

Консультация для родителей на тему: «Причины нарушения сна у детей раннего возраста»

*Подготовила: педагог – психолог
Путинцева А.В.*

Двухгодовалый малыш не спит днем — это повод для беспокойства или физиологическая особенность ребенка? Что делать родителям? Разобраться в причинах бессонного состояния крохи и решить проблему с дневным сном малыша поможет наша статья, основанная на рекомендациях российских психологов.

Нормы сна у детей 2-3 лет

<i>Возраст ребенка</i>	<i>Продолжительность дневного сна</i>	<i>Продолжительность ночного сна</i>
2 года	2 часа	10-12 часов
3 года	1-2 часа	9-11 часов

Следует помнить, что все детки разные. Время, которое для одного малыша оптимально, другому окажется недостаточно или чересчур много. Поэтому, слушая рассказы других мам о том, что их дети спят по 2-3 часа днем и рано засыпают вечером, не стоит думать, что если ваш малыш спит меньше, то это неправильно.

Отклонение в один или полтора часа от приведенных норм вполне допустимо. Основным критерием полноценного сна является хорошее самочувствие ребенка, его жизнерадостность и желание играть.

Если же малыш капризничает и вяло реагирует на ваши предложения поиграть, то, скорее всего, он недостаточно спит. В первые несколько дней и

даже недель нехватка сна может никак себя не проявлять, но потом она становится все заметнее.

Почему ребенок 2-3 лет не может уснуть днем?

Нежелание спать днем — явление довольно распространенное у детишек, которые еще не ходят в детский сад. Да и в детском саду не все дети днем спят.

Это зависит от ряда причин:

- Поздний подъем по утрам. Есть малыши, которые могут спать до тех пор, пока их не разбудят. В результате: встав в десять часов утра, к двум часам ребенок просто не успевает устать.
- Малыш недостаточно бывает на свежем воздухе. Прогулки и подвижные игры на улице требуют больших энергозатрат, поэтому после них детки, как правило, спят значительно лучше.
- Ребенок сильно возбужден. В этом случае кроха никак не может успокоиться, не хочет ложиться в кроватку. Такое бывает при смене обстановки, когда приезжают гости.
- Малышу некомфортно в комнате. Очень жарко или холодно, пыльно, мешает спать яркий дневной свет. Кроме того, малыша могут отвлекать неубранные игрушки и посторонние звуки (если ваши соседи, например, затеяли ремонт).
- Неудобная кроватка. Возможно, малышу в ней тесно, одеяло слишком теплое или неподходящая подушка.
- Гиперактивный ребенок. Часто встречающийся термин. Такие детки мало и беспокойно спят, а во время бодрствования находятся в постоянном движении.

Что делать, если ребенок 2-3 лет не спит днем?

Как и во многих других затруднительных ситуациях, пересмотрите свое поведение.

По мнению детских психологов, трудности — мамина проблема, и малыш ни в чем не виноват.

То есть: нельзя ругать ребенка за то, что получается не намеренно. А невозможность уснуть днем как раз такой случай.

Многие мамы раздражаются, если малыш вдруг перестает спать и лишает их возможности сделать дела по дому или же немного отдохнуть. Но ведь кроха этого не понимает и воспринимает мамин строгий тон как наказание.

Что же следует предпринять, чтобы и малыш и мама получили возможность полноценного отдыха без лишних скандалов и обид:

1. Увеличьте продолжительность и интенсивность прогулок до обеда. Постарайтесь как можно больше предлагать ребенку подвижных занятий. Можно поиграть в мяч, ползать в лабиринтах, научить чадо подтягиваться на турнике или самостоятельно качаться на качелях.
2. Также можно предложить ребенку попрыгать на батуте. Если таковой имеется во дворе — это здорово. Если же нет, можно съездить с малышом в детский лабиринт или батутный центр. Полезны будут не только занятия на улице, но и бассейн, ритмика в фитнес-центрах.
3. Пересмотрите режим дня. Возможно, получится сдвинуть ночной сон и поднимать малыша утром пораньше. Если ребенок просыпается в 7 утра, то к часу дня он уже достаточно наиграется, чтобы пообедать и лечь спать без капризов.
4. Также очень важна обстановка. Дома должно быть прохладно. Оптимальная температура для сна около 20 градусов. Помещение перед сном следует проветрить. Регулярно проводить влажную уборку. Постельное белье также должно быть приятным на ощупь. Шторы достаточно плотные, чтобы приглушать свет. Все это будет успокаивать малыша и настраивать на здоровый сон.

5. Чтобы снять излишнюю возбудимость можно перед сном почитать книжку, рассмотреть игрушки, выбрать тех, с которыми ребенок будет спать. Одна маленькая девочка, перед тем как уснуть, долго с мамой перечисляет всех, кто тоже ложится спать (волк из мультика, плюшевый лисенок, папа, бабушка с дедушкой). Такие ритуалы тоже помогают малышу успокоиться и уснуть.
6. Не стоит угрожать и шантажировать малыша. Также психологи не рекомендуют насильно заставлять ребенка лежать в кровати. Такие действия приводят к еще большей нервозности и малыша и мамы. В некоторых случаях дело принимает совсем плохой оборот и у ребенка развивается страх перед кроваткой и ритуалами с ней связанными.
7. Если уложить кроху все же не получается, постарайтесь успокоиться и предложить почитать, порисовать или посмотреть мультфильм. Также можно включить негромкую приятную музыку, это вернет положительный настрой маме. А малыш, видя, что мама успокоилась, также сможет успокоиться и самостоятельно поиграть, пока мама сделает необходимые дела или немножко полежит.
8. Не стоит также забывать, что есть детки, которые к 2,5 годам полностью отказываются от дневного сна. Одна мама рассказывала: «Уложу сына спать, вроде дышит спокойно, глазки закрыты, уйду на кухню готовить ужин. Через 10 минут приходит со словами: «Спал уже». В таком случае и педиатры и психологи сходятся во мнении, что стоит заменить дневной сон спокойными играми. А вечером малыш пойдет спать раньше. Часам к 9-10 ребенок уже сам попросится спать. Полноценный продолжительный ночной сон компенсирует отсутствие дневного сна.

Тревожный звоночек. Когда необходимо обратиться к врачу?

К сожалению, не все проблемы со сном решаются длительной прогулкой и чтением книг.

Гиперактивность — явление, при котором активность и возбудимость превышают норму. Такой диагноз вашему ребенку сможет поставить только детский невропатолог.

Если вас беспокоит продолжительность и качество сна малыша, следует обратиться к врачу. Рассказать, как проходили беременность и роды, как ребенок развивался, какие болезни перенес.

После комплексного обследования, сдачи необходимых анализов врач назначит необходимую терапию.

Это может быть расслабляющий массаж, занятия ЛФК, бассейн, мягкие успокоительные средства. Но заниматься самолечением в этом случае недопустимо. Можно только навредить.

Детский организм — очень сложный механизм. Детская нервная система подвижна, небольшие изменения в окружающей обстановке способны вызвать большие изменения в поведении. Старайтесь демонстрировать малышу свой положительный настрой, создавайте ему комфортную среду для жизни. Ведь дети — отражение нас самих, они, как зеркало, показывают то, что видят. А сон указывает: насколько хорошо функционируют все органы.

Малышу важно чувствовать любовь и заботу, тогда он будет расти здоровым и уверенным в себе.