

«В чем польза дневного сна».

Если дома дошкольник не спит днем или делает это не в то же время, что и в детском саду, проблемы во время тихого часа неизбежны. Родители оправдываются тем, что заставить ребенка спать днем невозможно. Это не так. Если проявить немного настойчивости, дневной сон наладится даже у совсем отвыкшего от него ребенка. Но в первую очередь родители должны понять, **для чего нужен дневной сон:**

1. Чтобы ребенок был здоровым. Суточные биоритмы сна и бодрствования определяют все ритмические процессы детского организма — от годовых и многолетних циклов роста до микроритмов, действующих на уровне клетки и занимающих доли секунды. Лишая ребенка дневного сна, взрослые создают почву для расстройства биоритмов (десинхроноза). Следствие его — повышенная возбудимость и утомляемость дошкольников, задержка нервно-психического и физического развития, отставание в росте, ослабление иммунитета, склонность к частым ОРЗ и детским инфекциям.

2. Чтобы ребенок лучше развивался. Дневной сон помогает усваивать новые знания, в том числе и те, которые дошкольники получают на подготовительных занятиях к школе.

С помощью электроэнцефалографии (ЭЭГ) ученые исследовали так называемую биоэлектрическую активность детского мозга — движение нервных импульсов по отросткам нейронов. Оказалось, что энцефалограмма, снятая во сне у грудного ребенка, практически не отличается от таковой у взрослого. А вот созревание энцефалограммы, типичной для бодрствования, продолжается до 12–18 лет. Это значит, что активность детского мозга во сне по качеству превосходит работу наяву. По сути, мозг не спит ни днем, ни ночью — он просто переключается с восприятия информации на режим ее обработки и усвоения. Чем младше ребенок, тем больше он должен узнать и запомнить. Значит, тем больше дневных «пауз» ему необходимо и тем дольше должен продолжаться его сон.

3. Чтобы крепче спал ночью. Этот аргумент удивляет родителей. Однако не спавший днем дошкольник, как правило, настолько перевозбуждается к концу дня, что не может уснуть, даже если хочет. Перегруженный дневными впечатлениями и информацией мозг сигнализирует о трудностях с их переработкой и усвоением. Отсюда повышенная тревожность, ночные страхи и кошмары.

Отказ от дневного сна – симптом целого ряда состояний, самое распространенное из которых - синдром гиперактивности.

Неспящие днем дети нуждаются в неврологической консультации.

4. Чтобы укрепить нервную систему. Городским детям требуется больше времени на дневной отдых. Ведь их нервную систему истощает шум автомагистралей, стремительный ритм жизни и агрессивная зрительная среда (серые коробки многоэтажек, прямые углы и линии, отсутствие природных пейзажей). Дневной сон помогает сгладить воздействие на организм дошкольника стрессовых факторов и неблагоприятной экологии. Когда ребенок спит, мозг вырабатывает специальные защитные белки, за счет которых нервная система адаптируется к повышенным нагрузкам.

Очень важно убедить родителей не менять режим сна и бодрствования ребенка в выходные дни и во время летних каникул.

Кроме всего перечисленного, родителям следует помнить: **чем младше ребенок, тем больше его потребность во сне.**

Сон взрослого человека — монофазный. Это значит, что ему достаточно лишь однократного отдыха ночью. Детский сон полифазен по своей природе, причем число фаз (периодов сна в течение суток) сокращается по мере роста ребенка. Это хорошо видно из таблицы.

Сколько часов спит ребенок

Возраст	Всего за сутки, ч	Всего днем, ч	Сколько раз днем
Первый месяц	19–20	13–14	4–11
1–2 месяца	18–20	12–13	5–6
3–4 месяца	18–19	10–11	4–5
5–6 месяцев	16–17	8–9	4–5
7–9 месяцев	15–16	7–8	4
10–12 месяцев	14–15	5–6	3
1–1,5 года	14–14,5	4,5–5	2
1,5–2,5 года	13–14	3,5–4	1
2,5–3,5 года	12,5–13	2,5–3	1
4–6 лет	12–12,5	2–2,5	1

На монофазный (только ночной) сон детская нервная система перестраивается лишь к 7 годам. При этом скрытые элементы полифазности сохраняются у многих детей до 8–9 лет: при заболевании или переутомлении они возвращаются к дневному сну.

