



«Нужен ли ребенку дневной сон»

Некоторые дети с удовольствием спят днём, другие же наоборот начинают саботировать процесс буквально в полтора — два года. Конечно же, многих родителей это вполне устраивает, ведь в таком случае малыши обычно дольше спят по ночам, давая своим мамам и папам возможность крепко и беззаботно выспаться ночью.

Давайте представим, что малыш, который только научился ходить, сам решает, в чем выйти на улицу? Без шапки зимой – почему нет, ребенок чувствует, как ему удобнее. Он определял свой режим питания «по требованию» в первые месяцы жизни, почему бы не дать ему свободу определить и режим собственных снов. Звучит абсурдно.

Так нужно ли детям спать днём? Как организовать дневной сон?

Дневной сон ребенка – это не только прекрасная возможность для родителей передохнуть от занятий и игр с крохой, но жизненная необходимость для правильного развития малыша и процесса познания.

Ни для кого не секрет, что дневной сон оказывает позитивное влияние на многие факторы развития малыша. Современные исследования доказали: что помимо восстановления сил, сон имеет и другое, очень важное значение. При этом важен не только факт сна, но и его

качество и количество. У тех из нас, кто спит регулярно, правильно и сколько требуется организму, лучше иммунитет, интеллект, память, когнитивные (познавательные) способности, лучше настроение, более оптимистичный взгляд на жизнь, кроме того, они развиваются быстрее сверстников.

Для детей сон ещё важнее, чем для взрослых, ведь именно во время медленной фазы сна высвобождается гормон роста, благодаря которому малыши растут.

Еще одна важная задача дневного сна – это защита нервной системы ребенка.

Которой необходим перерыв и ограничение потока входящей информации, а также возможность ее переработать. Известно, что впечатления и новая информация структурируются и формируются в памяти именно во сне. У детей таких впечатлений огромное количество. Именно дневной сон позволяет мозгу усвоить все полезное, что произошло в первой половине дня, избавиться от ненужной информации и освободить в памяти емкость для следующих знаний. Таким образом, способность к восприятию во второй половине дня после сна существенно возрастает.

Не стоит надеяться, что не спавший днем ребенок легче уснет с вечера и дольше поспит ночью. Скорее наоборот: перевозбудившийся малыш долго не может уснуть, а потом беспокойно спит, что является следствием переутомления нервных клеток.

Кроме того, сегодня доказана прямая взаимосвязь между сном и активностью малыша. Да и каждый родитель знает, что, если ребенок не получает необходимых часов сна, он становится нервным и раздражительным, а иногда даже неуправляемым и агрессивным.

Как приучить ребенка спать днем?

Нередки случаи, когда родители жалуются на отказ ребенка от дневного сна. Такая физиологическая особенность –

это, скорее, исключение из нормы и характерно только для гиперактивных детей.

В подавляющем большинстве случаев отказ ребенка от дневного сна является результатом некорректного воспитания и отсутствия правильно составленного режима. Чтобы у ребенка присутствовал дневной сон, необходимо соблюдать определенный режим. Подъем малыша должен быть не позднее 8 часов утра, тогда к обеду он успеет устать, и с удовольствием заснет. Но в этом случае кроха должен лечь спать вечером в 9 часов.

Как правило, дети быстро привыкают к режиму, и уже через несколько дней у родителей не возникает трудностей с дневным засыпанием. Кроме того, очень важно обеспечить малышу спокойный сон, поэтому в это время в доме не должны работать бытовые приборы и присутствовать посторонний шум. Включите тихую спокойную музыку, прочитайте сказку, сделайте легкий расслабляющий массаж. Все это поможет вашему ребенку быстро заснуть, и хорошо отдохнуть.

Как помочь при нарушениях дневного сна?

Проблема первая: ребёнок не спит днём.

Первая помощь при любых нарушениях дневного сна — чёткий и неукоснительно соблюдаемый режим. Многие родители, дети которых не спят дома, удивляются тому, что в детском саду чада пусть и без особого удовольствия, но всё же безоговорочно отправляются в положенное время в спальню, где быстро засыпают и сладко спят весь «тихий час». И дело не только в воздействии коллектива, но ещё и в раз и навсегда заведённом режиме. Дети, единожды «встав на рельсы», подчиняются режиму, в том числе в вопросах сна.

Поэтому родителям важно продумать оптимальный для ребёнка режим и требовать его обязательного соблюдения.

Обязательными элементами режима дня должны стать:

Достаточно продолжительная прогулка перед дневным сном. Ребёнок должен подышать свежим воздухом, побегать, и попрыгать, чтобы сбросить накопившуюся энергию, «нагулять» аппетит и хорошенько устать.

Плотный обед после прогулки.

Гигиенические процедуры (посещение туалета, умывание, возможно, душ).

Кроме того, в расписании дня ребёнка обязательно должны быть активные игры, занятия, гимнастика.

Покормив малыша и проследив, чтобы он сходил в туалет, задёрните в комнате шторы и попросите кроху «немного полежать», чтобы отдохнуть, почитайте ему книжку или спойте колыбельную. Долгая прогулка, плотный обед, привычные, повторяющиеся изо дня в день действия, приготавливающие ребёнка ко сну, обязательно сделают своё дело, и малыш будет засыпать, не успев устать от отдыха.

Проблема вторая: долгий дневной сон.

Как и при первой проблеме, прежде всего, необходимо наладить режим. Изо дня в день, из недели в неделю необходимо придерживаться одного и того же графика.

Оптимальное время для дневного сна (в случае если ребёнок не посещает детский сад) – 13 - 14 часов. Не позволяйте ребёнку спать «сколько влезет». Проснувшись в 16 часов или даже чуть позже, малыш успеет устать до ночного сна.

Когда малыш проспит необходимое количество часов (не дольше трёх), начинайте его мягко и ласково будить:

- откройте дверь,**
 - включите негромкую приятную музыку,**
 - заведите любимую музыкальную или двигающуюся игрушку ребёнка,**
 - начните разговаривать с членами семьи в полный голос.**
- Если на улице уже сумеречно или даже темно, включите неяркий свет,**

Начните готовить любимое блюдо ребёнка, пусть его будят возбуждающие аппетит и улучшающие настроение ароматы.

Всё это поможет ребёнку пробудиться без стресса, в хорошем настроении и не слишком поздно.

Чтобы дети, в распорядок дня которых входит обязательный дневной сон, хорошо и без капризов засыпали вечером, сомнологи рекомендуют исключить просмотр телевизора после 19.00, а вместо этого перед сном играть с детьми в спокойные игры и обязательно придерживаться ритуала отхода ко сну. При этом они обращают внимание на то, что этот ритуал должен быть простым и выполнимым в любых условиях: на даче, в гостях у бабушки, в дороге, во время отдыха в санатории и т.д. Ведь сложный замысловатый ритуал способен усложнить жизнь семьи за пределами родного дома. Привыкнув, например, к разглядыванию звёзд перед сном в телескоп, установленный на балконе квартиры, ребёнок во время путешествия может испытывать проблемы с отходом ко сну, поскольку важный элемент привычного отсутствует))

