

Время сна: почему дети оттягивают момент засыпания

Столько планов было на вечер: домашние хлопоты, доделать отчет по работе или наконец выдохнуть за долгий день и посмотреть кино, но не тут-то было. «Мама, дай попить», «хочу кушать», «посиди со мной», «ты куда?», «хочу еще сказку», «мне страшно» — и чем больше мы стремимся уйти, тем меньше ребенок хочет нас отпускать.

Мы закипаем, начинаем раздражаться, ребенок встает перед нами в роли капризного манипулятора, с которым совершенно невозможно договориться.

Почему время отхода ко сну становится испытанием? Оказывается, маленькие дети видят время сна иначе: сон воспринимается ими как разделение. Привязанность ко взрослым — самая большая потребность ребенка, а во сне сознание отключается, и контакт с близкими прерывается. Ребенок не чувствует нашу заботу и тепло до 10 часов кряду!

Чем более незрел ребенок и чувствителен, тем сильнее он будет ощущать разделение и тем ярче будут его эмоции. Монстры под кроватью и очередной глоток воды перед сном — не способ свести нас с ума или манипуляция, а только симптом того, что ребенок очень боится разлуки с нами.

Если мы пресекаем такое поведение, заставляем ребенка засыпать в одиночестве, то только усугубляем ситуацию, еще больше сталкивая его разделениям. После такого дети действительно могут заснуть быстрее, но это сон наступает вследствие психологических защит, а не от расслабления.

Ответом на нежелание укладываться спать будет уменьшение разделения и ощущение чувства связи с нами.

Как помочь ребенку уснуть?

Во-первых, необходимо дать ощущение непрерывного контакта. Для малышек будет важно чувствовать наше тепло и прикосновения, слышать наш голос и запах. Мы можем быть рядом, гладить спинку, петь колыбельную. Если это невозможно, то дайте ребенку вещь с вашим запахом, запишите своим голосом на диктофон сказку или колыбельную.

По мере взросления, когда привязанность начнет углубляться, для того чтобы оставаться в контакте, не обязательно будет находиться вместе физически. Подросшему ребенку можно давать одинаковые с вами вещи (например, браслеты или кулоны, надевать одинаковые майки или пижамы), ставить возле кровати

фотографии, на которых вы вместе, подкладывать под подушки записочки с посланиями или сердечки как символ вашей эмоциональной близости.

Во-вторых, важно не сталкивать детей с разделением преднамеренно: «пора спать», «игры закончились», «я пошла заниматься делами» — это только усугубит ситуацию, и ребенок еще больше станет цепляться. Наоборот, переместите фокус их внимания на момент, когда вы снова будете рядом, займетесь общим делом. Этот ритуал называется перекрывание.

Гордон Ньюфелд называет этот ритуал привязанности bridging. Наверное, самым близким переводом будет «наведение мостов», «соединение». На самом деле мы все интуитивно пользуемся этой практикой, например, когда при расставании говорим друг другу «до встречи», «до свидания».

Чтобы перекрыть сон, можно, например, рассказывать детям, как завтра мы будем готовить их любимое печенье, играть в любимую игру, а вечером в гости к нам приедет бабушка.

Можно сказать, что мы встретимся во сне и наутро описать в красках, что в сновидениях вы вместе пили чай.

Сокращайте время вашей разлуки, скажите, что заглянете в комнату, когда развесите сушиться вещи или помоеете посуду. Помните: чем больше вы будете торопить процесс укладывания, тем медленнее он будет идти. Ребенок должен быть уверен, что вашего внимания и заботы в изобилии, только тогда он сможет расслабиться.

*Материал подготовил
педагог-психолог Центра ПМСС Т.Т. Чупракова*