

Чому дитині краще спати окремо від дорослих ?

Дошкільний вік ваших дітей – це важливий період для виховання й розвитку тих умінь і навичок, які слугуватимуть їх здоров'ю все життя. І не менш важливий період для закладання підвалин міцного здоров'я, здорової психіки, моральної стійкості, гармонійного розвитку, уміння і потреби саморозвитку. Дитині необхідні розумні правила і обмеження, які поступово з'являються в їхньому житті. Соціальне спілкування, їх розвиток неможливі без передачі їм батьківських знань. Саме батьки закладають основи життєвої компетентності своєї дитини, допомагають своїм чадам опановувати складну науку життя.

Здоровий спосіб життя для дітей дошкільного віку визначається такими параметрами:

- ✓ дотримання режиму дня;
- ✓ належне оволодіння культурно-гігієнічними навичками;
- ✓ раціональне харчування та культура споживання їжі;
- ✓ дотримання рухового і повітряного режимів;
- ✓ режим активної діяльності та відпочинку;
- ✓ профілактичні заходи для збереження здоров'я;
- ✓ духовний розвиток і гармонійні стосунки з довкіллям та із самим собою;
- ✓ душевний комфорт і психологічна рівновага.

Навчити дитину змалечку берегти своє здоров'я – завдання батьків.

Самостійність та індивідуальність формується тим швидше і активніше, чим більше для цього процесу умов, у числі яких (в даному випадку) — своя кімната, своє ліжко, свій простір.

Сон поруч з мамою протягом тривалого часу (особливо, після 3-4 років) — це сильна залежність від мами в майбутньому (в більшості випадків). У прийнятті рішень дитина буде керуватися думкою мами.

Близькість між батьками при сплячому малюкові, як мінімум, скрутна. Що теж на користь подружнім відносинам не йде.

З міркувань гігієни дитини також не рекомендується укладати з батьками. По-перше, нездоров'я батьків буде відображатися на малюкові. По-друге, випрати пелюшку з ліжечка набагато простіше, ніж висушити батьківський матрац.

Умови комфортного нічного сну дитини традиційні: свіжа чиста постільна білизна (бажано з малюнком, який обере сам малюк — герої тощо); зручний матрац і саме ліжечко; улюблена іграшка; нічник на стіні; провітрена кімната; ніяких активних ігор перед сном; ароматна ванна; ситий шлунок; казка на ніч; настінний розпис тощо.

Ніколи не карайте малюка методом «Будеш погано себе вести, підеш у своє ліжко». Дитяче ліжечко повинна бути місцем, в яке хочеться забратися і заснути, затишно згорнувшись калачиком, а не місцем «показового шмагання».

Якщо малюк категорично не бажає переселятися —почніть з малого. Присуньте його ліжечко до батьківського ліжка. Якщо малюкові раптом присниться «бабайка» або примариться чудовисько у шафі, він зможе негайно перебраться до вас під бочок. Поступово, в процесі звикання дитини, ліжечко можна відсувати все далі.

Деякі психіатри всерйоз вважають, що відпочинок дитини в одному ліжку з дорослими розвиває:

- інфантильність, затримку в психічному розвитку;
- страх завдати шкоди дитині;
- перешкоду подружньої близькості;
- ризик заразити дитину ГРВІ (якщо батьки хворіють)
- батьки можуть придавити малюка уві сні;
- спати з мамою в одному ліжку негігієнічно;
- дитина звикне до батьківського ліжка і її складно буде привчити засинати самотійно;
- малюк може отримати психологічну травму, якщо побачить, як батьки займаються сексом;
- дитина в дорослому ліжку заважає інтимному життю батьків;
- діти, які сплять з батьками, виростають несамотійними і невпевненими в собі, у всьому залежними від мами.

Займатися сексом, коли маля поруч, дійсно не варто. Воно не зможе зрозуміти суті цього дійства. Найчастіше діти трактують секс, як агресивну поведінку одного з батьків по відношенню до іншого. Однак прокинутися і встати в ліжечку або прийти (якщо говорити про дітей після року) до батьків у розпал їх «любові» дитина може, навіть коли спить в іншій кімнаті. Батькам слід уважніше вибирати час і місце для інтимної близькості. Діти потім часто копіюють поведінку батьків проєктуючи її на однолітків. Сексуальні ігри і пестощі за часту призводять до хворобливого інтересу дітей в дитячому садочку та групі. Не забувайте про грибкові та венеричні хвороби дорослих! На жаль, статеве виховання в нашій країні ще не досягло такого рівня, щоб було можна говорити про нього як про частину системи освіти.