

Немного про сон.

Настало то время, когда все члены семьи постоянно дома. Как правило, маме, которая и так каждый день сильно устает, приходится особенно нелегко. И если раньше старшие дети были в школе, муж на работе, а дошколята в детском саду, вопрос о детском сне сам по себе не возникал. Сейчас в период самоизоляции, да и лето вот- вот настанет - режим у многих нарушился и отношение ко сну чуть изменилось.

Семь мифов о детском сне, о которых важно знать родителям

Почти каждая семья сталкивается с проблемами сна у ребенка. При этом сон остается малоизученным процессом, что провоцирует мифы о детском сне. Летом родители могут попустительски относиться к детскому сну, укладывать детей спать позже обычного, включать им мультфильмы перед сном. Когда у ребенка снижается качество сна, то это сказывается и на его развитии, здоровье, настроении и на состоянии взрослых.

✚ Чем позже ребенок уснет, тем позже он проснется

Когда дети ложатся спать поздно, как правило они просыпаются в то же время, что и обычно. Это происходит потому, что у детей время сна зависит от светового дня сильнее, чем у взрослых. Ребенок просыпается рано, потому что ближе к рассвету в организме заканчивает вырабатываться мелатонин – «гормон сна» – и для организма это сигнал, что пора просыпаться. Когда взрослые укладывают ребенка спать позже, они лишают его возможности выспать свою норму сна.

✚ Ребенку дошкольного возраста нельзя не спать днем

Ребенку дошкольного возраста полезен дневной сон, но его отсутствие – это вариант нормы с двухлетнего возраста. Важно соблюдать условие – ребенка нужно укладывать раньше, чтобы он выспал норму сна для своего возраста, то есть от 10 до 13 часов.

✚ Когда ребенок плачет или кричит во сне, нужно его разбудить

«Активный» сон у детей связан с повышенной возбудимостью нервной системы, чрезмерной физической активностью или усталостью ребенка. Во сне ребенок может «включать» в ход сновидения мышцы – вставать, ходить, говорить – что всегда пугает родителей. Тем не менее, когда ребенок редко спит «активно» – это вариант нормы.

Когда ребенок кричит или плачет во сне, первый порыв взрослого – разбудить и утешить его, но если он это сделает – то вмешается в работу сновидения ребенка и прервет ее. Взрослому следует переждать период, во время которого ребенку снится страшный сон, и быть начеку – чтобы тот не травмировал себя, например, не упал с кровати. Если ребенок проснулся сам, задача взрослого – успокоить его. Кошмарные и плохие сны можно проработать потом в форме рисуночной и песочной арт-терапии, терапевтической сказки, беседы.

Купание перед сном успокаивает детей

Купание в ванной успокаивает детей и позволяет им отреагировать эмоции – но это правило работает не для всех детей. Душ, как правило, бодрит – но есть дети, которых он расслабляет. Чтобы выяснить, как водные процедуры влияют на конкретного ребенка, нужно понаблюдать за ним. Если купание бодрит, его следует перенести на другое время, а непосредственно перед сном выбрать спокойное занятие – чтение, пазлы, лепку, раскраски. Когда ребенка не удастся успокоить, используйте один из «волшебных» приемов укладывания из шпаргалки.

Сделайте сонную книжку

Сделайте особенную сонную книжку о вашем ребенке. Для этого распечатайте фотографии вашего спящего ребенка и найдите в интернете сонные стихи и истории. С помощью цветной бумаги, наклеек и фломастеров оформите книжку с фотографиями ребенка на каждой странице, стихами и историями. Используйте сонную книжку во время ритуала укладывания. Если у ребенка есть проблемы со сном, дополните стихи и истории терапевтическими сказками по этим проблемам.

Создайте символическую связь

Сделайте символ вашей с ребенком привязанности друг к другу. Возьмите ленточку или клубок ниток. На обоих концах ленточки закрепите две бусины в виде сердечек или приклейте сердечки из картона. Вечером предложите ребенку отмотать половину длины ленточки или достаточную часть от клубка ниток и отрезать эту часть. Вторую часть ленты или клубка нужно оставить у себя. Расскажите ребенку, что эта ленточка с сердечками – символ того, как бесконечна ваша любовь к нему. Скажите ему: когда он держит это сердечко, то всегда может знать, что вы рядом, и всегда поддержите его. Дайте ребенку ленточку, чтобы он хранил ее под подушкой или держал в руках, пока он засыпает. Используйте этот прием, когда ребенок начинает спать в собственной кровати или комнате. Также прием эффективен, когда у вас не получается проводить с ребенком много времени – например, вы работаете допоздна, а ребенок весь день в детском саду, с няней или бабушкой.

Экспериментируйте с освещением

Приглушите свет примерно за 30–60 минут до начала ритуала укладывания. Используйте ночник или развесьте в детской комнате неяркие гирлянды теплого оттенка. Другой вариант – посмотрите с ребенком перед сном диафильмы. Используйте современные портативные диапроекторы с сюжетами из мультфильмов или красивыми картинками. Если ребенок боится темноты, то с помощью диафильмов можно объяснять ему, что в темноте есть своя красота и свои преимущества – ведь при свете диафильмы не помотришь. Придумывайте вместе с ребенком сюжеты по слайдам диафильмов или рассказывайте ему сказки на их основе. Если вам и ребенку понравится такое времяпрепровождение, включите диафильмы в ежедневный ритуал укладывания.

Загадайте сон

Предложите ребенку загадать сон – «выбрать» сюжет того, что ему приснится. Дети доверчивы и внушаемы, поэтому с помощью «загаданного» сюжета вы сможете ребенку избежать дурных сновидений. Также, пока ребенок будет придумывать сны, вы сможете узнать, что ему нравится, о чем он мечтает, чего боится. У дошкольников хорошо развито воображение, и многим детям нравится фантазировать о своих снах.

✚ ***Чтобы ребенок крепче спал ночью, его нужно «уморить» перед сном***

Чтобы утомить детей, некоторые взрослые провоцируют активные игры перед сном – например, с папой, который только что вернулся с работы. Однако это растормаживает нервную систему детей, у которых возбуждающие и тормозящие процессы развиваются неравномерно. «Разгуляться» ребенку относительно легко, а успокоиться – сложнее. Переутомленный ребенок может начать капризничать и ночью спать плохо.

Ребенка проще уложить, если в детской комнате есть телевизор

Даже спокойные развивающие мультфильмы будоражат нервную систему ребенка, и то же самое относится ко всем гаджетам. Чтобы успокоиться, детям потребуется время. Кроме того, спектр света от гаджетов и телевизора плохо влияет на выработку мелатонина и тем самым отгоняет сон.

Включенный ночник провоцирует детские страхи

Страхи, которые связаны со сном, – темноты, монстров, возникают у детей из-за бурного развития фантазии и способности проецировать фантастические вещи на реальность. Они не связаны с ночником. Когда ребенок видит кошмары и боится сверхъестественных вещей, нужно проконсультироваться с психологом, чтобы проработать и устранить страхи. Другое популярное заблуждение, что ночник портит зрение, – тоже неверно.

Прочтите детям!!!

А куда поедем днем, перед сном?

Со станции Топтушкино

До станции Кровать

Скорей добраться нужно нам!

И чу-у-уточку поспать.

На станции Вставайкино

Проснешся — выйдешь сам!

И побежишь в Играйкино,

К друзьям и чудесам!

Ну, а пока — приехали

На станцию... Кровать!

На этой самой станции

Так сладко засыпать (Я. Перепечина)