на вашей следующей встрече, контакте, постоянно напоминать ребенку, что ни сон, ни что-то другое вас не разлучат. Можете сказать, что придете к нему во сне. Также можно рассказать о планах на следующей день, что вы будете делать вместе! Например, «Я не могу дождаться завтрашнего дня, чтобы пойти гулять с тобой». «Когда ты только проснешься, я буду обнимать и целовать тебя вновь». «Я буду рядом, буду оберегать твой сон». В общем, очень важно каждый день делать акцент на том, как вы снова встретитесь после сна, чтобы сон для ребенка переставал ассоциироваться с разделением, а был словно мостиком к вашей следующей встрече.

**4. Постарайтесь исключить любое давление**, поторапливание, например, «Хватить ерзать!», «Быстро ложись, иначе не будет книжки», «Ложись скорее, я выключаю свет», «Это последний стакан воды», «Да когда же ты уснешь» и т.д.

И даже лучше исключить более спокойные фразы, например: «Засыпай скорее», «А теперь пора спать», пока не наладится укладывание.

Все это только усиливает тревогу и разделение с вами. А, как мы выяснили, именно эти эмоции и мешают ребенку спокойно уснуть. Так зачем их усиливать?

Да и разве можно уснуть, когда тебя к этому принуждают? Сон обычно приходит, когда мы в спокойном и расслабленном состоянии.

Просто будьте рядом с ребенком, наполняйте его своим вниманием и любовью.

**5. Оставьте ребенку что-то, что помогло бы ему чувствовать связь с вами ночью.** Можно, например, одеть одинаковые пижамы или оставить футболку с вашим запахом в постели ребенка. Можно сказать, что наполнили подушку поцелуями и объятиями, и они будут с ребенком всю ночь. Еще вариант — положить под подушку книжку и сказать, что утром обязательно ее прочтете, оставить рамку с вашей семейной фотографией у кроватки. Вариантов может быть много.

**6. Постарайтесь увидеть за всевозможными «хочу» ребенка его тревожность и страх разделения с вами.**

Не думайте, что ребенок назло просит то десять раз попить, то что-то поесть, то в туалет. Он встревожен и сам не понимает, что его беспокоит. Ребенку действительно кажется, что это ему хочется и может успокоить его. Это все происходит на бессознательном уровне.

Старайтесь во время укладывания ребенка спать безраздельно принадлежать ему, даже в мыслях! Ребенок вполне может почувствовать ваше беспокойство или спешку, что вы мысленно не с ним. Сохраняйте спокойствие, пусть этот процесс будет наполнен радостью, теплом и удовольствием. Побольше обнимайте и целуйте ребенка, говорите, как его любите, будьте искренни, пусть ребенок наполняется вашим теплом и любовью, чувствует, как он важен и дорог для вас.

Не вынуждайте вашего ребенка взрослеть раньше времени. Страх разделения с людьми, которых любишь - это самый сильный и болезненный страх, особенно для маленьких детей, и он совершенно естественен. Не пытайтесь его «задавить», но помогайте ребенку пережить его, перекрывайте его и наполняйте ребенка своей любовью. Старайтесь следовать всем этим пунктам и укладывание ребенка спать постепенно обязательно станет более легким и приятным, более быстрым и радостным.