

Аби не рахувати слоненят

Якщо вдома дошкільник не спить вдень чи робить це не в той час, що і в дитячому садку, проблеми під час тихої години неминучі. Батьки виправдовуються, що змусити дитину спати вдень — неможливо. Це не так. Якщо проявити трохи наполегливості, денний сон налагодиться навіть у дітей, які від нього відвикли.

Навіщо потрібен денний сон

Чимало батьків нехтують денним сном своєї дитини. У них завжди напоготові стандартна відповідь: «А нам педіатр нічого про це не говорив» або «Дитина уже доросла, їй це непотрібно». Як наслідок, до шести років у багатьох дітей у тій чи тій формі розвивається невротичний стан, з'являються маніпулятивні й істеричні прояви. Тож батьки мають зрозуміти важливу роль денного сну для дитини. Насамперед денний сон необхідний для того, **щоб дитина...**

... була здоровою

Добові біоритми сну і неспання визначають усі ритмічні процеси дитячого організму — від річних і багаторічних циклів росту до мікроритмів, які діють на клітинному рівні й тривають мілісекунди. Коли дорослі позбавляють дитину денного сну відбувається підвищена збудливість і втомлюваність; затримка нервово-психічного і фізичного розвитку; затримка росту; ослаблення імунітету, схильність до частих ГРВІ та дитячих інфекцій.

... ліпше розвивалася

Денний сон дає змогу ліпше засвоювати нові знання, зокрема ті, які дошкільники отримують у дитячому садку.

За допомогою електроенцефалографії учені дослідили біоелектричну активність дитячого мозку — рух нервових імпульсів по аксонах, тобто відростках нейронів. Дослідники виявили, що електроенцефалограми сплячих немовляти і дорослого майже не відрізняються. А от дозрівання електроенцефалограми, що типова для неспання, триває до 12—18-річного віку. Це означає, що активність дитячого мозку уві сні переважає за якістю його роботи наяву.

По суті, мозок не спить ні вдень, ні вночі — він просто перемикається зі сприйняття інформації на режим її переробки і засвоєння. Що молодша дитина, то більше вона повинна знати і запам'ятовувати, і відповідно, потребує більше денних «пауз» і довшої тривалості сну.

... міцно спала вночі

Цей аргумент дивує батьків. Утім, дошкільник, який не спав удень, зазвичай настільки перезбуджується до вечора, що не може заснути, навіть якщо хоче. У такий спосіб перевантажений денними враженнями й інформацією мозок дитини сигналізує про труднощі з їх переробкою та засвоєнням. Звідси — підвищена тривожність, нічні страхи і кошмари.

Відмова від денного сну — симптом багатьох захворювань, зокрема розладу дефіциту уваги та гіперактивності. Діти, які не сплять вдень, потребують консультації невролога.

... зміцнила нервову систему

Міські діти потребують більше часу для денного відпочинку. Адже їхню нервову систему виснажує шум, стрімкий ритм життя й агресивне зорове середовище — сірі коробки багатоповерхівок, прямі лінії та кути, відсутність природних пейзажів. Тож денний сон дає змогу мінімізувати вплив на організм дошкільника стресогенних чинників і несприятливої екології. Коли дитина спить її мозок продукує спеціальні захисні білки, завдяки яким нервова система адаптується до підвищених навантажень.

Скільки дитина має спати

Краще не змінювати режим сну та н спання дитини у вихідні, під час батьківських відпусток або її тривалої відсутності в садку. Потрібно пам'ятати: що молодша дитина, то більша її потреба у сні.

Сон дорослої людини — монофазний. Це значить, що їй достатньо лише одноразового відпочинку вночі. Дитячий сон за своєю природою — поліфазний. Число фаз, тобто періодів сну протягом доби, скорочується у міру того, як росте дитина.

До монофазного, тобто лише нічного, сну дитяча нервова система перебудовується лише до семирічного віку. Приховані елементи поліфазності зберігаються у багатьох дітей до восьми - дев'ятирічного віку. Наприклад, під час захворювань чи перевтоми такі діти повертаються до денного сну.

Як підготувати дітей до тихої години

Дошкільник може безперервно бути на ногах п'ять із половиною — шість годин. Потім дитину потрібно покласти спати на дві — три години.

Перед сном не варто проводити рухливі та емоційні ігри. Усе це збуджує, заважає заснути. Не можна сварити, а тим паче карати малюка, який полежав 15—20 хвилин і не заснув. Дитині раннього віку потрібна година на засинання, а дошкільнику — пів години.

Навіть якщо дитині через певні причини не вдається заснути, перебування у ліжку вдень все одно іде їй на користь, адже вона у будь-якому разі відпочиває.

Деякі діти не сплять вдень, тому що не хочуть бути «як маленькі». Ліпший спосіб переконати їх — удати, що дорослий також відпочиває. Побачивши, що доросла людина заплющила очі, дитина швидко заспокоюється.

