

Почему мой ребенок плохо спит?

Сон – это основа режима малыша раннего возраста. Режим является основой функционирования нервной системы ребенка.

Сокращение дневного сна или его отсутствие – это огромная нагрузка для нервной системы малыша. Проходит день-другой, и взрослые перестают узнавать своего ребенка. Он становится капризным, раздражительным, плохо ест, трудно засыпает, спит тревожно. Усиливается двигательная активность ребенка в вечернее время. Родители принимают это за отсутствие усталости, но на самом деле – это признак того, что нервная система дает знак о своем перевозбуждении.

Все чаще стали встречаться дети, которые с года спят один раз. В этом случае они позже просыпаются, с трудом засыпают, вызывая раздражение родителей. Дневной сон смещается на более позднее время, и ребенок в 22-23 часа никак не хочет засыпать.



Единственное решение этой проблемы: более раннее пробуждение родителей вместе с малышом. Все требования педиатров по режиму предполагают подъем в 6 часов 30 минут-7 часов утра. И тогда 2-ой сон неизбежен.

Дневной сон – это не только режимная процедура, но и время, способствующее развитию ребенка. У малыша появляется навык общения с самим собой, идет закрепление знаний, полученных накануне, возникают пока смутные, неосознанные, оригинальные идеи. У ребенка



есть возможность пережить впечатление дня, подумать, помечтать, пофантазировать, справиться со страхами.

Дети, способные подчиниться режимным моментам, становясь взрослыми, более эффективно выстраивают систему своих приоритетов. Главное – не отступать от правил, всем членам семьи быть заодно. Одно послабление в требованиях – и уже ребенок начинает манипулировать родителями.

Процесс отхода к **ночному сну** не должен быть торопливым. Все дела сделаны, телевизор уже выключен, родители дома. Таким образом, создается установка на сон. Иногда вечернее купание не успокаивает ребенка, а наоборот бодрит, ведь оно сопровождается игрой. И тогда водные процедуры лучше сместить на более ранние сроки.

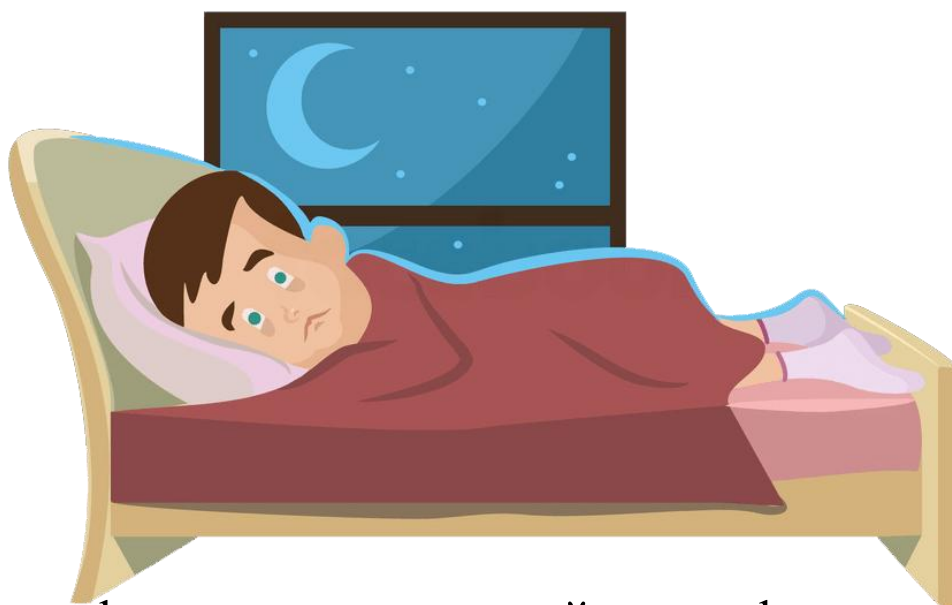


Все проблемы, связанные со сном, можно разделить на 3 группы:

- трудности засыпания,
- пробуждения, беспокойный сон: плач во сне, сноговорение, кошмары, снохождение и др.,
- продолжительность сна.

Качество сна напрямую связано с наследственностью, особенностями сна родителей, их тревожностью.

Большая группа детей с раннего возраста испытывают страхи в ночное время, в том числе страхи расставания с мамой, дневные страхи: от встреч с незнакомыми людьми, резких звуков и т. д. Такие дети растут робкими, боязливыми, имеются трудности установления контактов с детьми и взрослыми. Ночью они беспокойно спят, плачут с закрытыми глазами, садятся в кровати, а, пробуждаясь, не могут успокоиться от любых действий родителей. Не нужно впадать в панику, искать болезни у ребенка. Эти приступообразные расстройства сна постепенно уходят по мере созревания нервной системы. Иногда это требует назначения противотревожных и седативных препаратов.



Данную информацию можно найти на официальном сайте
МАДОУ №13

<http://www.ds13.snzsite.ru/index.php>