

# Нарушения сна у ребёнка



**Сон — необходимый физиологический процесс как для взрослого, так и для ребенка. Именно в эти золотые часы покоя наш организм набирается сил, восстанавливает и накапливает энергию, потраченную в течение дня (дети расходуют энергию вдвое больше взрослого человека). Именно поэтому важно наблюдать за тем, насколько спокойно и тихо спит ваш ребенок. Всем нам знакомо выражение «спит как младенец». То есть сон младенца должен быть эталонным здорового и крепкого сна... Так ли это на самом деле? По статистике более 40% новорожденных спят беспокойно, а у более 15% детей дошкольного возраста имеются характерные всхлипывания и похныкивания во сне. Так ли это страшно и как с этим бороться?**

**Физиологический ночной плач — не что иное, как отголоски эмоционального перенасыщения ребенка. Если ваш малыш за день успевает пошеяться, поплакать, побегать, попрыгать, поругаться, то ночью маленький Фигаро будет спать очень беспокойно, похныкивая без видимой на то причины. Но как же быть, ведь гиперактивные и чрезмерно эмоциональные малыши не редкость в наше время? Задача родителей правильно организовать игровой процесс в течение дня.**

- Постарайтесь помочь ребенку не слишком резко переключаться с одного дела на другое.
- Чередуйте подвижные игры с занятиями логическими, чтением и рисованием. Ребенок должен учиться усидчивости.
- Самый важный пункт — не играйте с малышом в подвижные игры перед сном. Это основная ошибка большинства современных родителей. Мозг вашего ребенка просто не успевает переключиться. В итоге подсознание продолжает выбрасывать эмоции.

Однако достаточно часто причиной нарушения сна у ребенка является далеко не банальное эмоциональное перенасыщение, а так называемая патологическая инсомния.

Инсомния — проблема засыпания у детей, бывает двух видов — первичная и вторичная.

Первичная инсомния развивается, как правило, при воздействии на психику ребенка факторов, вызывающих страх перед чем-либо. Ребенок может бояться темноты, одиночества, боли или определенного предмета — в итоге малыш будет до последнего бороться со сном. В данном случае надо устранить первоисточник страха, переключить внимание ребенка, попытаться объяснить ему, что бояться нечего, но ни в коем случае не высмеивать страх своего малыша. В противном случае вы рискуете развить в нем комплекс неполноценности. Если же вам не удастся помочь ребенку преодолеть страх, обратитесь за советом к детскому психологу.

**Вторичная инсомния развивается при наличии заболеваний нервной системы и психосоматических нарушений. Как правило, такие патологии выявляются еще у новорожденного ребенка, и мероприятия комплексной терапии малыш получает с пеленок, но известны случаи, когда подобные заболевания являются следствиями травм или стрессов. В таком случае помощь грамотного специалиста необходима, самостоятельно родителям с проблемой не справиться! Таким образом, если у вашего ребенка нарушен ночной сон, нельзя игнорировать эту проблему. Необходимо правильно оценить причины нарушений у вашего малыша и своевременно оказать ему помощь.**

**Спите спокойно и наслаждайтесь сладким посапыванием вашего ребенка!**

