

А что же делать, если ребенок днем не спит?

Дети проводят во сне значительную часть времени. Если ребенок плохо спит, это может замедлить рост и развитие малыша, а также ослабить его здоровье. Помогите своему ребенку наладить сон.



Итак, разберем наиболее распространенные причины, по которым ребенок плохо спит, и найдем выход из каждой ситуации.

Устранить плохие условия для сна

Ребенок, как, впрочем, и взрослый будет плохо спать в душной, жаркой комнате, где много пыли, а воздух слишком сухой.

Поэтому важно создать оптимальные условия для сна – проветрить помещение (идеальная температура для воздуха для сна – около 20 градусов), обеспечить достаточную влажность воздуха (если ваш ребенок все время просит пить по ночам, скорее всего, воздух сухой), по возможности избавиться от ненужных источников пыли (пушистых ковров, огромных мягких игрушек и т.п.).

Не приучайте детей спать со светом. В этом случае снижается выработка гормона сна – мелатонина, такой сон нельзя назвать полноценным.

Прогулка перед сном, а также ванна способствуют хорошему и крепкому сну.

Не оставлять без внимания, если хочет есть или к родителям

Говоря о детях первого и второго года жизни, надо признать, что для них часто просыпаться по ночам – естественно.

Как правило, это означает, что малыш проголодался и хочет к маме, а часто и то и другое вместе, особенно если он находится на грудном вскармливании.

К счастью, сегодня все больше родителей и педиатров положительно относятся к идее совместного сна мамы с грудным ребенком, что позволяет удовлетворить обе эти потребности и, что крайне важно, выспаться самой.

А вот рекомендации не кормить по ночам и давать покричать в кроватке, пока сам не успокоится, уходят в прошлое.

В качестве компромисса можно подвинуть кроватку ребенка вплотную к родительской сняв одну из боковых сторон. Так ребенок будет близко к маме с папой и в то же время на своей территории.

Можно также переключать его спать в его постель, когда он уже заснул.

Активно проводить время днем

Замечено, если у ребенка был скучный день в четырех стенах, проблем с засыпанием не миновать. Прогулки на свежем воздухе, активные игры, водные



процедуры – все это насыщает организм кислородом и способствует крепкому ночному сну.

Если ребенок еще совсем кроха, следите, чтобы его дневной сон не длился слишком долго, а также не сдвигался ближе к вечерним часам. В этом случае есть риск, что он перепутает день с ночью, и плохо спать будет не только ребенок, но и вся семья.

Играйте с ним утром и днем, носите на ручках, показывая что-нибудь интересное, гуляйте на свежем воздухе, делайте гимнастику и массаж.

Не «разгуливать» ребенка перед сном

В то же время нужно следить, чтобы пик активности не приходился на вечернее время. перевозбуждение нервной системы не сулит крепкого сна.

Это касается как положительных моментов – шумных игр, вручения долгожданного подарка, визитов гостей, просмотра телевизора, так и отрицательных – наказаний, нравоучений, проверки дневника и выполнения уроков и т.п.

Не отмахиваться от детских страхов

У детишек богатое воображение, а отличать реальное от вымышленного они умеют плохо. Впечатлительному малышу могут помешать заснуть разнообразные монстры, притаившиеся в его комнате, боязнь темноты или страх, что его, к примеру, заберут инопланетяне.

В любом случае стоит отнестись к этому с должной серьезностью, не высмеивая ребенка и не приуменьшая значимость страха, если из-за этого ребенок плохо спит.

Подойдите к делу творчески – придумайте, как можно победить боязнь в вашем конкретном случае, проявив смекалку и фантазию. В критических случаях можно обратиться к детскому психологу.

Уменьшить стрессы, если ребенок плохо спит

Если в жизни малыша произошли глобальные перемены, как то: переезд, начало посещения или смена детского сада (школы), рождение брата или сестры, развод родителей, тяжелая болезнь или смерть близкого – вполне вероятно, что в этом случае ребенок плохо спит.

Что можете сделать вы? Помогите ему адаптироваться психологически к новым условиям, показывайте, как сильно любите его, разговаривайте с ним, целуйте и обнимайте почаще, уделяйте ему больше времени.

Возможно, вам самим сейчас нелегко, но примите необходимость помочь ребенку заснуть как часть родительской заботы, наравне с обязанностью обеспечить пищей, кровом и одеждой, это тоже очень важно.

Не ругать за мокрую постель

Многие дети сталкиваются с ночным недержанием мочи, особенно в период до пяти лет. Если это явление носит нерегулярный характер, отнеситесь к проблеме философски.

Считайте ночной энурез следствием незрелости детской нервной системы, не согласовывающей вовремя сигналы пробуждения и освобождения мочевого пузыря.

Поверьте, дети не мочатся в постель специально. Не будьте слишком требовательны и строги к малышу в течение дня, проследите, чтобы перед сном он не забыл посетить туалет, а также не пил на ночь много жидкости.

Если дитя уже перешагнуло пятилетний рубеж, а эпизоды ночного недержания повторяются часто, покажите его врачу.

Успокоить, если приснился кошмар

Если ребенок часто просыпается с криком, прибегает к вам среди ночи в слезах или вообще боится идти спать, это может быть связано с кошмарными сновидениями. Таким образом, детская психика реагирует на слишком сильные переживания, справиться с которыми ей пока не под силу.

Оградите ребенка от жестоких жизненных реалий, страшных фильмов и передач, не выясняйте при нем отношения. Когда спокойствие воцарится в его душе, кошмары уйдут сами собой.

Кроме того, не рекомендуется кормить ребенка слишком плотно на ночь и класть спать в непроветренном помещении.

Не пугать лунатика

Сомнамбулизм, или хождение во сне, чаще всего бывает именно в детском возрасте. Это результат активной работы мозга, даже во сне продолжающего обрабатывать полученную днем информацию.

Известно, что маленькие дети очень восприимчивы, а психика их пока неустойчива. Старайтесь соблюдать режим сна у ребенка, а вечернее время посвящать спокойным занятиям – чтению, рисованию.

Во время снохождения не будите ребенка, чтобы не пугать его, а лучше осторожно уложите обратно в постель. Вероятнее всего, утром он и не вспомнит, как ходил во сне.

Завести ритуал отхода ко сну

Иногда дети отказываются идти спать, даже если устали, начинают придумывать отговорки, вроде: хочу, есть, пить, в туалет и т.д. Это становится для них своего рода ритуалом.

Заведите свой ритуал, который сделает процедуру отхода ко сну интересной и привлекательной для малыша. Например, купание, чашка теплого молока, чтение сказки или пение колыбельной, пожелание доброй ночи ребенку, выключение света, сон.

Еще можно немного полежать с ребенком рядышком, поговорив с ним о том, как у него прошел день, или о планах на завтра.



Главное, быть доброжелательным с малышом, ни в коем случае не ругать его за то, что он не спит. Таким образом, сон станет ассоциироваться для него с чем-то приятным, и капризы прекратятся.

Секреты, которые помогут малышу хорошо спать ночью



Материал подготовила
Зам.заведующего по УВР:
Соболева А.А.