

## ДЕТСКИЙ СОН

Мама и папа беспокоятся, если малыш плохо засыпает и беспокойно спит. Причин для беспокойства много, но чаще всего это:

- Многим мамам и папам кажется, что ребенок мало спит. Они сами не высыпаются и на его месте не отказались бы поспать днем, вечером лечь пораньше и утром встать попозже. Здесь идет перенос с себя на ребенка. Раз мне хочется, значит должно хотеться и ребенку.
- Родители сердятся потому, что дети своим нежеланием вовремя ложиться спать и быстро засыпать постоянно нарушают их планы, не дают побыть наедине, поработать, спокойно посмотреть фильм.
- Папы и мамы переживают, что ребенок никак не научится соблюдать режим и все время «выбивается из графика».

Так почему же ребенок не желает ложиться спать в положенное для него время и долго не засыпает:

### Причина №1:

Малыши воспринимают необходимость ложиться спать как наказание. Подумайте, не используете ли вы как угрозу сон? (Будешь плохо себя вести, пойдешь спать!). А еще ребенок видит: взрослые и старшие дети сами в постель еще не собираются. (вот незадача! Они не спят, а мне спать ложиться?!) Постарайтесь не демонстрировать ребенку, что вы ждете, не дождетесь, когда он, наконец, ляжет спать и вы сможете заняться своими делами. Лучше объяснить малышу, что вы тоже скоро пойдете спать, только закончите убираться или мыть посуду. Время от времени можно ложиться спать всем одновременно, чтобы ребенок понял: ночью все спят и ничего интересного в это время не происходит.

### Причина №2:

Необходимость идти спать вынуждает ребенка прекратить делать что-то интересное, например игру. А потому постарайтесь не допускать начала длинного увлекательного занятия незадолго до сна. Предложите ребенку альтернативное развлечение, а в желаемое время будет поиграть потом, когда он проснется.

Всегда заранее предупреждайте кроху, что ему через некоторое время придется прервать занятия и идти спать. Если вы что-то читаете, не стоит резко обрывать сказку, если она длинная придумайте, что герои отправились куда-то, а пока они не дошли до точки назначения у нас есть возможность передохнуть. Завтра мы с тобой продолжим. Ребенку легче будет пережить разочарование, если перед сном его ожидает еще что-то приятное и интересное - купание в пене, совместное чтение с родителями.

### Причина №3:

Для некоторых детей уговоры отправиться спать - это повод поторговаться с родными и что-нибудь у них выпросить. Старайтесь не допускать, чтобы сон (еда, гигиенические процедуры) становились предметом шантажа, нельзя. Необходимо проявить твердость, но соблюдать определенные ритуалы: принять ванну, почитать или дать крохе что-нибудь послушать перед сном.

#### **Причина №4:**

Психолог Алан Фром обращает внимание родителей, что часто, как бы это ни казалось странным, дети не желают ложиться спать, потому что просто еще не устали. Кстати, с малышами до двух лет родители почему-то считаются и стараются не укладывать их потому, что «надо и пора», и спокойно реагируют на небольшие «передвижки» режима. К детям более старшего возраста родители менее снисходительны.

#### **Причина №5:**

Многие взрослые, чего уж греха таить, вспоминают, как «отбивали» дневной сон, словно это наказание. «Тихий час» для детей старше четырех лет не считается обязательным, лучше смотреть по ситуации. Так, если ребенок очень рано встал или не совсем здоров - ему лучше поспать днем. Иногда можно просто класть чадо полежать часок, пусть послушает сказку или песенки. Для сильно возбудимых детей дневной сон - лучший отдых. Но помните: разногласия по поводу укладывания днем могут породить у ребенка негативное отношение ко сну вообще.

#### **Причина №6:**

Дети не желают ложиться спать, потому что боятся темноты и одиночества. И если со страхом темноты помогают бороться ночники, то страх одиночества связан с весьма спорным вопросом: можно или нельзя ребенку спать вместе с родителями?

Как показывает практика, многим взрослым гораздо удобнее и спокойнее, если ребенок спит с ними в одной комнате или даже в одной постели. Они не возражают и в том случае, если подросток под утро приходит к ним «под бочок». Со временем ребенок предпочитает все чаще спать в течение всей ночи в своей кроватке, в своей комнате. Рано или поздно, поверьте, это произойдет с каждым малышом - ему захочется обособиться от родителей.

#### **Дам несколько общих советов:**

- Перед сном укладывайте спать игрушки. Это поможет, с одной стороны, завершить карапузу игру, а с другой - ребенок приучится убирать за собой.
- Можно вместе с малышом уложите спать его любимую мягкую игрушку.
- Перечислите всех тех, кто любит кроху и желает ему спокойной ночи, и всех тех, кого любит малыш и кому желает доброго сна он.
- Вспомните вместе с ребенком, что сегодня с ним происходило в течение дня.

Если днем произошел конфликт, несомненно встревоживший сына или дочь, можно обсудить это. Объясните, почему вы все вели себя так, а не иначе.

