



Как уложить ребенка спать

Подготовил педагог - психолог:

Макаова Э.М.

Как уложить ребенка спать

После дневной суматохи стрелки часов медленно движутся к 21.00. Наш малыш, наигравшись, начинает зевать, тереть руками глаза, его активность ослабевает, он становится вялым: все говорит о том, что он хочет спать. А что, если наше чадо не хочет спать, проявляя большую активность даже глубоким вечером? Есть дети, которые боятся ложиться спать потому, что им снятся страшные сны. Что тогда делать родителям? И сколько часов должен спать наш ребенок в разные возрастные промежутки? Попробуем ответить на эти и другие вопросы.



Что же такое сон? Может быть, это попытка заглянуть в будущее, а может - таинственное послание свыше или пугающие страхи? А может, это и вовсе фантазии и надежды, скрытые в нашем подсознании? Или лучше просто сказать, что сон - это физиологическая потребность человека в отдыхе? Загадка сна волновала людей всегда. Казалось очень странным то, что бодрый и полный сил человек с наступлением темноты закрывал глаза, ложился и словно «умирал» до восхода солнца. В это время он ничего не видел, не чувствовал опасности и не способен был защищать себя. Поэтому в древности так и считали, что сон - подобие смерти: каждый вечер человек умирает и каждое утро рождается вновь. Недаром саму смерть называют вечным сном.

Не так давно ученые считали, что сон - это полный отдых организма, позволяющий ему восстанавливать затраченные во время бодрствования силы. Так, в «Толковом словаре» В. Даля сон определяется как «отдых тела в забытии чувств». Современные открытия ученых доказали обратное. Оказывается, в течение ночи организм спящего вовсе не отдыхает, а «выбрасывает» из памяти ненужный мусор случайных впечатлений, очищается от шлаков, накапливает энергию для следующего дня. Во время сна мышцы то напрягаются, то расслабляются, пульс меняет свою частоту, температура и давление «скачут». Именно в период сна органы тела

неустанно трудятся, иначе днем все будет валиться из рук и путаться в голове. Вот почему не жалко тратить на сон треть жизни.

Сон необходим для восстановления тканей тела и регенерации клеток как взрослым, так и детям. Новорожденный ребенок, только что проснувшийся от девятимесячной спячки в теплой, немного тесноватой маминой утробе, начинает учиться спать и бодрствовать. При этом некоторые младенцы путают день с ночью. Любящие мамочка и папочка могут помочь малышу выработать правильный физиологический распорядок дня и ночи. Днем новорожденный малыш может спать при свете. Родителям не следует уделять особое значение устранению всех шумов и звуков. Ведь день наполнен разными звуками и энергией. Ночью наоборот - ребеночка нужно положить спать в темноте, оставив при необходимости включенный ночник. Ночное место для сна должно быть в тихом, спокойном месте. Желательно всем родственникам разговаривать в это время шепотом. Так, постепенно, новорожденный учится на уровне ощущений отличать день от ночи и тем самым перераспределять часы сна, концентрируя их на темном, ночном времени суток. Детям в зависимости от возраста необходимо разное количество времени на сон (см. Таблица 1).

Таблица 1. Средняя продолжительность сна в различном возрасте

Возраст	Дневной сон	Ночной сон	Сон в комплексе
1 неделя	8 часов	8 часов 30 минут	16 часов 30 минут
4 неделя	6 часов 45 минут	8 часов 45 минут	15 часов 30 минут
3-4 месяца	5 часов	10 часов	15 часов
6 месяцев	4 часа	10 часов	14 часов
9 месяцев	2 часа 45 минут	11 часов 15 минут	14 часов
1 год	2 часа 30 минут	11 часов 30 минут	14 часов
1 год с половиной	2 часа	11 часов 30 минут	13 часов 30 минут
2 года	1 час 15 минут	11 часов 45 минут	13 часов
3 года	1 час	11 часов	12 часов
4 года		11 часов 30 минут	11 часов 30 минут
5 лет		11 часов	11 часов
6 лет		10 часов 45 минут	10 часов 45 минут
Старше 6 лет		10 часов	10 часов

Сейчас идет немало споров среди педиатров о продолжительности дневного сна у маленьких детей. В первые полтора года жизни детям необходимо немного поспать в первой половине дня и после главного приема пищи. Желательно, чтобы в сумме количество такого сна составляло 4 часа в день в течение первых шести месяцев, а затем постепенно снижалось. Многие педиатры советуют сохранять привычку дневного сна продолжительностью один час до тех пор, пока малыш чувствует в этом потребность.

