



7 МИФОВ О ДЕТСКОМ СНЕ

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 заканчивается 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.



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 высрал норму сна для своего

возраста, то есть от 10 до 13 часов.

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.

4. 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.

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 шпиргалки.



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.

6. 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.

