**Как «договориться» с детским сном?**

СОН - это временное отключение человека от внешнего мира. «СОН - бодрствование направленная ВОВНУТРЬ» - популярная среди сомнологов присказка.

Большинство ученых сходятся на двух важных функциях сна:

1) накопление (анаболическая функция сна), приносящая чувство физического отдыха, позволяющая накопить энергетический потенциал, восстановить способность воспринимать новую информацию.

2) функция психической защиты, тесно связанная с бессознательными процессами, активно функционирующими во сне. Недостаток сна в детском возрасте может повлечь за собой отставание в росте и замедления физического развития. «Какова постель таков и сон» народная поговорка. Представления ребенка о жизненном пространстве меняются с возрастом. Их восприятия происходит по механизму «импринтинга», то есть мгновенного запечатлевания в памяти. В представлении ребёнка мир ограничивается тем пространством, которое его окружает. Поэтому атмосфера, царящая в предложенном пространстве, предметы и звуки, его наполняющие, формирует представления о мире и жизни в целом. Малышу всё равно как выглядит детская комната. Самое важное, чтобы во время сна были соблюдены все меры безопасности, и ребенок не испытывал дискомфорта.

Что мы можем сделать в комнате, где спит малыш.

- в комнате где спит малыш не должно быть жарко;

- если ребёнка будит утреннее солнце, повесьте на окно тёмные шторы;

- если ребёнок живёт в одной комнате со взрослыми, кроватку помещают в место, защищенное от сквозняков, хорошо освещённое и спокойное.

Со спальней должны быть связаны позитивные ассоциации. Нельзя превращать её в место для наказаний. Не следует за непослушание отправлять ребенка в постель. Пронизанная родительской заботой атмосфера в детской спальне превратит её в уютный уголок сладких снов.

УСЛОВИЯ УСПЕШНОГО ЗАСЫПАНИЯ.

1. Первое важное условие, позволяющее избежать многих проблем связанных с засыпанием - умение правильно установить подходящее время отхода ко сну. Секрет успеха в том, чтобы уловить этот момент в поведении ребёнка, когда он уже устал, но ещё не переутомлен. Каковы сигналы признаков сонливости?

- снижается активность

- ребёнок успокаивается

- утрачивает интерес к людям и игрушкам

- трет глаза

- проявляет беспокойство

- зевает, стремится лечь.

Дети постарше заявляют о своей усталости, посасывая большой палец, теребя волосы, потирая глаза. Отмечаются также ухудшение координации, лихорадочная активность, раздражительность, иногда изменение голоса. Указывая на наиболее общие признаки усталости, не надо забывать об индивидуальности их проявления у каждого конкретного ребёнка.

ВАЖНО! Нераспознанные вовремя сигналы сонливости сменяются признаками переутомления, когда малыш становится сверхактивным, возбужденным, раздражительным и надоедливым.

Каким образом ведёт себя ребёнок?

Ребёнок может прыгать по диванам, бегать кругами, что заставляет родителей думать, что дети ещё не хотят спать. В идеале процесс отхода ко сну должен начинаться до появления всего спектра тревожных сигналов, поскольку справиться с с переутомленным ребёнком гораздо труднее.

Существенно облегчает переход от бодрствования ко сну установление предсказуемых и регулярных действий перед сном.

