

Трудности со сном .



[Увеличить](#)

Ребенок приходит из детского сада слишком возбужденный и засыпает поздно . Первые месяцы в детском саду всегда трудны для ребенка , так как он попадает в неизвестную для него среду , где должен подчиняться дисциплине. Усталость ребенка может проявляться в сверхвозбуждении , ведущем к расстройству сна . Его система бодрствования перегружена и не может больше себя контролировать . Ребенок очень возбужден , он кричит , бросает игрушки , нервничает (плачет) из-за малейшей неприятности .

После детского сада предусмотрите время для физической активности (спорт , велосипед, игры в парке , ходьба).

Затем дома разделите с ребенком моменты спокойствия и расслабления (чтение, игры, ванна, прием пищи). И будьте очень внимательны к моргающим сонным векам , говорящим об усталости.

Успокойте его, ободрите, не придавая слишком большого внимания жизни в детском саду. Ночью тревоги, желания сделать глупости и накопившиеся в течение дня в детском саду плохие намерения проявятся в виду кошмаров. Но обычно меньше чем через месяц или два к ребенку вновь вернется нормальный и спокойный сон.

Утром ребенок с трудом просыпается и идет в сад с плохим настроением.

Качество пробуждения – это хороший показатель сна. Если ваш ребенок чувствует себя усталым утром, значит, он не получил достаточного количества сна или его разбудили в момент глубокого или быстрого сна. Не забывайте, что идеальное пробуждение происходит спонтанно, то есть между двумя «поездами» (двумя циклами) , когда потребности во сне были прекрасно удовлетворены.

Используйте выходные чтобы заметить время спонтанного пробуждения ребенка.

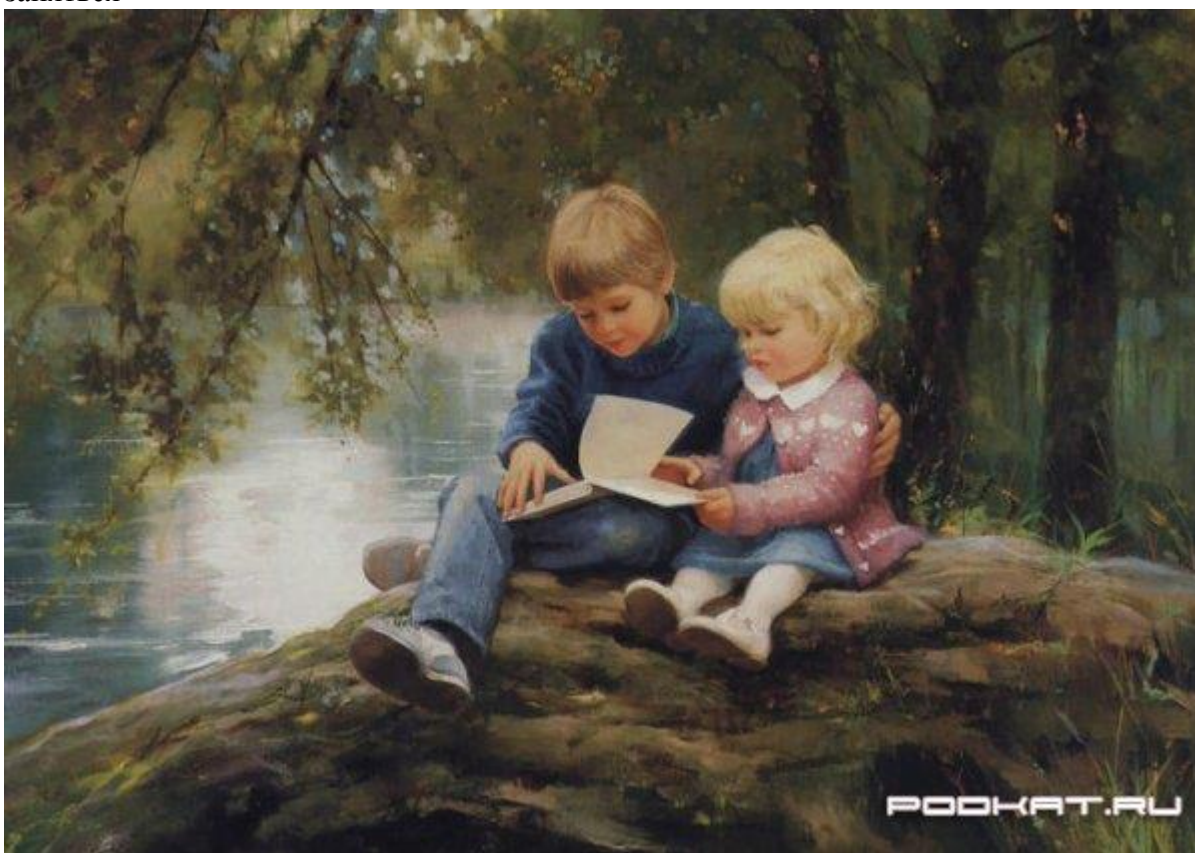
Пересмотрите распорядок дня ребенка . Согласуйте время отхода ко сну со временем спонтанного пробуждения, учитывая также ваши семейные дела.

