



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Воспитатель ГБДОУ №4: СИЗОВА ИРИНА ЕВГЕНЬЕВНА

РЕБЁНОК СПИТ

Существует поверье: на спящих детей смотреть нельзя. Конечно, это предрассудок, взглядом ребёнку не повредишь! Но что верно, то верно: детский сон надо оберегать. Недосыпание для растущего организма не меньшее зло, чем, скажем, недоедание. Дефицит сна отражается прежде всего на нервной системе, тормозит умственное и физическое развитие; ребёнок становится капризным, раздражительным, неуравновешенным.

Многочисленные специальные исследования и наблюдения позволили определить норму сна для детей разных возрастов. Новорождённый ребёнок спит 20-22 часа в сутки. 20-30 минут бодрствования для него уже чрезмерная нагрузка, и, если, допустим, мокрая пелёнка, голод, боль в животике ему мешают спать, он приходит во всё большее возбуждение и кричит всё громче и громче.

Постепенно промежутки спокойного бодрствования увеличиваются, длительность дневного сна становится короче: от 5 до 9 месяцев малыши спят 3 раза, после 9 – 2 раза, с полутора лет и в течение

всего дошкольного возраста – 1 раз. Такого распорядка строго придерживаются в детских дошкольных учреждениях. Но почти в каждой группе раннего возраста или детского сада обнаруживается один-два ребёнка, которые, пройдя уже адаптационный период, всё равно долго не засыпают во время дневного сна. Чаще всего это происходит с теми детьми, у которых нарушен домашний режим. В таких случаях выясняется, что по выходным дням или в дни болезни ребёнка, во время отпуска родителей его вовсе не укладывают днём или укладывают в другое время.

Если вы хотите, чтобы ребёнок хорошо засыпал, старайтесь создать у него стереотип, постоянный, повторяемый изо дня в день ритуал подготовки ко сну.

Многие мамочки с первых дней жизни ребёнка укачивают. Рефлекторная связь качания – сон возникает очень быстро, тем более, что ритмичность, монотонность плюс воздействие на вестибулярный аппарат действительно способствуют засыпанию. Но, чем старше ребёнок, тем дольше приходится его укачивать, тем обременительнее становится эта процедура. Причём обременительна она не только для матери. И ребёнку плохо, так как сон его становится более беспокойным. Некоторые дети, даже заснув, контролируют: качают их или нет, и мгновенно просыпаются и начинают плакать, как только прекращается ритмичное движение. Нет, укачивать не советую!

Какой же ритуал приемлем? Прежде всего обязательно проветривайте комнаты. Маленьких перед сном обычно купают; для ребёнка постарше сигналом ко сну становится складывание по местам игрушек, умывание, переодевание в пижаму. Многие дети привыкают засыпать с игрушкой. Что ж и это «работает» на создание стереотипа.

-- Спи, - строго приказывает малышу папа. а как же спать, если рядом включён телевизор?

Не очень верится объяснениям взрослых, будто они сознательно хотят приучать ребёнка спать в любой обстановке. Скорее им не хочется лишиться себя каких-то удовольствий.

И хорошо, если в комнате нет яркого света, громких голосов, если ничто не отвлекает и не будоражит. Потому что, восприятие внешних раздражителей во сне лишь притуплено, но не выключено совсем, и сон будет беспокойным.

Важно не только то, сколько спит ребёнок, но и то, как он спит. Иногда родителей беспокоит, что сын или дочь «недобирают» норму сна. Но, если ребёнок просыпается жизнерадостным, спокойным, значит, просто его индивидуальная потребность в сне меньше средних норм. Но, если, проснувшись раньше времени, он капризничает, вялый, можно думать о каком-то неблагополучии: либо сон организован плохо, либо ребёнок не здоров.

Родителям следует понаблюдать, как спит их ребёнок: не разговаривает ли во сне, не вскрикивает ли, не встаёт ли с постели, продолжая спать. Если это не случайный эпизод, а явление, повторяющееся, например, на протяжении одного-двух месяцев, необходимо обратиться к врачу.

Детям, как и взрослым, конечно, снятся сны. Обычно они так или иначе отражают впечатления дня. После того, как ребёнок услышит страшную сказку, испугается чего-либо или, наоборот, увидит что-то захватившее его, например, представление в цирке, он может видеть «тематические» сны. Но, если один и тот же страшный сон повторяется у ребёнка часто, об этом тоже надо рассказать врачу. В сочетании с другими симптомами это иногда становится сигналом нервного заболевания.