Маленький ребенок покивает или скажет «угу», когда вы попытаетесь сформулировать те чувства, что он испытал: «Ты испугался, что мы кричали», «Я рассердилась, потому что устала», «Мы постараемся больше не ссориться», «Мы с папой очень тебя любим»... Примириться - дать возможность спокойно уснуть - это очень важно. Иначе обида, чувство вины, ужас от родительских криков друг на друга может выльется в ночной кошмар.

- Укладывая ребенка, обязательно погладьте его по голове, скажите ласковые слова. Трех-четырёхлетке подоткните одеяло - «ты в домике, там уютно и тепло». Ну и просто так, может, кому то и пригодится еще несколько детских стихотворений на тему сна.

## КОШКИНЫ СНЫ

Кошки спят,  
И мышки спят,  
В доме - тишина,  
Лишь заглядывает в окна  
Круглая Луна.  
От нее по комнате  
Проскользнула тень.  
Это значит завтра  
Будет ясный день.

## Сказочная колыбельная

Снегопад укрыл мехами  
зимние поля,  
Тихо дремлет под снегами  
сонная земля,  
Спит спокойно вся округа,  
всюду тьма да тишь.  
Задремала даже вьюга.  
Что же ты не спишь?

Ярко светит над полями  
Тонкий серп луны.  
Ангел с белыми крылами  
Нам приносит сны.  
Смелый Принц из старых сказок  
скачет на коне,  
И справляют гномы праздник  
В поле при луне.

Снег кружится над аллеей,  
за окном - бело.  
След волшебного Оленя  
вьюгой замело.  
Дуб в серебряном убранстве  
замер под окном -  
Добрый Рыцарь, друг из сказки,  
охраняет дом.  
Снегопад укрыл мехами  
зимние поля,  
Тихо дремлет под снегами  
сонная земля,  
Ночь давно сменила вечер,  
всюду тьма да тишь.  
Спать пора. Погасли свечи.  
Засыпай, малыш...

Детское воображение очень сильное и порой оно играет против ребенка. Особенно если он устал, в течение дня у него было масса впечатлений, и совсем не важно, положительные это впечатления или отрицательные. Нервная система возбуждается одинаково и от положительных эмоций и от отрицательных. Маленький ребенок еще не развил в себе способность к торможению и не умеет это делать самостоятельно.

Если он ложиться спать в таком перевозбужденном состоянии, то вполне вероятно, что его сон будет беспокойный, могут сниться и страшные сны. Плохие сны снятся всем и дети не исключение. Чаще всего ночные кошмары бывают у детей старше 3-х лет, но бывает и у маленького ребенка плохой сон.

Детское воображение способно превращать обычные предметы в пугающие и страшные.

Успокаивая ребенка не стоит ему говорить: Не бойся (он боится) чудовище ушло (значит, может вернуться) Какой ужас! Ты, верно, испугался, иди сюда я тебя обниму (если мама/папа испугались, значит есть причина). Будьте спокойны, не опровергайте страх ребенка, но и не усиливайте его (Как ты, родной? Я слышала ты плакал? - открытый вопрос). Спокойным тоном и всем своим видом вы показываете, что все спокойно и надежно (раз мама/папа спокойны, значит, все в порядке)

Многим детям хочется знать, что делать, если снится плохой сон. Используйте воображение ребенка для его же защиты. Этой дополнительной защитой может стать и любимая игрушка ребенка и волшебный поцелуй, что вы вложите ему в ладошку или можно просто сказать

ребенку: если придут твои воображаемые страшилища, то скажи им, что если они сами не уйдут, то придется иметь дело с мамой и папой и им не поздоровится.

На что еще хотелось бы обратить внимание? Когда ребенок кричит во сне, может быть и такое, что он не проснулся, глаза открыты, но сам он спит. Не стоит трясти ребенка и насильно будить, деть может испугаться еще сильнее. Если ребенок позволит, то можно взять его на руки и тихонько говорить: мама здесь, рядом и ждет, когда ты проснешься. Все хорошо, родной, я всегда рядом с тобой.

Самое трудное для родителя в этой ситуации - ждать. Ведь ребенок может кричать и визжать во сне и при этом никак не реагировать на ваши слова. Почему? Потому что он вас не слышит и не видит - он спит. Остается только быть рядом и тихо и ласково говорить ребенку о своем присутствии. Некоторых детей попытки родителя их утешить пугают, если ваши прикосновения для ребенка неприятны, подождите, пока он успокоится, а затем убаюкайте его.

Если ребенок позволит вам взять его на руки возьмите и тихонько говорите ласковые слова, не важно, что вы говорите, для ребенка важна сама интонация и ваше тепло, это дает ему дополнительную защиту.

Если плохие сны регулярны для ребенка, и он обычно их видит в одно и тоже время, то стоит прервать привычный цикл, мягко разбудите ребенка за 10-15 мин. до предполагаемого страха, а затем позвольте ему снова уснуть, обычно ночные страхи проходят. Но если вас настораживает частота ночных кошмаров и их интенсивность, то стоит обратиться к врачу.