Всегда будите ребенка в одно и тоже время. Постоянство часов пробуждения позволяет наладить ночной сон. Сон до 11 часов утра с вашего согласия выбивает его из колеи. Поднявшись утром , откройте дверь его комнаты. Внешние шумы разбудят, если он находится в фазе легкого сна, между двумя циклами. При пробуждении не торопите ребенка. Дайте ему время хорошо позавтракать чтобы начать предстоящий длинный день. После садика ребенок засыпает слишком рано.

Дневной сон может иметь место после обеда, если ребенок возвращается домой, или после выхода из детского сада в 16.30.

Не бойтесь, что этот отдых отсрочит время отхода ко сну, скорее усталость или перевозбуждение могут расстроить засыпание ребенка.

Обязательный дневной сон в выходные – это требование позволит вашему ребенку быть в форме чтобы встретить следующую неделю в детском саду с ее насыщенными днями. В случаи отказа попросите ребенка заняться



чем-то спокойным, лечь на кровать и спокойно посмотреть книгу.

Ребенок

хочет ложиться спать также поздно , как его старший брат (сестра).

Начиная с возраста 3 лет ребенок хочет подражать взрослым, особенно если у него есть старшие брат или сестра. Очень часто родители , боятся обидеть младшего ребенка , уступают его требованиям. Этого делать нельзя, так как малыш старше трех лет вполне способен понять разницу в режиме дня, и принять ее.

Объясните ему, что в 4 года его потребности во сне выше, чем у старшего брата, которому 10 лет. И обязательно уточните, что в том же возрасте его старший брат тоже ложился спать в 20.00.

Настаивайте, что «во сне растут» - это должно мотивировать его ко сну.

Сделайте акцент на ритуале. Устройтесь в его комнате чтобы почитать сказку или поговорить о том, как прошел его день. Малыш непременно оценит это особенное

внимание, которое мама уделила только ему.

Отсрочьте укладывание в постель в выходные или на каникулах, но не больше чем на 30 минут, так как слишком значительные изменения могут нарушить режим сна ребенка.

P.S.

ЛАНУТИЗМ – одно из наиболее частых расстройств у детей : между 3 и 10 годами. У 15% детей был хотя бы один приступ лунатизма, и 5% являются лунатиками с несколькими случаями в месяц. Лунатизм возникает в медленном глубоком сне, через 1-3 часа после засыпания. Ребенок встает, его глаза открыты, но он как будто не видит, на лице нет эмоций, он может зажечь свет, спуститься по лестнице, но остается неловким и может подвергнуть себя опасности и пораниться. Эпизоды длятся в среднем менее 10 минут. Можно сократить хождение юного лунатика, проводив его в постель, он не окажет никакого сопротивления. Не нужно будить ребенка.



Учитель-дефектолог Балакерива Елена Григорьевна
(Использован материал журнала «Мать и дитя»)