**---**

**layout: Что такое самостоятельное засыпание**

**title: Почему ребенок спит по&nbsp;40&nbsp;минут**

**tag: сон, ребенок, малыш, младенец**

**excerpt: СЗ: что это, зачем это и кому оно нужно**

Родители малышей часто берутся за любые нововведения, чтоб улучшить свой быт с малышом. Но действительно ли всем нужно развивать навык самостоятельного засыпания и в чём он собственно заключается?

Самостоятельное засыпание (СЗ) как термин можно объяснить так: это умение спать, как взрослый человек. То есть после ванных процедур, книжки, или к чему вы ещё привыкли перед сном, вы просто ложитесь под одеяло и засыпаете. И если вдруг проснулись посреди ночи, то не ждёте вспомогательного человека для укачивания, а засыпаете дальше.

Так вот, начиная с возраста четырёх месяцев любой малыш может научиться делать так же. Понятно, что постепенно, к возрасту 5-7 лет ребёнок и сам к этому придёт. Но если в некоторых семьях нет проблемы дождаться этого момента, то для других засыпание и ночной сон приносят много неудобств. Тут как раз мы пришли к вопросу, **всем ли нужно развивать навык СЗ** с младенчества. Легко узнать, посмотрите, узнаёте ли вы себя в тезисах ниже:

* вы устали от многочасовых укладываний ребёнка и от ночных просыпаний на покачать/покормить/уложить и больше не можете жить с таким укладом
* надоело отсутствие режима дня и неразбериха со временем засыпания
* вам жутко нехватает времени на себя

Если всё это про вас, то точно пора заняться налаживанием сна ребёнка.

У некоторых родителей возникают сомнения насчёт СЗ, ведь обучение подразумевает под собой дать возможность малышу побыть одному. **А как же быть с привязанностью?** Вот прямая цитата Л.В.Петрановской:

«Взрослый, который чувствует себя заложником при ребёнке, несчастной жертвой принесённой на алтарь родительства, не сможет выстроить хорошую привязанность. Ведь привязанность - это отношения взрослого как доминирующей заботливой особи и ребёнка, как особи зависимой и доверяющей. Взрослый должен быть сильным и свободным, должен быть хозяином самого себя и своей жизни, только тогда ребёнку будет рядом с ним спокойно. Поэтому давайте не ставить перед собой задачу, жертвуя собой, полностью избавить ребёнка от оборотной стороны привязанности - переживаний при разлучении со своими взрослым»

Добавить могу только то, что строить прочную привязанность с ребёнком очень важно, но привязанность не строится во время сна. Мы строим отношения с ребёнком, когда он может смотреть, слушать и воспринимать – во время бодрствования. А во время сна мы строим иммунитет, отдыхаем и восстанавливаем жизненные силы. Чтобы утром всем хотелось обняться и начать новый день вместе.

Привязанность с ребёнком это не хрупкая ваза, готовая разбиться от пары эпизодов хныканья по ночам. Это ваши отношения с ребёнком, которые вы строите изо дня в день (а не из ночи в ночь).

Как консультант и как мама я очень нежно **люблю СЗ**. Если в начале пути я видела этот навык как помощь семьям научиться лучше отдыхать, то с практикой я поняла, что это гораздо глубже.

Самостоятельный сон – это самый первый шаг ребёнка на пути к самому себе. В то время, когда этот навык закладывается, мы еще не умеем ни ходить, ни говорить и даже владеть своим телом в достаточной мере. Уснуть самому - это первая ступенька к познанию самого себя как отдельной личности. Это про то, как родитель, бесконечно любящий своего ребёнка, заботиться о его здоровье и уверенно ведёт за собой. Это способность родителей дать детям самостоятельность в том, что они уже могут делать сами и тем самым взять на себя роль наставника и проводника.

Свою дочь я научила СЗ в 4 с половиной месяца. Оглядываясь назад я понимаю, что именно тогда перевернулось моё представление о материнстве. Я поняла, что рядом со мной не продолжение меня как личности, а продолжение моего рода! Самостоятельная личность, маленький человек, который так уже много может сам.

Родители всегда хотят, чтобы дети чувствовали уверенность в своих силах и знали, что мама с папой рядом, что на их плечо можно опереться, чтобы самим идти к новым высотам. И для меня СЗ это первая ступенька на этом пути.