

Если ребёнок плохо засыпает.



МДОУ «Детский сад № 37»
Педагог-психолог
Фоменко Любовь Георгиевна

Одним из важнейших условий полноценного развития маленького ребёнка является спокойный, глубокий сон.

Во время сна восстанавливается функциональное состояние нервной системы, жизненной активности, обеспечивается отдых всего организма, кроме того, во сне дети растут, так как выделяется гормон роста — соматотропин. Поэтому так важна правильная организация сна детей дошкольного возраста.



Всем родителям нужно знать, что перед сном обязательно нужно побыть с ребенком.

Это время эмоциональной близости родителя и малыша – время, насыщенное положительными эмоциями, нежностью и любовью. Оно делает ребенка счастливым и спокойным, укрепит его привязанность к близким людям.

Поэтому, дорогие родители, отключите телефоны, не отвлекайтесь на телевизор, незавершенные дела или на других членов семьи. Пусть в вашей семье все знают, что вас нельзя отвлекать в течение этих 15–30 минут (сами определите необходимое время), пока вы не уделите ребенку перед сном достаточно внимания.



Причины отказа от сна:

- **Короткое время бодрствования.** Если малыш проснулся после дневного сна позднее обычного, то стоит и немного отодвинуть момент засыпания.
- **Тяжело переключить активную деятельность на сон.** Если ваш ребенок, например, танцевал, активно играл или смотрел веселые мультики, а вы резко положили его в кровать и сказали: «Спи!», то вряд ли это увенчается успехом. Должен быть какой-то переходный период.
- **Хочу как взрослые.** Они уже знают, что взрослые не ложатся спать вместе с ними, а продолжают заниматься своими делами. У детей тоже есть такое желание, так как они стараются во всем подражать взрослым.
- **Стрессовая ситуация.** Новые условия для сна. Так как психика ребенка еще не вполне сформирована, то ему нужно время для адаптации к новому месту, например, во время путешествий.
- **Внешние раздражители.** Даже взрослому человеку бывает тяжело заснуть при таких факторах, как включенный свет, неприятный звук, не комфортные условия.
- **Перевозбуждение.** Такое случается довольно часто, поэтому потребуется время, чтобы успокоить и расслабить ребенка.
- **Беспокойные мысли и страхи.** Возможно вашему ребенку снятся плохие сны.

Как влияет на сон “раннее укладывание”.

1. С детьми до 8 лет не работает подход «не поспал сейчас, выспится позже».

Многие думают, что, чем позже они отправят малыша в кровать, тем дольше он даст им поспать утром. Но в случае с детьми в возрасте от 6 месяцев и до школы — это не работает.

Способность наверстать недостаток вечернего сна, проспав дольше утром, формируется в среднем в возрасте от 6 до 8 лет.



2. Позднее укладывание действует на ребенка как чашка крепкого эспрессо.

Идеальное для ребенка время вечернего отхода ко сну находится чаще всего между 19.00 и 20.30 вечера, через 1-2 часа после ужина.

Если ребенок пропускает свое «окно в сон», в его теле не происходит выброса **мелатонина** – гормона сна.

Происходит обратное – увеличивается уровень **кортизола** – гормона стресса, который действует как мягкая форма адреналина.

У него открывается «второе дыхание», он становится более беспокойным и активным, и на то, чтобы утихомирить его и помочь ему заснуть требуется намного больше сил и времени.

3. Позднее укладывание влияет на качество ночного сна и на режим дня.

Если ваш ребенок готов спать уже в 19.00 часов, а вы укладываете его в 20.00, он будет засыпать дольше и сложнее.

И даже после того, как он заснет, «гуляющий» в его крови кортизол на фоне переутомленности будет мешать ему оставаться спящим. Очень вероятно, что ребенок будет часто просыпаться во время переходов между фазами сна, а утром он встанет раньше, чем выспится. Не отдохнувший ночью ребенок хуже спит днем, снова переутомляется и следующей ночью спит еще хуже. Со временем это может перерасти в хронические проблемы со сном.



Что же делать, чтобы уложить сыночка или дочурку спать?

Ритуалы перед сном

Лучший способ укладывания ребенка спать – сонные ритуалы.

Это определенные действия, которые вы выполняете изо дня в день перед сном. Запоминая их, у детей вырабатывается что-то типа рефлекса на сон.

Эти ритуалы у каждого родителя разные. Естественно все зависит от ребенка, его режима и предпочтений.

Но все же существуют определенные способы как подготовить ребенка ко сну.



1. Не заниматься активной деятельностью за час до сна. Вы скажете, что это невозможно с ребенком. Но это неправда. Если вы играете, то пусть это будет спокойная и тихая [игра](#), а не салки мячом. Почитайте книжки, послушайте [спокойную музыку](#).

2. Посмотреть Спокойной ночи, малыши. Дети до сих пор с интересом ее смотрят. Особенное впечатление на ребенка производит колыбельная в конце. Поэтому сразу же после программы, ведите ребенка в ванную чистить зубы.

3. Принять водные процедуры перед сном, можно с эфирными маслами или успокаивающими травами.

4. Расслабляющий массаж. Иногда, когда ребенок перевозбужден, необходимо его расслабить. Массаж приходит на помощь. Вы можете просто поглаживать тело ребенка спокойными, плавными и ласковыми движениями.

5. Расчесывание головы. Конечно каждый ребенок индивидуален. Но для некоторых малышей расчесать волосы – значит расслабиться. Тем более хорошая массажная расческа действительно способствует этому.

И самое главное – никогда не злитесь на малыша из-за того, что он не может заснуть. Помните, что в этом нет его вины, это особенности психики, незрелой и ранимой.



Спасибо за внимание!
«Добрых снов родителям и малышу».

