

Консультация для родителей дошкольников: «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.

Когда у ребенка снижается качество сна, то это сказывается и на его развитии, здоровье, настроении и на состоянии взрослых. Чтобы этого избежать, представляем Вашему вниманию информацию о популярных мифах о детском сне – о том, что ребенку нельзя спать днем, о времени засыпания, активности перед сном, купании, телевизоре и ночнике.

МИФ № 1

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.

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 не продолжительным 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. Когда ребенок категорически не спит днем – это допустимый вариант нормы. В этом случае нужно его укладывать раньше, чтобы он выспал суточную норму сна за ночь – 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.

МИФ № 2

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.

МИФ № 3

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.

МИФ № 4

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 удается успокоить, используйте один из «волшебных» приемов укладывания из шпаргалки.

«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 объяснить 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 поможете 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.

МИФ № 5**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.

МИФ № 6**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.

МИФ № 7**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.

Подготовила:
педагог-психолог
Бурлуцкая Е.Ф.