

## «Όταν το παιδί κοιμάται στο ίδιο κρεβάτι με τους γονείς...»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όταν το παιδί κοιμάται με τους γονείς, η συνήθεια αυτή μπορεί να έχει επιπτώσεις τόσο στο ίδιο όσο και στην ερωτική ζωή των γονιών. Επομένως, είναι σημαντικό για την ισορροπία όλης της οικογένειας να αποφευχθεί αυτή η συνήθεια και να προσπαθήσετε να μην την αρχίζετε καν. Είναι πολύ σημαντικό να μην ενθαρρύνετε τα μικρά σας να μοιράζονται το κρεβάτι σας.

Στην περίπτωση, όμως, που το παιδί έχει ήδη συνηθίσει να κοιμάται μαζί σας, πρέπει να φανείτε δυνατοί και να επιμείνετε με τρυφερότητα, αλλά και σταθερότητα, ώσπου το παιδί να συμβιβαστεί με την ιδέα ότι θα κοιμάται μόνο. Για να μη νιώσει απόρριψη ή στέρηση της γονικής αγάπης το παιδί, είναι πολύ σημαντικό να μην το στέλνετε απλώς στο δωμάτιό του το βράδυ, αλλά να το βάζετε οι ίδιοι για ύπνο και να του διαβάζετε ένα παραμύθι, κάνοντάς το να νιώσει ηρεμία και ασφάλεια προτού μείνει μόνο του. Επιπλέον, για τα παιδιά που έχουν την τάση να ορμούν στην κρεβατοκάμαρά σας στη μέση της νύχτας, η λύση είναι αρχικά να τα καθησυχάζετε, αλλά να φροντίζετε να επιστρέψουν άμεσα στο κρεβάτι τους χωρίς να ενδίδετε από τεμπελιά ή συμπόνια. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχουν απλοί κανόνες που υπό περιπτώσεις θα επιτρέπουν στο παιδί να κοιμηθεί μαζί σας, όπως π.χ. σε περίπτωση σοβαρής ασθένειας του παιδιού.

Παρακάτω ακολουθούν κάποια βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να πάτε το παιδί σας στο κρεβάτι του και να κοιμηθεί μόνο του. Αρχικά, είναι σημαντικό να

τονίσουμε ότι πρέπει να αισθάνεστε εσείς έτοιμοι. Θα πρέπει να είστε σταθεροί στην απόφασή σας που δε θα αλλάξει όποια κι αν είναι η αντίδρασή του. Θα πρέπει το πρώτο διάστημα να έχετε υπομονή, επιμονή και αντοχή. Η διαδικασία αυτή μπορεί να σας πάρει από λίγες μέρες μέχρι κάποιες εβδομάδες.

**1. Αν το παιδί σας βρίσκεται σε ηλικία που μπορεί να εκφράσει το λόγο** που θέλει να κοιμάται μαζί σας, μπορείτε να το συζητήσετε μαζί του, καθώς επίσης και να συζητήσετε τυχόν φόβους ή ανησυχίες του.

**2. Αν το παιδί σας φοβάται τη διάρκεια της νύχτας,** το σκοτάδι, να μείνει μόνο του, την ύπαρξη φαντασμάτων στην ντουλάπα, δώστε του λύσεις να ξεπεράσει του φόβους του. Π.χ. Αφήστε ένα μικρό φως αναμμένο καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας, διαβάστε του ένα παραμύθι ή πείτε του μια ευχάριστη ιστορία.

**3. Μην ξεχνάτε να επιβραβεύετε τις προσπάθειες** του παιδιού να κοιμηθεί μόνο του κατά τη διάρκεια της μέρας και της νύχτας.

**4. Πολλές φορές οι γονείς καταφέρνουν να βγάλουν το παιδί** από το κρεβάτι τους, αλλά πρέπει ένας από τους δύο να μείνει μαζί του στο δικό του κρεβάτι. Αυτό σταδιακά μπορεί να εξελιχθεί. Στην αρχή προσπαθήστε να κοιμηθείτε μαζί του, χωρίς όμως να τον αγκαλιάζετε. Έτσι, δε θα αισθάνεται την παρουσία σας μέχρι να τον πάρει ο ύπνος. Στη συνέχεια μπορείτε να καθίσετε δίπλα στο κρεβάτι του σε ένα καρεκλάκι και σιγά-σιγά περνώντας οι νύχτες να απομακρύνεστε από το κρεβάτι του. Αν τον πάρει ο ύπνος και το βράδυ ξυπνάει πολλές φορές για να επιβεβαιωθεί από την παρουσία σας, εσείς πρέπει να τον επιστρέψετε στο κρεβάτι του και να διατηρείτε την ίδια θέση που είχατε πριν κοιμηθεί, ώσπου να τον πάρει ξανά ο ύπνος. Ακόμα κι αν την νύχτα τρυπώνει ανάμεσά σας, εσείς θα πρέπει να το πάρετε και να το επιστρέψετε στο κρεβάτι του.

Η Μαρία Βερβέρη είναι ψυχολόγος, απόφοιτος Α.Π.Θ. M.Sc. Ψυχολογία Παιδιών και Εφήβων University of Leiden, Netherlands.

**Πηγές:** [emprosnet.gr](http://emprosnet.gr)- [soso.gr](http://soso.gr)