



A kicsik többsége a lefekvéshez közeledve cseleket eszel ki, ha nem akarja, ha ágyba akarjuk dugni őket. Ilyenkor hatalmas könnyeket hullatnak, és közlik, hogy nem akarok lefeküdni aludni!

A ravasz trükköket sok szülő "beveszi", és rögvest aggódni kezd, hogy a csöppségnek fáj a pocija, éhes, szomjas, fél a sötétben, s kezdetét veszi a sokszor órákig tartó "lefejtetési" hisztéria. Természetesen életkoronként más és más aspektusra vezethető vissza, ha a gyerkőc nem akar lefeküdni.

Kisgyermek (egyől hároméves korig):

Ebben a korban inkább attól félnek a kisgyerekek, hogy ha magukra maradnak a sötét szobában, mindenféle rossz történhet velük, és mikor ágyba kerülnek, hiányolni kezdenek bizonyos, nappal megszokott, kellemes hangokat és fényeket.



A lefekvés gyakran egyet jelenthet azzal, hogy meg kell válniuk kedvenc játékaiktól, időtöltésüktől, a mesék világától stb... A lefekvés gyakran egyet jelenthet azzal, hogy meg kell válniuk kedvenc játékaiktól stb... Engedjük meg a gyerekeknek, hogy az ágyába vigye azokat a játékokat, plüssfigurákat, amik sokat jelentenek számára. Gyakran megpróbálnak kiszöknek az ágyukból és belopózni a szülői ágyba, ahol biztonságban érzik magukat. Ha ennek teret engedünk, akkor nagyon nehéz lesz leszoktatni őket a mindennapos "szökésről".

Hároméves kortól iskolaérésig:



Az ilyen korú gyerekeket már könnyebb az ágyba küldeni. Ha nem is alszanak rögtön el, de már kevesebbszer próbálkoznak ágyuk elhagyására. Időnként becsúszik egy-két hiszti, de ezeket már egyszerűbb kezelni. Ebben a korban is "csodát" jelent a szülői esti mese, odabújás. A szülő közelsége és hangja megnyugtató nyugalmat és biztonságot sugároz a gyermeknek.

Minden gyermek imád a szülői ágyban hancúrozni, pihengetni, odabújni, ott aludni. Sok szülő általában hétvégén meg is engedi, hogy gyermeke mellé bújjon. Ez óriási örömet és boldogságot vált ki a gyermekben, mert érzi, hogy ennek rangja van, nem lehet mindig "csak úgy" ott aludni.

Ha a gyerek beteg, elesett vagy különösen nagy stressz, illetve rossz hatás érte, akkor a szülői ágy kiváló gyógyír lehet számára.

Tippek szülőknek:



Amikor lefektetjük kicsinyünket, maradjunk még a közelében kis időre, halkan beszéljünk hozzá, cirógassuk. Azután hónapról hónapra töltsünk egyre kevesebb időt a gyerekszobában.

Amikor a gyerek beszélni kezd, az alvás ellen tiltakozó sírást fokozatosan dac és ravaszkodás váltja fel. A lefekvést kössük össze bizonyos szertartásokkal, amelyek megnyugtató átmenetet képeznek az ébrenlét és az elalvás között. Az esti pár perces összebújás erősíti a szülő-gyermek kapcsolatot, és nyugalmat sugároz a gyerkőcöknek.

Készítsük fel a gyermeket, hogy itt az idő a lefekvéshez! Hagyjuk, hogy befejezhesse a játékot.

Készítsünk mindent az ágy közelébe, amit előreláthatólag kérni fog.

A mesélés megnyugtatja a kicsit.

Mielőtt magára hagyjuk elalvás előtt, kívánjunk neki jó éjszakát. Mindig ez legyen az utolsó, amit mondunk neki, és ha tovább akarja húzni az időt, hivatkozzunk arra, hogy már elköszöntünk tőle.

Forrás és további információk:

http://www.babaszoba.hu/articles/Nem_akarok_lefekudni?aid=20081120184947;p=1