**Статья.**

**«Должен ли ребенок спать отдельно от родителей?»**

В своей практике врачи педиатры часто сталкиваются с тем, что при посещении ребенка на дому, отмечают отсутствие отдельного спального места у ребенка. Стоит ли брать ребенка с собой в кровать? Этот вопрос задают многие родители. Есть множество причин, по которым малыш спит не в своей кроватке. Как правило, у мам и пап находится немало доводов в пользу такого положения вещей. И не всегда понятно кто больше нуждается в подобной практике - дети или их родители. Конечно, каждая семья разрешает эту дилемму по-своему, иногда руководствуясь семейными и культурными традициями, иногда личными убеждениями, а зачастую простым желанием выспаться. В любом случае стоит учесть все за и против, позволяя ребенку спать в вашей кровати.

***До шести месяцев***

С первых дней жизни у малыша должна быть своя кроватка, его собственное, предназначенное только ему место для сна. И если он достаточно спокойно спит в ней, нет никаких оснований оставлять его у себя под боком, когда Вы засыпаете. Конечно, вполне допустимо, что ребенок в первые месяцы будет иногда спать рядом с мамой, ведь не всегда есть силы встать и переложить малыша в кроватку после ночного кормления. И если маленький неважно себя чувствует, не дают спать колики, близость мамы, ее тепло и запах помогут ему уснуть. К тому же современный способ жизни навязывает нам некоторые условия, и для мам, вышедших на работу, важно быть рядом с ребенком ночью, компенсируя недостаток контакта с ним, в том числе и физического. Не имея возможности выражать свою нежность и заботиться о ребенке в течение дня, мама не всегда способна спокойно спать отдельно от ребенка.

***С шести месяцев до двух с половиной лет***

После 6 месяцев желательно чтобы ребенок привыкал спать в своей кроватке. Конечно, если у Вас беспокойный малыш и единственный способ провести вечер в тишине это уложить его в Вашей кровати, трудно отказаться от такой возможности. Но будет лучше, если Вы попытаетесь разобраться с чем связано беспокойство малыша, не подкрепляя связь между его поведением и тем, что Вы берете его к себе в кровать. Важно, чтобы родители были уверены в том, что должно быть время и пространство только для них двоих. Если вы не будете позволять малышу оставаться на ночь в вашей кровати, то постепенно ваш малыш примет такой порядок и научится с пониманием относиться к тому, что у родителей должно быть время не только для него, но и друг для друга. Это даст ребенку важное ощущение того, что можно быть одновременно и любимым, и автономным. Принятие такого положения вещей позволит малышу не чувствовать себя покинутым всякий раз, когда мама и папа захотят побыть вдвоем. Однако, в период адаптации к самостоятельному сну очень важно давать ребенку необходимый физический контакт, тепло, объятия и нежность. Так же может помочь создание особого ритуала засыпания, когда перед сном один из родителей читает малышу сказку или делает расслабляющий массаж.

Потакая ребенку в его желаниях, мы в какой - то мере, снимаем с себя ответственность за происходящее. "Он может спать только со мной. Я не представляю, как он будет спать один". Подкрепляя иллюзии малыша, мы препятствуем его взрослению. Маленький ребенок воспринимает мир таким, каким мы, родители, преподносим его.

***После двух с половиной - трех лет***

В отношении детей этого возраста мнение специалистов единодушное: место ребенка в своей кроватке! Вполне допустимо брать малыша по утрам в свою кровать, чтобы приласкать его, немного подремать в обнимку, или поговорить с ним. Эти минуты, проведенные вместе, приобретают особенную ценность, если Вы уходите на работу и целый день проведете порознь. Если ребенку приснился кошмар или он заболел, то, конечно, он почувствует себя лучше, уютно устроившись рядом с Вами. Главное, чтобы он понимал, что речь идет об исключительной ситуации. Поэтому, стоит сразу уточнить, что завтра он вернется в свою постель. Ваше чадо вновь пытается найти повод, чтобы забраться к вам? Не стоит аргументировать отказ тем, что он ворочается и мешает Вам спать. Убеждая ребенка оставаться в своей кроватке, объясните ему, что у вас и у него должно быть свое спальное место, а чтобы это правило было более наглядным, сделайте вместе с малышом кроватку и для его любимой игрушки.

Заведующая отделением

медико-социальной помощи

Врач-педиатр высшей категории

ДПО №12 СПб ГБУЗ ГП №37

Манькова Т.Ю.