

Крепкий сон ребенка.

В дошкольном возрасте малыш приобретает известную самостоятельность, хотя и добытую иногда в нелегком "бою". В идеале он уже может самостоятельно есть, хорошо ходит и бегаёт, легко говорит, обучен навыкам гигиены и опрятности, стабилизируется сон, упорядочивается поведение, ему уже не нужна постоянная и неотлучная опека. Но это, конечно, не значит, что все проблемы решены. При неправильной тактике легко, например, нарушается аппетит или режим сна.

Ночной сон в этот период должен быть не менее 10 часов. И почти до самой школы рекомендуется также и дневной сон - час-полтора. Возникают известные трудности с вечерним засыпанием. Поэтому отход ко сну необходимо обставить особым ритуалом: гигиенические мероприятия, переодевание в ночную одежду, ласковая и тактичная беседа, повышенное внимание к словам и поведению ребенка, интересная сказка или поучительная история, рассказываемая спокойно, умиротворяюще, приглушенный свет, относительная тишина. Вся процедура укладывания должна быть неторопливой и приятной для ребенка. Особенно это касается детей со слабым типом высшей нервной деятельности.

Даже незначительное недосыпание в детском возрасте приводит к усталости. Для ребенка сам факт бодрствования, даже если ребенок вообще играет, достаточно изнурительный и утомительный. Особенно днем, когда ребенок хочет побыть с друзьями или семьей, естественной реакцией будет сопротивление усталости. Малыш старается казаться бодрым и активным, но выработка организмом адреналина приводит к гиперактивности и истощению. Ребенок становится суетливым, раздражительным, невнимательным и не способным к обучению. Вот почему переутомленные дети часто возбужденные и гиперактивные, что в свою очередь провоцирует трудности засыпания. Очень часто в таких случаях в ночи дети просыпаются. Не обманывайте себя и ребенка видимой активностью, укладывайте его спать согласно графику, а лучше всего – раньше на 15-20 минут.

Как родители, мы должны чувствовать, когда ребенок хочет спать и беспокоится о здоровом режиме сна так же, как беспокоимся о здоровом режиме питания. Изначально родители ответственны за режим сна ребенка, и поэтому очень важно приучать ребенка к этому с раннего детства. Переучить будет намного сложнее. Постоянно акцентируйте внимание ребенка на важности здорового режима сна, и в дальнейшем Ваш ребенок будет радостным, уверенным, общительным и менее требовательным.

Крепкого сна Вам и Вашему малышу!

