# ЕСЛИ РЕБЕНОК СПИТ ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ.

***Как отучить ребенка спать вместе с родителями:***

Отучить ребенка спать в родительской постели не так уж трудно, главное здесь — постепенность и терпение. Самый подходящий возраст для этого — 2-3 года. Процесс может затянуться на несколько недель и даже месяцев. Облегчить переход малыша в свою кроватку помогут следующие советы:

1. Выбирайте красивые подушки, одеяльца, постельное белье вместе с ребенком.

2. Регулярно практикуйте дневной сон отдельно от родителей.

3. Пусть ребенок засыпает с любимой мягкой игрушкой.

4. Почитайте малышу сказку или спойте колыбельную песенку.

5. Не отмахивайтесь от детского страха темноты: включите ночник или оставьте приоткрытой дверь спальни.

6. Если ребенку уже 3-4 года, устройте ему праздник переселения, обставьте это торжественно и весело, в такой игровой форме ему легче будет привыкнуть к тому, что теперь он спит отдельно.

7. Объясните ребенку, что он уже большой и поэтому должен спать в отдельной кровати.

8. Смиритесь с тем, что первое время ребенок будет все равно прибегать к вам.