

Учим ребенка спать правильно



Здоровый сон нужен каждому человеку без исключения, а растущему – в особенности. Что же такое сон? Почему он так необходим? Ученые выявили, что, когда человек спит, в организме происходят специфические процессы: органы и мышцы отдыхают, повышается иммунитет, мозг усваивает и перерабатывает впечатления. Сон жизненно необходим. Поэтому сознательные родители, как правило, очень внимательно к нему относятся. Когда у малышек возникают нарушения режима сна и бодрствования, это грозит обернуться задержкой психического, физического и интеллектуального развития. Нервная система дошкольника незрелая и не очень крепкая, поэтому детям так важен режим.

Некоторые родители машут рукой на режим, полагая, что детский организм «лучше знает свою норму». Это очень опрометчивое предположение, поскольку, по мнению врачей, любые расстройства сна крайне негативно отражаются на здоровье ребенка. Педиатры считают, что дефицит сна так же опасен для ребенка, как дефицит железа или кальция. Порой от родителей можно услышать, что их ребенок уже после 1,5–2 лет совершенно перестал спать днем, зато рано ложится вечером и может проспять до 10–11 часов утра. «И я высыпаюсь вместе с ним! — радостно восклицает мама. — Теперь мне больше не нужно подстраиваться под дневной отдых, я планирую свои дела независимо от режима!» Однако родительский комфорт не всегда полезен малышу.

Специалисты пришли к выводу, что недолгий дневной сон благотворно влияет на работу головного мозга, повышает настроение, дарит ощущение благополучия и улучшает когнитивные функции. Один из исследователей, Мэттью Уокер, установил, что на второй стадии сна происходит очищение кратковременной памяти и подготовка к восприятию новой информации.

Поэтому дети, отдыхающие днем, развиваются значительно лучше своих сверстников, родители которых пренебрегают сном. Здоровый сон необходим каждому взрослому человеку без исключения, а растущему ребенку – в особенности. Пока ребенок маленький проблем со сном, как правило, не бывает, но как только ребенок становится старше, взрослые могут услышать от него фразу: «Не хочу спать!» Есть несколько элементарных способов уложить ребенка вовремя спать знакомых опытным родителям: во-первых, это долгое пребывание на свежем воздухе и физические нагрузки – игры, занятия спортом; во вторых, ограничение шумных, эмоциональных мероприятий перед сном, в третьих – пример самих взрослых: какому ребенку захочется спать, когда он видит, как взрослые громко разговаривают, смотрят фильмы. И уж поверьте, пожелание родителей: - «Иди спать!» - высказанное в грубой властной форме, не улучшит ситуацию. Очень часто причиной нарушения сна становятся ночные страхи - виноваты сами родители, позволяя чаду смотреть передачи и «ужастики», читая страшные сказки. Сталкиваясь со страхами многие родители считают их несерьезными, а то и специально придуманными детьми для того чтобы манипулировать взрослыми. Однако страхи малыша требуют уважительного к себе отношения. Важно, чтобы кто-то из родителей ребенка сидел рядышком, пока тот не уснет, успокаивая его своим присутствием. Страхи и нежелание спать появляются у ребенка, когда приучая его к самостоятельности, отселяют в отдельную комнату. Но ведь отделение ребенка вовсе не обязательно должно происходить за счет его ранней «ссылки» на ночь в другую комнату! Тем более что в нашей традиционной культуре это не принято, и значит, подсознательно воспринимается малышом как нечто неправильное, противоестественное. Кроме того, очень важно учитывать особенности психики ребенка и конкретные обстоятельства его жизни. Ранним, впечатлительных детей лучше оберегать от дополнительных стрессов. Не мучайте ребенка непосильными требованиями. Когда он психически окрепнет, сам выразит готовность спать отдельно. Если никакие домашние меры по улучшению дневного сна не помогают, имеет смысл обратиться к педиатру, психологу и детскому неврологу. В таких случаях лишь врачи помогут установить скрытые причины нарушения сна и помогут устранить их.

*Консультацию подготовила Панова Я.А, воспитатель ЧДОУ д/с
«Рождественский» по материалам православного журнала для родителей
«Виноград»: №1 (81) 2018 г.*