Таким образом, младенцы могут спать до восемнадцати часов в сутки, дети - от десяти до двенадцати часов, подростки нуждаются в десяти часах ночного отдыха (а довольствуются в среднем шестью). Людям активного возраста нужно семь-девять часов покоя (а спят меньше семи). Пожилым нужно столько же (а они спят всего пять-семь часов из-за того, что их «биологические часы» слишком рано дают команду на пробуждение).

Многочисленные исследования, посвященные сну, доказали, что наиболее благоприятное время для укладывания малыша спать - с 19.00 до 21.30 часов. Желательно не упускать этот момент, иначе можно столкнуться с большими трудностями. Наигравшись за день, малыш физически устает к вечеру. Если ребенок привык ложиться вовремя и родители помогают ему в этом, то он быстро уснет, а утром проснется полный сил и энергии.

Бывает, что физиологически организм малыша настроился на сон, а психологических условий для этого нет. Например, малыш не хочет расставаться с игрушками; или в гости кто-то пришел; или родителям некогда его уложить. В этих случаях ребенок оказывается обманут: если малыш вынужден бодрствовать, в то время когда ему необходимо спать, его организм начинает вырабатывать избыточный адреналин. Адреналин - это гормон, который необходим при столкновении с чрезвычайной ситуацией. У ребенка повышается артериальное давление, удары сердца ускоряются, малыш чувствует себя полным энергии, и сонливость исчезает. В таком состоянии ребенку очень сложно уснуть. Прежде чем он снова успокоится и заснет, пройдет примерно один час. Это время необходимо для сокращения адреналина в крови. Нарушая режим сна малыша, родители рискуют испортить механизмы регулирования, от которых зависит общее состояние малыша на следующий день. Вот почему так необходимо вечером предлагать более спокойные игры, которые постепенно переходят на детскую кроватку, и ребенок без проблем засыпает.

Итак, что же нужно для того, чтобы наш малыш хотел спать и засыпал с удовольствием?

Подготовка ко сну

Время для сна

Установите время укладывания спать: с 19.00 до 21.30 часов, в зависимости от возраста ребенка и семейных условий. Но это не должно быть чисто механическим действием. Желательно создать для малыша такие условия, чтобы он сам учился контролировать, когда он ложится спать. Например, можно сказать ребенку, что наступает вечер. Вечер - факт объективный, который не подлежит обсуждению. Родители могут купить специальный будильник, по которому малыш будет отсчитывать время для спокойных игр и время для засыпания. Например, можно сказать: «Дружок, видишь на часах уже восемь часов: что пора делать?»

Ритуал для засыпания

Это переходный момент от игры к вечерним процедурам. Главная задача этого момента - сделать укладывание спать долгожданным и любимым ритуалом для родителей и детей. Эти моменты очень сплачивают и укрепляют семью. Они запоминаются на всю жизнь. Когда ребенок в определенное время засыпает и спокойно спит, у родителей высвобождается время на то, чтобы побыть наедине друг с другом. Общее время на ритуал 30-40 минут.

Укладывание игрушек спать

Каждая семья выбирает содержание ритуала в зависимости от особенностей ребенка и общей семейной культуры или традиций. Например, родители могут обратиться к малышу со следующими словами: «Дорогой, уже вечер, пора готовиться ко сну. Все игрушки ждут, когда ты им пожелаешь «спокойной ночи». Ты можешь кого-то уложить, кому-то сказать «пока, до завтра». Это начальный этап, он очень полезен, поскольку, укладывая спать игрушки, ребенок сам начинает готовиться ко сну.

