

# AJUDE SUA CRIANÇA

## *A Dormir Sozinha Na Própria Cama*



### **Dormir na própria cama é um marco do desenvolvimento**

*e você pode ajudar sua criança neste momento*

Há muitas razões pelas quais a criança não gosta de ficar na própria cama e não faltam motivos para ela procurar os pais quando acorda de forma abrupta no meio da noite. Encontrar uma solução que funcione na sua família requer um pouco de tentativa e erro, mas com alguma dedicação, você vai ter sucesso.

É importante mostrar à criança que dormir em seu próprio quarto lhe garantirá autonomia e mostrará que vocês, pais, estão confiantes nela.

Mostre que agora ela será mais responsável, que terá mais independência e que ganhará ali um espaço próprio para se desenvolver e fazer suas atividades – sob supervisão, claro. Mas também deixe claro que vocês estarão sempre por perto.

Também tenha certeza que este é o seu momento certo para oferecer esta autonomia para sua criança.

Apesar de todo o otimismo, sabemos que este será um momento delicado a todos, portanto, separamos aqui dez passos para ajudá-los nessa transição:

---

**ENCONTRE A ORIGEM DOS FATOS**

---

---

**ESTIMULE SUA CRIANÇA A PEGAR NO SONO SOZINHA**

---

---

**TENHA PACIÊNCIA**

---

---

**RECOMPENSE O SUCESSO**

---



### 1. *Encontre a origem dos fatos*

O primeiro passo é descobrir por que a sua criança está tendo problemas com isso. Algumas crianças saem da cama à noite porque têm medo de monstros imaginários e outras simplesmente porque algo as acordou e elas não conseguem pegar no sono sozinhas.

### 2. *Comece uma rotina nova*

Mudar um pouco a rotina da hora de ir para a cama pode ter um bom impacto, sobretudo se o motivo pelo qual a recusa por ficar sozinha acontece por pesadelos ou o medo. Mostre que não há perigo nenhum no quarto e tire um tempo para lhe contar uma história, explorar o quarto e mostrar que é seguro e não tem monstros. Isso vai fazer vocês atingirem o objetivo sem pressão.

## 3. Estimule sua criança a pegar no sono sozinha

Se você costuma passar um tempo no quarto do seu filho até que ele pegue no sono, pode ser bom repensar a estratégia. Se a criança depende de você para dormir, é natural que ela procure por você quando desperta durante a noite e não consegue adormecer sozinha. Se você trabalhar para que ela se acostume a pegar no sono sozinha, possivelmente vai perceber que o grosso do problema já está resolvido. Neste caso, o tempo de leitura sugerido acima deve ser limitado ao período anterior a criança adormecer. Adote um distanciamento progressivo, e a cada dia deixe o quarto mais cedo. Ao final você deve conseguir sair do quarto assim que terminar a rotina do sono.



## 4. TENHA PACIÊNCIA E PERSISTA, OBJETIVO ACONTECERÁ DE FORMA GRADUAL

Você não vai conseguir dormir em uma cama “livre de crianças” na primeira noite em que estiver trabalhando nesse projeto – e talvez nem mesmo na primeira semana.

É importante manter o foco no objetivo final, mas lembrando que o resultado não será imediato. Afinal, você quer uma solução definitiva, e não algo temporário.

### **5. Mantenha uma linguagem positiva**

*Quando você conversar com a sua criança sobre dormir sozinha, assegure-se de que a sua linguagem é otimista e positiva, e não severa e autoritária. Faça com que passar uma noite inteira na própria cama pareça para ela uma grande conquista, e não algo que ela precisa fazer para não ser castigado ou para não desapontar você.*

## **6. Envolver sua criança no processo, claro**

É importante dar a sua criança um pouco de autonomia sobre a situação, deixando-o escolher lençóis novos, um pijama, ou um bicho de pelúcia especial para dormir junto com ele ou até mesmo deixando ele falar um pouco com você antes de dormir. Faça com que seu pequeno saiba que você quer que ele esteja empolgado com esse novo capítulo na sua vida de “gente grande”.

### **7. Invente um jogo**

Estabelecer um sistema de recompensas após cada noite passada com sucesso na própria cama faz a coisa parecer divertida e desafiadora.

### **8. Seja Firme**

Quando você ouve passinhos se aproximando do seu quarto no meio da madrugada, pode parecer mais fácil simplesmente dar espaço, em vez de se levantar e encarar o desafio. Porém, consistência é a chave, porque você não quer enviar mensagens confusas para o seu filho. Simplesmente levante-se, leve-o de volta para a cama dele, evitando confrontos no caminho.

### **9. Seja paciente**

Não é fácil manter a calma quando você se vê privado do sono e frustrado, mas perder a paciência e o controle é uma maneira infalível de fazer as coisas darem errado. Quando você estiver levando a criança de volta para o quarto dela, se esforce para ser compreensivo, em vez de expressar raiva e insatisfação.

**10. RECOMPENSE O SUCESSO E NÃO CASTIGUE OS RETROCESSOS**

**EM VEZ DE CASTIGAR O SEU FILHO OU FAZÊ-LO FICAR ENVERGONHADO QUANDO ELE ESTÁ SE ESFORÇANDO, PROCURE RECOMPENSAR AS SUAS VITÓRIAS. ENTENDA QUE ELE QUER QUE VOCÊ SE SINTA ORGULHOSO DELE, MESMO SE A MUDANÇA QUE VOCÊ ESTÁ PEDINDO É GRANDE E UM POUQUINHO ASSUSTADORA.**