

17 Αυγούστου 2020

## **Μαθαίνουμε στο παιδί να κοιμάται μόνο του**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Εκπαίδευση](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Το να μάθετε στο μικρό σας να κοιμάται μόνο του δεν είναι αδύνατο, αρκεί να ακολουθήσετε τα σωστά βήματα και να είστε συνεπείς



Θυμάστε την τελευταία φορά που πέσατε για ύπνο με τον σύζυγό σας και ξυπνήσατε... οι δυο σας; Δεν είναι λίγοι οι γονείς που έχουν ξεχάσει αυτήν την πολυτέλεια, αφού ακόμη κι αν καταφέρουν να βάλουν το μικρό τους για ύπνο στο δωμάτιό του, δέχονται μεταμεσονύκτιες επισκέψεις. Ίσως τα έχετε δοκιμάσει όλα: του πήρατε καινούργιο κρεβάτι, του βάλατε φωτάκι νυκτός και του τρίπατε απαλά την πλάτη προτού το αφήσετε να κοιμηθεί. Το μικρό σας όμως φαίνεται ότι απλά δεν μπορεί να κοιμηθεί μόνο του. Μην απελπίζεστε: πρόκειται για μια ιδιαίτερα συνηθισμένη κατάσταση που ακόμη κι αν σας φαίνεται ότι δεν μπορείτε να την αλλάξετε, υπάρχουν τρόποι να μάθετε στο παιδί να κοιμάται μόνο του. Αρκεί να ακολουθήσετε τα σωστά βήματα και να είστε συνεπείς.

**\*Περάστε όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο μαζί του κατά τη διάρκεια της ημέρας**

Έτσι το παιδί δεν θα έχει ανάγκη την προσοχή σας το βράδυ.

**\*Υιοθετήστε μια χαλαρωτική βραδινή ρουτίνα που θα το προετοιμάσει για ύπνο**

Κάντε το ένα χλιαρό ντους, χαμηλώστε τον φωτισμό του σπιτιού και δώστε του να πει ένα ζεστό ποτήρι γάλα.

**\*Αποφύγετε τις οθόνες**

Το μπλε φως των ηλεκτρονικών συσκευών μπορεί να διαταράξει την ικανότητα του παιδιού να κοιμηθεί, επομένως κλείστε τις οθόνες και προτιμήστε να του

διαβάσετε ένα βιβλίο.

### **\*Μη μένετε δίπλα του μέχρι να το πάρει ο ύπνος**

Μπορεί εσείς να μένετε δίπλα στο παιδί ώστε να βεβαιωθείτε ότι κοιμήθηκε, όμως έτσι δεν το βοηθάτε. Αφενός, με αυτόν τον τρόπο ουσιαστικά δεν μαθαίνει να κοιμάται μόνο του, αφετέρου μπορεί να ξυπνήσει μέσα στον ύπνο του και να το τρομάξει η απουσία σας. Φροντίστε, λοιπόν, να φεύγετε από το δωμάτιο του παιδιού προτού κοιμηθεί και σταδιακά να αυξάνετε την απόσταση.

### **\*Θέστε ξεκάθαρα όρια**

Εξηγήστε στο μικρό σας ότι όταν τα φώτα του σπιτιού κλείνουν, θα το συνοδεύετε στο δωμάτιό του και στη συνέχεια θα φεύγετε. Ακόμη κι αν αυτό δεν λειτουργήσει τις πρώτες φορές, όσο εσείς επιμένετε το παιδί θα καταλάβει τα όριά σας και σιγά σιγά θα προσαρμοστεί. Αν το μικρό σας γκρινιάζει μόλις φύγετε, μην του φωνάζετε και μην το τιμωρείτε. Απλά δώστε του να καταλάβει ότι δεν πρόκειται να επηρεάσει κάτι την απόφασή σας.

### **\*Βοηθήστε το να νιώσει ασφαλές**

Ένα αρκουδάκι, το οποίο μπορεί να αγκαλιάζει κατά τη διάρκεια της νύχτας, και ένα φωτάκι νυκτός μπορούν να βοηθήσουν το παιδί να νιώσει πιο ασφαλές.

### **\*Ενθαρρύνετε την πρόοδό του**

Αν το μικρό σας καταφέρει να περάσει ένα ολόκληρο βράδυ μόνο του, το επόμενο πρωί επικροτήστε την πρόοδό του, ώστε να συνδέσει το γεγονός ότι κοιμήθηκε μόνο του με θετικά πράγματα. Για παράδειγμα, αφήστε το να διαλέξει εκείνο τι θα φάει για πρωινό ή τι ρούχα θα φορέσει.

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)