

Как приучить ребенка к дневному сну

(Педагог-психолог детского сада №118 ОАО «РЖД», Л.М. Макарова)

Ни у кого не вызывает сомнения значение сна в жизни человека, особенно, для растущего детского организма. Именно, во сне дети растут, их нервная система восстанавливается после активного бодрствования. Дневной отдых помогает мозгу справиться с полученной информацией извне, отражаясь на физическом и психическом состоянии детей, на его физиологии.

Отсутствие дневного сна или его нерегулярность пагубно сказываются на состоянии ребенка, его поведении. Такой ребенок становится импульсивным, агрессивным и капризным.

Задолго до поступления ребенка в детский сад, где соблюдаются все режимные моменты, родителям важно придерживаться их для того, чтобы адаптация ребенка не усугублялась.

Нередко, родители жалуются на отказ ребенка от дневного сна, что бывает свойственно гиперактивным детям, которые, возможно, нуждаются в медицинском наблюдении детского невролога и соблюдении его рекомендаций. Но в большинстве своем, причиной отказа от дневного сна является не соблюдение режима дня. Следовательно, начинать необходимо с этого важного момента жизнедеятельности ребенка. Важно ребенку вставать и ложиться в одно и то же время, не забывать прогулки на свежем воздухе, за два часа до сна исключить активные игры, заменив их пассивными (не двигательными), или чтением книг, создать условия для спокойного сна: проветривание комнаты, отсутствие шума, красивая кровать, теплая постель, пижама, любимая игрушка, любимая сказка, которую следует читать монотонным голосом, без выражения и др. Заставить насильно спать никого нельзя.

Отсутствие дневного сна может быть также связано с недостаточной физической или умственной нагрузкой ребенка, то есть фаза утомления не наступила, и ребенок продолжает бодрствовать. Утомление естественным образом подводит организм к отдыху. Поэтому важно в первой половине дня занимать ребенка, чтобы после обеда ему самому захотелось спать.

В дополнительном отдыхе-сне нуждаются чаще всего дети (и не только дети) со слабой и средне-слабой нервной системой, которая, как известно, передается по наследству. Такие дети быстро утомляются и быстро засыпают. Дети с сильной нервной системой более выносливы и требуют чуть больше нагрузки, которая подведет их ко сну.

Распространенной ошибкой считается, когда родители в качестве наказания используют сон: «не сделаешь ... пойдешь спать». Безусловно, это приведет к обратному результату.

Важно не ожидать от ребенка сиюминутного засыпания, которое также зависит от нервной системы, привычек. Тревожным детям противопоказаны сказки со страшными героями и сюжетом. Целесообразно с такими детьми использовать приятную музыку или аутотренинг для засыпания, нахождение взрослого некоторое время рядом с этим ребенком.

Временной интервал засыпания у детей дошкольного возраста колеблется от 5 -30 мин. Дети в этот период могут возиться, искать удобное положение и это нормально.

Спокойствие взрослого – залог спокойного засыпания ребенка. Исключаются все раздраженные замечания.

Важно быть последовательным в соблюдении режима сна, даже в выходные и отпуск. Нельзя возвращаться к неправильному режиму в случае неудачи. Привычка формируется в течение месяца, то есть необходимо время.

Понаблюдайте за ребенком во время свободной игры, какие предметы его успокаивают (то есть он может с ними играть спокойно длительное время). Это будут стимулы для успокоения во время засыпания. Можно дать их погладить или разрешить взять этот предмет в качестве талисмана, который будет «охранять» его сон. Как только ребенок заснет, убирайте предметы на место, а когда ребенок проснется и спросит о них, скажите, что они тоже отдыхали на своем месте: «у тебя своя кроватка, а у них свое место». Постепенно отказывайтесь от стимулов, сказав, что они будут тоже отдыхать в комнате на своих местах.

Ниже приводится текст аутотренинга «Волшебный сон» (автор, Н. Яковлева) для детей дошкольного возраста, который можно ввести в ритуал засыпания детей, как в детском саду, так и в домашних условиях.

Текст для засыпания читается монотонно с нисходящей интонацией в конце предложения:

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)
Сном волшебным засыпаем...
Дышится легко... ровно... глубоко.
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают... засыпают... (2 раза)
Шея не напряжена

И расслаблена...
Губы чуть приоткрываются.
Все чудесно расслабляются... (2 раза)
Дышится легко... ровно... глубоко...
Напряжение улетело...
И расслаблено все тело... (2 раза)
Греет солнышко сейчас...
Ноги теплые у нас...
Дышится легко... ровно... глубоко.
Губы теплые и вялые,
но несколько не усталые.
Губы чуть приоткрываются.
Все чудесно расслабляются. (2 раза)
Нам понятно, что такое...
состояние покоя.... Состояние покоя

После сна, для пробуждения:

(текст читается с восходящей интонацией в конце предложения)

Мы спокойно отдыхали
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепко кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Подтянуться! Улыбнуться!