Вечернее купание

Вода очень расслабляет малыша. Вместе с водой уходят все дневные переживания. Пусть некоторое время (10-15 минут) он проведет в теплой ванне. Для большей релаксации добавьте в воду специальные масла (если нет противопоказаний). Ребенок испытывает большое удовольствие от

переливания воды из одной емкости в другую. Хорошо, когда в ванной плавают какие-то игрушки. Умывание и чистка зубов также входит в этот этап.

Любимая пижама

После водных процедур, которые уже оказали расслабляющее действие на малыша, одеваем его в теплую, мягкую пижаму. Такая, казалось бы, простая вещь, как пижама, может оказать очень сильное содействие общему настрою на сон. Пижамы должны быть из удобной, комфортной ткани. Желательно, чтобы она была мягкой, приятной, возможно с какими-то детскими рисунками или вышивкой. Главное, пижама должна доставлять удовольствие малышу - тогда он с радостью в нее облачится. Надевая пижаму, можно массировать тело малыша легкими спокойными движениями с каким-нибудь кремом или маслом.

Хочется обратить внимание на то, что легкий массаж и одевание пижамы должны происходить на кровати, в которой ребенок будет спать.

Укладывание в постель с музыкой

Когда родители готовят малыша ко сну (а именно - надевают пижаму), можно включить негромкую музыку. Лучше всего для этого момента подойдет классическая музыка, например колыбельные, которые вошли в золотой фонд классики. Музыка со звуками живой природы также будет уместна.

Рассказывание истории (сказки)

Звучит негромкая музыка, свет приглушен, ребенок лежит в кровати, а родители рассказывают ему какую-то небольшую историю или сказку. Можно придумывать истории самим или рассказывать случаи из жизни самих родителей, бабушек или дедушек. Но ни в коем случае история не должна быть поучительной, например: «Когда я была маленькой, я ...» Ее лучше рассказывать от третьего лица. Например: «Жила-была девочка, которая любила сама укладывать игрушки спать. И вот один раз...» Хорошо, когда из таких маленьких историй дети узнают о прошлом бабушек и дедушек. У них появляется любовь к своим близким, возможно уже стареньким. Любят дети и истории про животных.

Важно рассказывать сказку спокойным, негромким голосом.

Хочется отметить то, что предложенный ритуал для засыпания является ориентировочным. Каждая семья может продумать свой ритуал, в зависимости от особенностей ребенка и общих традиций семьи. Но каким бы ни был ритуал, главное, чтобы он совершался регулярно. Уделяя каждый день, примерно, 30-40 минут ритуалу для засыпания, родители в скором времени заметят, что дети все меньше и меньше сопротивляются этому. Даже наоборот, малыш с нетерпением будет ждать этого момента, когда все внимание будет посвящено ему.

Несколько добрых рекомендаций:

Заключительная фаза ритуала, а именно рассказывание истории, должна проходить в комнате, где спит ребенок.

Дети очень любят спать с каким-нибудь мягким дружком (игрушкой). Выберите с ним в магазине ту игрушку, с которой он с удовольствием уснет.

Музыкальные терапевты вычислили, что звуки, вызванные дождем, шелестом листьев или хлопанием волн (которые называются «белыми звуками») вызывают у человека максимальное расслабление. Сегодня в продаже можно найти кассеты и компакт-диски с музыкой и «белыми звуками», предназначенными для засыпания. *(ВНИМАНИЕ! Будьте осторожны: подходит не всем!)*

Ритуалы укладывания спать должны прекращаться раньше, чем малыш уснет, иначе они создадут зависимость, от которой будет трудно избавиться.

Следует варьировать ритуалы укладывания спать, чтобы у ребенка не было привычки к кому-то одному или к чему-то одному. Например, один день папа укладывает, другой день - мама; один день малыш спит с плюшевым мишкой, другой - с зайчиком, и т. д.

Несколько раз после того, как ребенок был уложен в постель, родители могут вернуться, чтобы приласкать малыша без его просьбы. Так малыш убедится в том, что родители не исчезнут в то время, когда он спит.