

# Как приучить ребенка вовремя ложиться спать

## Последствия недосыпания

По мнению педиатров, недосыпание может стать причиной ослабления иммунитета и снижения способности адаптироваться к стрессовым ситуациям. Кроме того, сон важен для роста ребенка. Доказано, что 80% гормона роста вырабатывается во время сна, следовательно, его дефицит может вызвать отставание в росте и замедление физического развития ребенка. Чтобы малышу было легче уснуть, старайтесь гулять с ним перед сном не менее 20-30 мин. И следите за тем, чтобы в помещении, где спят дети, температура была не выше 19-20 С.

Продолжительность сна для детей от 3 до 7 лет — рекомендуется 1 дневной сон (около 2 ч) ночной сон — 10 ч.

### ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ ТОГО, ЧТО РЕБЕНОК ПОЗДНО ЗАСЫПАЕТ

Вообще, причин такого поведения детей очень много. Во сколько и как ребенок ложится спать зависит от его возраста, здоровья, эмоционального состояния и, конечно, от взаимоотношений между членами семьи. Поэтому, прежде чем начать бороться с проблемой и перевоспитывать свое чадо, найдите причины того, почему ваш ребенок поздно ложиться спать. Проанализируйте атмосферу в вашем доме, задумайтесь над тем, как вы проводите вечер, как чувствует себя малыш, чем он занимается перед сном. Подумайте: возможно, он не хочет ложиться в постель, потому что ему не хватает вашего внимания; возможно, вы слишком активно проводите вечерние часы; вероятно, он просто боится темноты или каких-то выдуманных монстров. Иногда дети хотят быть похожими на родителей, они требуют равноправного к ним отношения и поэтому не ложатся спать до тех пор, пока не улягутся все члены семьи. Бывает, ребенок поздно засыпает, потому что за день он недостаточно устал, или, наоборот, перевозбудился так, что не может успокоиться и к вечеру. Также часто бывает, что многие современные дети изо дня в день допоздна засиживаются перед телевизором и за компьютером или, воспользовавшись занятостью родителей, играют до тех пор, пока взрослые не вспомнят о том, что «детское время» давно прошло. Постепенно ребенок привыкает к неправильному режиму дня. Прежде чем начать действовать и решать проблему позднего засыпания вашего ребенка, найдите первоисточник его поведения.

Спит до полудня (в выходные дни, летом), весь день ходит полусонный, плохо ест, капризничает и только к вечеру начинает «просыпаться». Если все оставить так, как есть, то этот ритм жизни принесет ребенку не мало вреда. Известно, например, что «совята» хуже усваивают новый материал, примерно до 11 часов ходят вялые, их внимание ослаблено, им труднее сосредотачиваться. Чтобы избежать всех напастей, нужно заранее изменить

режим дня маленького полуночника. Разумеется, придется запастись терпением. Но затраченные усилия не пропадут зря. Привычный распорядок дня поможет ребенку стать собранным. Он будет чувствовать себя более спокойно и уверенно.

### **Режим без нажима!**

Прежде чем кардинально менять режим дня ребенка, родители должны объяснить ему, что это вызвано необходимостью и так будет лучше для его здоровья (и будущего обучения в школе). А чтобы малышу было не обидно, родители также должны продемонстрировать на собственном примере, что нужно вовремя ложиться спать. Согласитесь, если вы уложите малыша в кроватку, а сами в этой же комнате (или соседней) включите телевизор и будете смотреть развлекательные программы, то уснуть ему вряд ли удастся. Что ж, придется пожертвовать удовольствиями. Примерно с 20 часов вечера в доме нужно приглушить громкую музыку, убавить звук телевизора и стараться не возбуждать нервную систему ребенка активными играми. Зашторьте окна и всем своим поведением показывайте, что вы тоже готовитесь лечь спать. Переход ко сну должен стать приятным ритуалом, а не принуждением. На первых порах предлагайте альтернативу привычным занятиям. Например, вы хотите отучить малыша смотреть телевизор перед сном. Проверенное средство – сказка или короткая история, рассказанная мамой, папой или бабушкой. Не позднее 21 часа малыш должен быть в постели. Уложите ребенка и сами прилягте ненадолго. Согласны, это непросто, особенно в летнее время, когда за окном темнеет достаточно поздно (но менять режим дня желательно за месяц до начала учебного года). Вовремя уложить малыша – полдела. Важно приучить его и к раннему подъему. Будите ребенка в одно и то же время: в 7 или 7.30 утра, не позже. Если будете последовательны, то через месяц ребенок привыкнет к новому режиму, и это облегчит жизнь ему и вам.

Какой бы увлекательной ни была игра на компьютере или мультимедиа, малыш должен закончить играть или смотреть за 2 часа до сна!