

В данное время совместный сон с родителями сейчас приобрел массовый характер. Часто на консультацию к психологу обращаются как раз-таки с такой проблемой. Если мы говорим о том, что ребенок оказывается в родительской постели один-два раза в год, в этом нет ничего страшного, и ни к каким последствиям не приведет. Другое дело, если такое поведение носит системный характер. Ребенок не приучается к совместному сну с родителями, его к этому приучают сами родители.



### Что может за этим стоять?

- Психоэмоциональная незрелость родителей, их полная неготовность к родительской роли.
- Высокая тревожность и низкая стрессоустойчивость в особенности у созависимых женщин, мнимые страхи по отношению к ребенку и неуместное желание все время отчего-то «спасти» или «уберечь» малыша, например от кошмаров, страхов, физических болей и т.д.
- Нарушенные мужско-женские отношения в паре и сексуальная дисгармония. Стремясь избежать близкого контакта с

мужем, женщина часто прячется за ребенком «он же маленький, его надо кормить, я должна быть рядом». Таким образом, малыш становится «буфером», но ни в коем случае не ребенком.

- Желание контроля и власти в семье. Определяя своего мужа «на задворки», а ребенка возводя в роль «беспомощного», женщина, таким образом, самоутверждается, как бы «контролирует ситуацию».
- В очень крайних случаях психическая или сексуальная патология (педофилия, растление) как в отношении мужчин, так и женщин.

Конечно же при совместном сне есть свои плюсы, но, если это младенец.

Во-первых, когда мама рядом с новорожденным, он спит крепче, полноценно отдыхает, а значит, быстрее развивается и растет. Спать вместе очень приятно и удобно. Всю ночь вы слышите его дыхание и не беспокоитесь о его состоянии. Польза очевидна.

Во-вторых, если женщина кормит грудью, ей необходимо часто просыпаться ночью. В первые месяцы жизни ребенка это может быть и 10-15 раз. В этой ситуации маме проще, если малыш находится рядом. Таким образом у нее есть возможность отдохнуть и набраться сил.

В-третьих, связь между младенцем и матерью укрепляется. Для развития и становления будущей личности крайне важен тактильный контакт. Он чувствует себя защищенным и учится доверять окружающему миру.

Совместный сон с ребенком имеет очевидные достоинства. Миллионы родителей, психологов и педиатров поддерживают эту идею и применяют ее в жизни.

С того момента, как вы завершили грудное вскармливание, укладывайте младенца спать в его кровать. Пусть она пока стоит рядом с вашей, но он должен привыкать находиться на некотором расстоянии. Одновременно можно приучить его засыпать самостоятельно. Если раньше вы его укачивали, то теперь перестаньте это делать. Сделайте массаж, спойте колыбельную. Все это расслабит малыша и настроит на отдых.

Постепенно отодвигайте детскую кроватку дальше от своей. Не забудьте поставить на место перегородку, чтобы ребенок не вывалился. Постепенно вы добьетесь того, что детская кроватка будет стоять у противоположной стены. Если ребенок без капризов и истерик самостоятельно засыпает, значит, он готов переселиться в детскую.

Но если все-таки ребенок привык спать с родителями и спать один не намерен, могут возникнуть **следующие последствия...**

- У ребенка развивается эмоциональная нестабильность, она может проявляться в колебаниях настроения, капризности, беспокойном сне.
- Нарушение семейной иерархии. У каждого члена семьи есть свое место, а родительская постель предназначена только для мужа и жены. Когда мама, как бы из лучших побуждений, берет к себе в

постель ребенка, она кого-то из нее выгоняет, как правило это муж. Еще худший вариант, когда спят втроем. На внутреннем плане мама дает ребенку посыл: «Ты лучше, чем твой отец. Ты можешь занять его место». В дальнейшем ребенку, который много лет спит с мамой невозможно объяснить, что хозяин в доме папа и он муж. На внутреннем плане ребенок себя считает самым главным и «лучшим мужем» для своей мамы. Отец в глазах детей теряет не только авторитет и уважение, но и тропинку к их сердцам.

- У ребенка развивается инфантильность, нежелание и неумение справляться с жизненными трудностями, повышается тревожность. Возрастные кризисы носят отягощенный характер.
- Нарушение личностной автономности. У каждого из нас есть свое личное пространство, его нарушение приводит к раздражению и агрессивности, или к ощущению самого себя только «как мамино продолжения», но не отдельной личности со своими, а не мамиными желаниями и потребностями. Нарушение телесных границ ребенка делает невозможным дальнейшую сепарацию от родителей. «маменькины сыночки» и «папины дочки» их с каждым годом становится все больше и больше.

Родителям важно понять, что их побуждает тянуть детей к себе в постель? Редко кто из малышей, отказавшись от «выгодной супружеской жизни» с мамой или папой самостоятельно возвращается в свою кроватку.

Как правило, серьезные нарушения закладываются самими родителями, их последствия проявляются годы спустя.

Чтобы не возникали подобные проблемы, **помните:**

- Ребенок всегда должен спать на своем месте. Он должен чувствовать и знать «у меня дома есть свое место, и родители это уважают».
- Если ребенок плохо спит или часто просыпается – не берите его к себе в постель «на чуть-чуть», а вставайте сами. Сядьте рядом, спойте песенку, погладьте, успокойте. Если это надо будет сделать 10 раз за ночь, значит, вам придется встать 10 раз.
- Если ребенок уже долгое время спит с вами, не рассчитывайте, что он легко и быстро вернется на свое место. Капризы и истерики неизбежны. Наберитесь терпения и выдержки. Через 2-3 месяца ситуация нормализуется.

Самим же родителям необходимо обратиться к специалисту и разобраться с теми причинами, которые их подталкивали к совместному сну с ребенком.

г. Чита

ул. Ленина, 27а

эл. адрес: [semya2003@list.ru](mailto:semya2003@list.ru)

☎ 8 914 438 90 50,

☎ 8 914 369 50 80

Наш сайт: [www.centr-semya.ru](http://www.centr-semya.ru)



Государственное учреждение  
«Забайкальский краевой Центр  
психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи «Семья»

## Совместный сон с родителями



Чита, 2022 г.