

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.

Популярные мифы о детском сне

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, Важно соблюдать норму сна 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.

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.

Памятка для родителей

Правила детского сна

Используйте ритуал укладывания

Придумайте набор одинаковых действий при укладывании и повторяйте их каждый день. Ритуал поможет ребенку расслабиться и стабилизировать эмоциональное состояние. Он должен быть непродолжительным по времени и приятным для ребенка.

Соблюдайте гигиену сна

Не показывайте ребенку мультфильм непосредственно перед сном и не давайте ему гаджеты. Не возбуждайте ребенка эмоционально, не провоцируйте его активность. Контролируйте температуру в помещении, влажность воздуха, освещение, шумовой фон.

Выдерживайте норму сна и бодрствования

Укладывайте ребенка спать с учетом возрастной нормы. Время бодрствования от пробуждения утром до дневного сна - 6 часов, столько же - до вечернего укладывания. Суточную норму сна ребенка - от 10 до 13 часов.

Не будите ребенка при ночных страхах

Когда ребенок кричит во сне, не будите его - ждите, когда это состояние пройдет. При этом следите, чтобы он случайно не нанес себе повреждения. Если ребенок проснулся после страшного сна, успокойте его, а позже проконсультируйтесь с педагогом-психологом, чтобы «проработать» страшный сон с помощью методов арт-терапии.

«Волшебные» приемы, чтобы уложить ребенка спать

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 посмотришь. 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.

Сказка о рыбке Гесте,

которая не хотела спать в детском саду

Жила-была веселая рыбка Геста. У нее были папа и мама, а еще много интересных игрушек и занятий. Ей нравилось играть вместе со своими друзьями, слушать сказки и смотреть мультфильмы, а еще танцевать и выступать на утренниках. У нее была любимая игрушка - плюшевый песик с мягкой шерсткой. Одним из ее самых любимых занятий было - ходить в детский сад. Рыбке Гесте очень нравилось, что в детском саду много вещей можно делать самой, без помощи взрослых, - мастерить поделки, рисовать, играть, гулять и даже одеваться на прогулку. В детском саду ей не нравилась только одна вещь - дневной сон. И поэтому она просила маму-рыбу обязательно забирать ее после обеда.

Дома рыбка Геста часто спала днем. В этом не было ничего странного, ведь спать в своей кроватке - совсем другое дело. Дома все было привычным и удобным: своя подушка и одеяло, игрушка, с которой можно спать в обнимку. Рыбка Геста знала, что

если вдруг что-то случится или что-то ее испугает, то мама всегда подплывет и обнимет. А в детском саду было очень много детей, и воспитательнице, наверное, сложно было бы обнять и утешить каждого. И как же быть, думала Геста, если вдруг ей приснится плохой сон или она свалится с кровати? Она совсем не знала, как ответить на этот вопрос. И маленькая рыбка вздыхала, ведь втайне ей хотелось остаться в детском саду на дневной сон. Другие ребята рассказывали ей, что после него им всегда давали на полдник вкусности, а потом все ее друзья вместе плыли гулять.

Так Геста и продолжала бы ходить в детский сад только на полдня, но однажды мама сказала ей: «Милая, сегодня тебе придется подольше побыть в детском саду, потому что меня не отпустят с работы в обед. Попробуешь?». Сначала маленькая рыбка обрадовалась: ей понравилась мысль, что она сможет подольше поиграть с друзьями. Но тут же она вспомнила, что в детском саду ей придется спать днем, испугалась и сказала маме, что, кажется, это не такая уж хорошая идея. Однако мама не растерялась и предложила ей взять с собой в садик ее любимую игрушку - плюшевого песика, который дома всегда охранял ее сон. Немного подумав, Геста согласилась, что песик может помочь ей уснуть, но один вопрос ее очень смущал: как же быть с мамиными объятиями, это же очень сложно - спать без них. Мама-рыба задумалась на минутку, а потом крепко обняла дочку, поцеловала ее в лобик и сказала плюшевому песику, чтобы он следил за тем, чтобы мамины объятия до конца дня оставались рядом с Гестой. И тогда, если ей станет грустно или страшно, она будет знать, что объятия здесь, на месте. Мама пообещала, что после дневного сна она обязательно приплывет и еще много раз обнимет ее. «Ну как, согласна?» - спросила она. Геста была смелой девочкой и решила все-таки попробовать поспать в детском саду: а вдруг это сработает. После обеда маленькая рыбка сказала воспитательнице, что сегодня останется в группе на дневной сон. Воспитательница очень обрадовалась, как и друзья Гесты. Дети сходили на горшки, переоделись в пижамы, сложили свои вещи на маленькие стульчики и залезли под одеяла - каждый в своей кровати. Все ребята были в одной большой спальне, поэтому ложиться спать оказалось совсем не страшно для маленькой рыбки. Геста с интересом узнала, что у многих ребят тоже были с собой игрушки, как у нее: мягкие котята, мишки, а у одной девочки даже плюшевый жираф.

Рыбка обняла своего плюшевого песика, и ее глаза сразу начали слипаться, ей стало тепло и спокойно в кровати. Был один момент, когда Геста чуть было, не испугалась опять: «А что если я проснусь раньше всех или мне приснится плохой сон?» - но песик по-прежнему был под рукой и следил за тем, чтобы мамины объятия оставались рядом. И тогда страх ушел. Маленькая рыбка подумала о прекрасных волнах, в которых любила плавать, и наконец, окончательно уснула.

Геста действительно проснулась немного раньше остальных, но это оказалось не страшно. Она нежилась на подушке, обнимала плюшевого песика и смотрела на солнечного зайца, который легко прыгал по кроватям ее друзей. Те еще не проснулись

и во сне выглядели непривычно, смешно и мило. Рыбка Геста и не заметила, как пролетело время, и воспитательница приплыла и осторожно разбудила всех ребят. Это было забавно: кто-то вскакивал сразу и бежал одеваться, а кто-то продолжал валяться и всем своим видом показывал, что ему совсем не хочется вставать. А девочка с жирафом, проснувшись, первым делом пожелала доброго дня своему плюшевому питомцу. Рыбка Геста улыбнулась и подумала, что это здорово и интересно, что все ее друзья такие разные.

А как только все ребята оделись и перекусили вкусностями, оказалось, что за Гестой уже приплыла мама. «Так рано? - удивилась маленькая рыбка. - А можно я завтра опять останусь в детском саду на дневной сон, чтобы еще и погулять вечером?» Мама, конечно, была не против, ведь она была убеждена, что самое главное, чтобы ее дочке было хорошо.

