

Зачем ребенку нужен дневной сон?

Во время любого сна – как дневного, так и ночного, происходит восстановление нервной системы и всего организма после нагрузок в период бодрствования. Для детей сон особенно важен: фаза быстрого сна связана с запоминанием полученной информации, а значит, и с умственным развитием малыша; во время фазы медленного сна активизируется выработка гормонов роста. Кроме того, нервная система дошкольника еще не слишком устойчива, она только формируется, но при этом постоянно подвергается воздействию новых впечатлений, событий, информации. Лишь достаточное количество спокойного сна, ночного и дневного, может обеспечить качественную «разгрузку» нервной системы, и как следствие – сохранение здоровья и нормального развития ребенка. Дневной сон важен не меньше ночного, поскольку позволяет разделить насыщенный впечатлениями день на две части, что серьезно облегчает мозгу и нервной системе задачу по переработке информации.

Различные исследования на тему дневного сна у детей доказывают: дошкольники, спящие днем, имеют лучшую концентрацию внимания, ведут себя более спокойно, требуют меньшего внимания взрослых, меньше устают и перевозбуждаются, реже болеют по сравнению со сверстниками, спящими только ночью.

Что делать, если ребенок не хочет спать днем?

Родители детей, отказывающихся от дневного сна в раннем возрасте, обычно вполне обоснованно волнуются, не вредно ли это для их здоровья. Лишь в период младенчества еще можно быть уверенным, что ребенок «выспит» необходимое ему количество часов. Дети старше 2 лет имеют куда более сложные психические реакции – новые страхи, переживания и перевозбуждение часто мешают им заснуть. Длительное недосыпание может сказываться не только на поведении ребенка (капризы, раздражительность) и учебных способностях, но и на подверженности простудным заболеваниям и темпах физического и психического развития.

Действия родителей, желающих сохранить «тихий час» в расписании дня ребенка, зависят от причин, вызвавших отказ от сна днем:

1. Если малыш спит положенное ему по возрасту количество часов, но делает это «за один присест», ночью, становится понятно, почему он не хочет спать днем. В этом случае не стоит принуждать его к сну, ведь все мы знаем, что заснуть через силу очень сложно. Но все-таки стоит постараться разбить суточный сон (например, 12 часов) на два этапа: 10 часов ночного сна и 2 – дневного. Это поможет ребенку быть спокойнее во второй половине дня. Установите четкий режим. Если малыш ходит в детский сад, старайтесь и в выходные придерживаться будничного графика. «Домашним» детям также стоит вставать и ложиться в одно и то же время – тогда и проблем с дневным сном не возникнет.
2. Малыш увлечен какой-то игрой и категорически отказывается от сна: в таком случае нужно постараться плавно переключить его внимание на действия, обычно предшествующие дневному сну (чтение книги, переодевание).
3. В состоянии перевозбуждения дети часто не могут заснуть, однако это им необходимо. Задача родителей в таком случае – «утихомирить» ребенка, заинтересовав его спокойной игрой, чтением или совместным занятием. Хорошим вариантом является такая игра во время чтения, когда родитель предлагает ребенку представить с закрытыми глазами то, что описано в книге. Постепенно малыш успокоится и сможет заснуть.
4. Возможно, вы слишком рано укладываете ребенка на дневной сон, и он еще попросту не устал до такой степени, чтобы захотеть спать. Попробуйте сместить время сна на полчаса-час.
5. У всех детей бывают периоды отказа от дневного сна. Родительская уверенность и настойчивость помогают ребенку вернуться к привычному режиму дня.

И еще несколько советов родителям:

- Приучайте ребенка к дневному сну личным примером. Спать при этом не нужно, но прилечь рядом с малышом, когда он засыпает, и закрыть глаза будет не лишним.
- Помните: процесс засыпания у детей длится дольше, чем у взрослых. 30-40 минут – это норма. Если ребенок не заснул за 15 минут, не сдавайтесь.
- Для комфортного дневного сна ребенку необходима тишина и относительная темнота.
- Следите за биоритмами своего чада: возможно, небольшое изменение режима поможет вам прийти к согласию насчет дневного сна.
- Объясняйте малышу, что сон нужен ему, а не вам. Он должен понимать, что спать днем – это не наказание, а возможность отдыха и обретения новых сил для игр вечером.
- Разовые отклонения от режима – это не страшно. Если вас пригласили на день рождения или другое мероприятие в середине дня, не отказывайтесь из-за строгого режима.