

Bố nên làm việc này càng sớm càng tốt để bé rèn tính độc lập. Thêm nữa, bé ngủ riêng đem lại nghĩa vụ cha mẹ có khoảng thời gian “chết lặng” hơn bên nhau và đêm không phải dậy nhiều lần nữa.



### Tránh khóc đi ngủ

Tránh khóc chui rúc rúc khi bé ngủ. Th.S Lawrence E. Shapiro, tác giả cuốn “A Parent's Guide to Getting Kids Out of the Family Bed” (Tên dịch là: *Hướng dẫn cha mẹ cho bé ngủ riêng*) khuyên bố nên kể cho con nghe những câu chuyện về giấc ngủ các bạn như họ các con và tất nhiên con, cún con tìm cách giải quyết khó khăn của mình.

Không nên kể cho bé nghe chuyện cướp biển và quái vật, chuyện phù thủy v.v. vì rất có thể những nhân vật này khi bé sợ hãi và những giấc đòi quay về ngủ bên bố mẹ.

### Phân thưởng cho bé

Hãy nói với bé rằng bố đang bắt đầu một chương trình thú vị nhằm giúp bé làm quen với việc ngủ riêng. Theo đó, mỗi đêm trẻ ngủ được trên chiếc giường như xinh của mình, bé sẽ có phần thưởng là một tờ hình dán nhân vật ngủ ngoan hoặc một phần quà nào khác mà bé thích.

### Đạy bé cách trấn an

Nếu bé nói với bố rằng bé không thể đi vào giường ngủ, hãy dạy con các bài tập thở giãn. Ngay cả một tờ a tờ 2 tuổi cũng biết cách thở sâu và hình dung mình đang nằm yên bình yêu thích như trong giấc ngủ tiên vậy.

### Vượt qua khó khăn

Các bậc cha mẹ rất dễ mất lòng khi thấy con ôm gối sang phòng mình xin cùng ngủ. Bé n có thể sẽ khóc lóc: “Đến giờ đi ngủ thôi...” nhưng “đêm nay thôi” sẽ kéo dài thành không biết bao nhiêu đêm tiếp theo nữa và bé n sẽ khóc bao giờ tiếp cho bé tách khỏi cha mẹ được.

Bởi thế, hai vợ chồng cần kiên quyết thả a thu n vào nhau rằng: “Chúng ta cam kết trong vòng 21 ngày, con sẽ có thể ngủ riêng trong phòng của bé”.

Có thể bé n sẽ phải dùng đến cách khóc rên hèn là khóa cửa phòng mình hoặc đặt rào chắn ở cửa phòng con. Vài đêm đầu bé n cần theo dõi vì bé có thể sẽ khóc. Nhưng nhìn ng bu i sau không khí sẽ trở nên vui vẻ hơn.

Theo Huy n Anh (RBM) - <http://dantri.com.vn>