

Зачем детям дневной сон (25.01.2018)

«Спать или не спать днем?» - этот вопрос становится главным в каждой семье, где есть 3-7-летний ребенок. Днем дети совершенно не желают спать, и многие родители идут у них на поводу: не надо тратить времени и сил на бесконечные уговоры и укладывания. Правильно ли это?



Что такое сон?

Сон – сложное и активное состояние организма. Исследование электроэнцефалограммы мозга спящего малыша показали, что даже у младенца движение нервных импульсов по отросткам нейронов мозга идет почти так же активно, как и у взрослого. Чем старше ребенок, тем большую массу информации он получает ежедневно, которую его мозг должен переработать и разложить по «полочкам», подключая память. Мозг малыша работает во сне и наяву, не зная покоя и отдыха, поэтому помимо ночного сна, дневной не только полезен, но и необходим ребенку. Дети, спящие днем, ведут себя активнее, по интеллектуальному уровню они зачастую опережают сверстников, легче запоминают и усваивают новую информацию. Как правило, они выше и крупнее ровесников. И ночью они спят крепче тех, кто отказывается от «тихого часа». Во время сна наш мозг вырабатывает специальный защитный белок, помогающий организму адаптироваться к повышенным нагрузкам. Освободив же ребенка от дневного сна, взрослые создают почву для рассогласования биоритмов. Следствием этого чаще становятся повышенная возбудимость и быстрое утомление ребенка, задержка его нервно-психического и физического развития.

Педиатры и детские невропатологи настоятельно рекомендуют детям до 7 лет отдыхать по 1-2 часа днем. Ведь лишь к 7 годам детский организм перестраивается только на ночной сон. Дневной сон принципиально важен для каждого, даже отвыкшего от него дошкольника.

- ❖ Во-первых, чтобы быть здоровым.
- ❖ Во-вторых, чтобы ребенок лучше усваивал новые знания.
- ❖ В-третьих, чтобы лучше спать ночью.
- ❖ В-четвертых, чтобы сгладить воздействие на организм ребенка неблагоприятного состояния окружающей среды и прочих издержек городской жизни.

Как видите, доводов «за» дневной сон вполне достаточно.

Продолжительность и время сна зависят от индивидуальности человека. Каждому из нас присущи свои личностные особенности, черты характера и темперамент. Все эти особенности сказываются на всех сторонах жизни, в том числе и на продолжительности сна и бодрствования. При анализе темперамента детские психологи выделяют три основных типа детей – покладистые, трудные и медлительные.

У покладистого ребенка есть постоянный распорядок сна и бодрствования. Время и продолжительность как дневного, так и ночного сна остаются неизменными изо дня в день. Уложенный в кровать, он постепенно погружается в сон, подолгу и крепко спит.

Трудные дети отличаются склонностью к негативному настроению и замыканию в себе, неупорядоченностью режима, интенсивностью реакций, высоким уровнем активности. Для установления режима таким детям требуется помощь окружающих.

Им требуется больше времени, чтобы уснуть, но при наличии внешних стимулов этот переход совершается легче. Однако при этом нужно помнить, что, поскольку ребенок привыкает к подобной помощи, впоследствии ему потребуется больше времени, чтобы научиться засыпать самостоятельно. Трудный ребенок спит на 2 часа меньше ночью и на час – днем. У таких детей отмечается преобладание быстрого сна, в большей степени зависящего от внешних раздражителей. Поэтому у них чаще наблюдаются периоды пробуждения и беспокойства.

У детей с медлительным темпераментом обычно отмечается низкий уровень активности и склонность замыкаться в себе при возникновении непривычной ситуации. Они с трудом адаптируются к новой обстановке и во время адаптации им необходима дополнительная поддержка взрослых (например, в период привыкания к новой кровати). Темперамент достается малышу от природы и не зависит от внимания к нему родителей. Это особенно полезно знать родителям, склонным к стрессам и угрызням совести по поводу неадекватного, с их точки зрения, поведения ребенка.

Так как привычки в отношении сна формируются быстро, и ребенок может очень скоро привыкнуть спать только в «идеальных» условиях, что значительно усложнит существование семьи и в дальнейшем пребывание его в дошкольном учреждении, незачем ходить на цыпочках, отключать телефон или запрещать старшим детям играть поблизости. Не стоит также сильно затенять комнату, когда малыш спит днем.

Укладываем спать правильно

Укладывать ребенка необходимо в одно и то же время, в привычной для него обстановке. Необходимо помнить, что детям дошкольного возраста нужно определенное время на засыпание. И если ребенок провалялся с книжкой или игрушкой в кровати и не уснул, не спешите отменять дневной сон. Полчаса и даже час – нормальное время для засыпания 3 – летнего малыша. В 4-7 лет это время немного сокращается. Ребенку, который неважно себя чувствует, требуется больше времени, чтобы отойти ко сну. Некоторые дети не желают спать днем, потому что не хотят быть «как маленькие». Лучший способ убедить строптивца послушаться – прилечь вместе с ним в одной комнате. Нет правил без исключений – раз в месяц, если на то есть веские причины, малыш может и не поспать днем. Не стоит отменять долгожданный поход в зоопарк только потому, что это собьет ребенка привычный график. Изредка, отступая от режима, мы тренируем биоритмы. Организму нечастые встряски даже на пользу – что-то вроде исключений, подтверждающих правила.

Около трети жизни мы проводим во сне, поэтому важно сохранить его естественный природный ритм. И родителям следует помнить, что даже если дети устали и у них слипаются глаза, они могут упорно этому сопротивляться, боясь пропустить что-нибудь интересное. Прежде чем уложить ребенка спать, уделите ему немного времени и сделайте так, чтобы вам никто не мешал. Это поможет малышу полнее ощутить вашу любовь и заботу.

День-деньской, а все уснули.

Тишина стоит у нас.

Значит это – тихий час!

Составил педагог-психолог:

Трехаева Елена Владимировна