

Сонное царство

Известно, что человек треть жизни проводит во сне. Наш организм нуждается в отдыхе, так же как в воде и пище. Полноценный сон необходим для поддержания психического и физического здоровья. Во сне лучше идут восстановительные процессы, не зря говорится, что сон – лучшее лекарство. Так же, именно во время сна, активизируется гормон роста, запускается процесс освобождения от шлаков и токсинов. Происходит переработка, полученной за день информации. Это необходимая и очень важная часть жизни каждого живого существа. Мы взрослые прекрасно понимаем данные прописные истины, чего нельзя сказать про наших детей.

Дети очень не любят ложиться спать, хотя и очень нуждаются в отдыхе. В конце дня малыши очень устают, но не могут понять, что пора отдохнуть, поэтому вместо простого и рационального, с точки зрения взрослого, решения идти спать, они начинают капризничать... И продолжают это делать до тех пор пока не упадут от усталости, пополняя копилку смешных семейных историй, того как, где и в какой позе сон всё же победил малыша. Уложить в кровать маленького непоседу – задача не из лёгких. Родители валяются с ног, а у ребёнка, как говорится, «не в одном глазу»... Невольно возникает такой вопрос: «Может ему и не надо столько спать»?..

Потребности у каждого человека индивидуальны, но, всё же, примерные нормы продолжительности сна существуют. Чем младше ребёнок, тем чаще и дольше он должен спать. На первом году жизни младенец спит 17-19 часов в сутки, засыпая от 4 до 10 раз. Шестимесячный ребёнок – 15-16 часов. В возрасте от 1 года до полутора он спит 12-13 часов в сутки, при этом дневной сон полагается малышу 2 раза по 1,5-2 часа. Ребёнок продолжает расти и постепенно переходит на один «тихий час», который длится 1.5-3 часа. Младший школьник спит уже 10-11 часов, при этом в дневном сне нуждается, только когда сильно устал или чувствует недомогание. Взрослому же нужно всего от 7 до 9 часов... Как видим ребёнок нуждается во сне больше взрослого! И чем он младше, тем больше...

Что же может мешать нормальному засыпанию? Причин может быть, очень много, некоторые, связанные с наличием страхов, возможно, решить с помощью специалиста-психолога. Некоторые, такие как лунатизм или энурез только с помощью врача-невропатолога. К счастью таких причин меньшинство. С большинством случаев проблемного засыпания родители могут справиться и своими силами. Так что же помогает уложить маленького непоседу в кроватку?..

- Правильный режим дня. Известно, что среди людей, в том числе и среди детей, существует несколько типов, различающихся между собой по работе биологических часов. Так называемые «жаворонки» (рано встают утром и рано засыпают вечером), «голуби» (промежуточный тип, биоритмы таких детей могут подстраиваться под нужный режим) и «совы» (поздно встают и поздно засыпают). С укладыванием «жаворонков» проблем, как правило, не возникает, там другая трудность (по выходным такие малыши не дают всласть поспать маме и папе). Попытка уложить ребёнка попозже может не сработать, утром ребёнок встанет как обычно, но будет не выспавшимся и капризным. «Совят» же вечером не уложить, а утром – не поднять. К счастью самая многочисленная группа «голуби», у которых, с помощью правильного режима дня, можно выработать привычку засыпать и просыпаться в нужное время. При коррекции большинство «сов» просто оказываются «голубями» и проблема пропадает сама собой.

- Физическая активность. Повышенная подвижность днём явление нормальное, однако, вечером следует избегать подвижных игр, физкультурных занятий. Прогулка перед сном полезна, но она должна быть спокойной. Возьмите малыша за ручку и пройдите с ним не спеша по парку. Детские площадки подождут до утра.

- Развлечения перед сном тоже должны быть спокойными. Следует исключить просмотр телевизора, компьютерные игры и другие возбуждающие развлечения, способные вызвать бессонницу и страшные сны. Если вы уложили ребёнка, а в смежной комнате работает на всю мощность телевизор, продолжается шумное веселье или выяснение отношений, то говорить о спокойном засыпании тоже не приходится. Оптимальными развлечениями перед сном, являются чтение сказок, рисование, раскрашивание, спокойные настольные игры, такие как пазлы, мозаика и т.п.

- Психологическое состояние родителей. Также влияет на процесс засыпания. Если мама напряжена, волнуется, то ребёнок легко «считывает» и копирует данное состояние. В результате мама, которая пытается поскорее уложить ребёнка, чтобы быстрее заняться своими делами заражает малыша своим волнением, что мешает засыпанию. Замкнутый круг получается. Следует успокоиться самой, постараться переделать все свои дела до момента укладывания.

- Свежий воздух. Перед сном необходимо хорошо проветрить детскую комнату. Ещё лучше, если ребёнок приучен спать с открытой форточкой, но нужно следить за наличием сквозняков, чтобы малыш не заболел. Сон на свежем воздухе самый крепкий и самый сладкий. Оптимальная температура воздуха в комнате 20 градусов.

- Ароматерапия. В полотняный мешочек можно положить высушенную мяту, корни валерианы или лаванду. Все эти запахи действуют расслабляющее и успокаивающе, помогая ребёнку быстрее заснуть. Можно добавлять эфирные масла этих растений в воду при приёме вечерней ванны. Это также помогает расслабиться и нормализовать сон.

- Кроватка ребёнка должна быть удобной, с плотным упругим матрасом, небольшой уютной подушкой, одеяло не должно быть тяжёлым и «жарким». Если малыш раскрывается во сне, то проблема решается с помощью пижамы.

- Страхи. Иногда данная проблема решается с помощью включённого ночника и приоткрытой в детскую комнату двери. Иногда требуется присутствие мамы в комнате, а иногда и поглаживание ребёнка по спинке в течение какого-то небольшого времени. Можно погладить, а потом пересесть за стол и заняться своими делами, даже отвернувшись от ребёнка, если вы чувствуете, что он не испытывает страха, а просто захотел оттянуть момент отхода ко сну с помощью общения. Иногда справиться с беспокойством во сне помогают любимые игрушки, которые малыш берёт с собой в кроватку.

Все эти пункты, в большинстве случаев, помогут уложить в кроватку маленького непоседу. Если же справиться самим, всё-таки, у вас не получается, то милости просим к нам в Центр Реабилитации. Наши специалисты с радостью проконсультируют по интересующему вас вопросу.

Воспитатель: Банкова Светлана Николаевна