**Как приучить ребёнка спать одному.**

**Как же приучить ребёнка спать одному**?

Сон — это очень важная составляющая для любого растущего организма. Есть некоторые детки, которые успокаиваются и засыпают, когда чувствуют тепло мамы и её дыхание. Есть дети, которые спят отдельно, но стоит только им заболеть, как нам мамочкам их жалко и берём их в кровать. А детки умненькие они быстро схватывают это и потом уже их трудно переложить в свою кроватку.

И всё-таки деток, которые спят с родителями нужно отучать, им необходимо спать в своей отдельной кроватке. Скажу ещё больше, психологами доказано, что дети, которые спять отдельно меньше болеют! Это правда, испытано!

Хочется сказать, что когда вы точно решили приучать ребёнка спать одному, то этому решению должны следовать все члены семьи.

**С чего же начать приучать ребёнка спать одному?**

1. Перед сном с ребёночком лучше не играть в активные игры, постарайтесь его успокоить, почитайте книжку.

2. Когда Вы четко решили, что с сегодняшнего дня ребёнок будет спать отдельно, так и сделайте.

3. Постарайтесь укладывать спать в одно и тоже время.

4. Чтобы отдельная его постель была интересной для ребёнка, выберете вместе постельное бельё на кровать.

5. Когда ребёночек лежит в своей кроватке, погладьте ему ручки, голову, скажите, что Вы его сильно любите. Уходя, не закрывайте дверь, а прикройте, хотя бы до того, как малыш уснёт.

6. Есть детки, которые засыпают только тогда, когда родители находятся в комнате, пускай так. Но! Это может продолжать не больше недели, потом постарайтесь выходить из комнаты.

Конечно, сначала будет трудновато, потом всё станет на свои места. Ещё раз повторюсь, что в решении **приучать ребёнка спать одному** должны быть четко слаженные действия всех членов семьи.

Исходя из моего опыта, то я старшего ребёнка на ночь целовала и говорила, что когда он заснёт, я приду и его ещё раз поцелую. Он засыпал. Конечно, так и есть, я каждый вечер захожу и проверяю его.

Постарайтесь придерживаться всех советов, и результат не заставит себя долго ждать.