Как подготовить детей к тихому часу

Дошкольник может непрерывно бодрствовать 5,5–6 ч. Если дети находятся в группе более 5 ч, их нужно укладывать спать днем на 2–2,5 ч.

Не следует проводить перед сном закаливающие процедуры, подвижные и эмоциональные игры. Все это возбуждает детей, мешает им уснуть. Нельзя ругать, а тем более наказывать (как это иногда бывает) малыша, который полежал 15–20 мин и не уснул. Ребенку ясельного возраста требуется целый час на засыпание, а дошкольнику — полчаса.

Даже если ребенку в силу каких-то причин не удастся уснуть, пребывание в постели днем все равно приносит ему пользу — он в любом случае отдыхает.

...не хочет вовремя ложиться вечером спать

Пришло время ночного сна, но ребенок капризничает, хочет поиграть еще или досмотреть мультик, сообщает, что голоден... Даже если родителям удастся уложить его в кровать, он находит множество предлогов, чтобы не спать: ему хочется то в туалет, то попить, то еще раз пожелать родителям спокойной ночи...

Причины, по которым ребенок не хочет ложиться спать: чрезмерное возбуждение в вечерние часы; страх темноты; страх одиночества; желание участвовать в жизни взрослых; воспитательные ошибки родителей. Матери часто испытывают раздражение и беспомощность во время ежевечерних «баталий», ведь только после укладывания детей они могут уделить время себе и супругу. Не следует позволять детям лишать родителей такой возможности.

Что делать:

- 1) укладывать ребенка спать в отдельной комнате или отгороженном пространстве. У него обязательно должна быть своя кроватка;
- 2) четко определить время, когда малышу следует отправляться в постель;
- 3) избегать в вечерние часы занятий, подвижных игр, шума;
- 4) заранее предупредить ребенка о том, что приближается время сна;
- 5) своевременно отправить его в туалет, вымыть ноги (принять душ), умыться, почистить зубы и переодеться;
- 6) подготовить для сна удобную, мягкую одежду;

7) хорошо проветрить комнату перед сном;

8) оставить у кровати стакан с водой;

9) укладывая ребенка, в течение определенного времени побыть рядом с ним: почитать ему, рассказать сказку. После обозначенного времени игнорировать попытки ребенка затянуть отход ко сну. Если он приходит в родительскую спальню, отводить его обратно.

В крайних случаях следует обратиться к врачу или психологу — возможно, у ребенка есть серьезная причина для бессонницы.

Ребенок боится спать в темноте и настаивает, чтобы родители оставляли свет включенным, а дверь открытой.

Причины детского страха темноты:

- неуверенность в родительской любви, тревожность, ощущение враждебности и опасности окружающего мира;
- чувство протеста, ревность по отношению к младшему брату, сестре, бессознательное желание вновь оказаться самым маленьким и любимым;
- повышенная возбудимость и нервозность в связи с перенесенным заболеванием;
- смена обстановки, перевод ребенка в отдельную комнату;
- рассказы или телепередачи с устрашающими сюжетами, которые ребенок слушал или смотрел перед сном.

Как вести себя родителям

Правильно

Соблюдать ритуал укладывания:
умыть; переодеть в одежду для сна; прочесть или рассказать сказку; поцеловать на ночь

Предлагать в вечерние часы спокойные занятия

Оставлять дверь в комнату приоткрытой, а ночник включенным

Неправильно

Брать ребенка в свою постель

Играть в шумные игры

Говорить «Как тебе не стыдно, ты уже совсем большой, а такой трусишка!», выключая при этом свет и закрывая дверь

Правильно

Неправильно

Предложить игрушку-защитника, например медвежонка, который будет спать в кроватке вместе с ребенком

Сохранять полное спокойствие,

когда ребенок

о своих страхах

Проверять с фонариком темные углы. Слишком серьезные старания взрослых убедить ребенка в беспричинности его страха только усиливают его

Насмехаться над ребенком или ругать его

Следует знать: загнанные внутрь страх и тревога могут повлечь за собой серьезные последствия — развитие тяжелого невротического состояния.