Ритуал подготовки ко сну позволит детям почувствовать и понять: скоро придёт сон. спокойная последовательно сменяющие друг друга действия обеспечивают плавность и постепенность перехода от активного бодрствования ко сну. Другая трудность процесса засыпания состоит в том, что дети видят, что укладывают только их, а взрослым наверняка предстоит что-то интересненькое, чего они не хотят пропустить. Задача родителей в данном случае - развеять опасения, что их отстраняют от более интересных событий, происходящих в другой комнате. Укладывание в постель может осложняться также плохо развитым у малыша чувством времени. Момент отбоя кажется ему неожиданным, несправедливым или, в лучшем случае, зависящим от прихоти взрослых. Заблаговременное предупреждение помогает сгладить связанные с этим неприятные переживания. Не выдергивайте малыша из любимого занятия, предупредите за 10-15 минут, что пора заканчивать. Родителей, пытающихся смягчить ситуацию предупреждениями, о том, сколько времени ребёнку ещё осталось играть, нередко раздражает тот факт, что он никак не может понять, сколько это - 10 минут. Один из способов конкретизации подобных представлений - использование таймера. Наконец важнейшая функция ритуала - смягчить момент расставания с близкими. Каждый вечер, засыпая, ребёнок совершает "прыжок в неизвестность". Болезненные переживания состояния одиночества в момент засыпания усугубляются тревогой о том, что за время сна может что-то случится с ним, близкими и окружающим миром вообще. Именно страх одиночества - основная причина так называемого синдрома "зова из за двери". Дети - большие хитрецы и идут на любые уловки, чтобы побыть с мамой или папой подольше. Поэтому, чувствуя, что вы собираетесь уходить, они сразу хотят пить, есть писать, читать. Вечерняя война происходит в каждой второй семье возрасте до 6 лет. Так что всё необходимое должно быть под рукой, даже если малыш только что поужинал и посетил туалет. Продуманный ритуал помогает смягчить болезненное чувство одиночества, вселяет в ребенка спокойствие и уверенность. ОДИН ИЗ СПОСОБОВ - пообещать ребенку вернуться через 5 минут, постепенно увеличивая временной промежуток. Психологически малышу будет легче засыпать с ощущением, что мама или папа ещё придут к нему, он не вычеркнут из вечерней жизни семьи, и малыш, скорее всего, будет сладко спать к тому моменту, когда вы действительно зайдёте его проведать. Будьте неподалеку, чтобы ребёнок чувствовал себя в безопасности, не выключайте полностью свет, приоткройте дверь. Поначалу он будет бороться со сном, чтобы проверить, стержат ли взрослые своё слово. Если вы действительно каждый вечер заходите в детскую через 5 минут, ребенок обретает уверенность и легко засыпает. Такие визиты не должны быть продолжительный - краткое успокаивающее поглаживание, тихое слово, ещё один поцелуй - всё. Не берите ребенка на руке. Лучше присядьте рядом, спокойно поговорите с ним. Одна маленькая хитрость: разрешите малышу что-то "ещё одно" : ещё одну сказку, ещё одну песенку, ещё одну историю, но только одну! Заранее скажите, что это действительно последняя история на сегодня. Вселите в ребенка уверенность в том, что завтра всё останется по-прежнему, например, при помощи фраз типа "Завтра увидимся", "Завтра нас ждет много интересного". Тем самым ритуал обеспечивает еще одну важную потребность, свойственную маленьким детям, - постоянство и стабильность. Именно поэтому ритуал должен быть знаком ребёнку, привычен и предсказуем. Следует помнить, что дети придерживаются однажды установленной последовательности очень строго, поэтому ваше решение сегодня малыша не купать или обойтись только сказкой без песенки, может привести к долгому безутешному плачу или беспокойному сну. Детям нравится такой распорядок, и нет ничего удивительного в том, что они просят почитать одну и ту же историю в течение нескольких вечеров подряд. Однако следует помнить, что сам ритуал не должен становиться чем-то застывшим, его необходимо корректировать, исходя из меняющихся приобретённых навыков. У многих малышей с постелью связаны отрицательные эмоции - устрашающие сновидения, пробуждения в пустой тёмной комнате, мокрая простыня - всё это способствует неприязни ко сну, страхам. Негативные ассоциации со сном могут вызываться взрослыми, которые, к примеру, пытаются наказать ребёнка более ранним укладыванием в постель. К подобным реакциям приводят попытки запугать ребёнка устрашающими сновидениями в случае неповиновения воле старших. Детям необходимо усвоить, что постель предназначена не для игр и ни в коей мере не для наказания, а для сна и отдыха. Ребенку важно почувствовать момент начала подготовки ко сну, которое касается не только его, но и других членов семьи. Выключите телевизор, отложите гаджеты, завершит шумные споры. В таком случае, ребёнок может по-настоящему сосредоточиться на подготовке ко сну, не отвлекаясь на звуки происходящей без его участия жизни. Период ожидания сна - не время для ссоры, упреков, выяснения отношений, то есть любых событий, стимулирующих негативные эмоциональные переживания. Не играйте с ребенком в активные игры, постарайтесь исключить просмотр тв, интенсивную физическую нагрузку непосредственно перед сном.

А нужна ли игрушка?

Чувство одиночества испытывают дети, когда родители целуют их на ночь и оставляют наедине с собой . Специальное одеяло и плюшевые игрушки как-то смягчают неизбежное отделение ребенка от матери . Они не заменяют ласку и тепло , но помогают создать дополнительный источник утешения . Родителям не нужно удивляться, расстраиваться или иронизировать , если предметный посредник приобрёл невероятную важность . Как правило, у детей развивается привычка брать с собой этот предмет, куда бы они не пошли. Плюшевый заяц или мишка - нечто гораздо большее, чем просто игрушка. С психологической точки зрения ценность предметного посредника гораздо больше, чем просто предмета, помогающего ребенку заснуть. Это товарищ и экспериментальная площадка для идей и деятельности; он даже может встать терпеливым слушателем, когда родители недоступны или не обращают на ребёнка внимания. Плюс ещё в том, что дети просыпаются среди ночи и, обнаружив с собой своего верного друга, понимают, что нет нужды звать родителей.

Давайте попробуем составить примерные ритуалы:

1. Слова, сказанные перед сном. Последние слова, которые вы говорите ребёнку на ночь, а также первые слова, с которыми вы обращаетесь к нему утром, должны быть теплыми и запоминающимися. Своеобразным "условным рефлексом", настраивающим ребенка на сон, может стать его реакция на так называемые ключевые слова , которые произносятся родителями только в определенное время, т. е. Перед сном. Выбрав ключевые слова, тихо и нежно произнесите их каждый раз при засыпании.

2. Успокаивающие звуки. к сожалению, в современном мире ночная тишина становится недоступной роскошью. Музыку следует выбирать с осторожностью, некоторые музыкальные стили действует возбуждающе на психику малыша. Выбирайте спокойную мелодию, лучше всего обычная колыбельная песня.

3. Успокаивающие запахи. Обоняние у детей гораздо тоньше, чем у взрослых . Научно доказано, что ребёнок узнаёт маму по запаху. Ваши вещи в кроватке будут дополнительно успокаивать ребёнка.

4. Водные процедуры телесный контакт.

5. Колыбельная и сказки. В возрасте от 1 до 3 лет ребёнок жаждет упрочить свою драгоценную, недавно обретенную самостоятельность и получают такую возможность, например, выбирая для чтения перед сном одну из двух книг, предложенных родителями. Также малыши любят занятия, в которых могут активно участвовать. Поэтому рекомендуются ритуалы, где родители и дети действуют по очереди. Ещё один популярный метод - сказка, в которой повторяются события, пережитые малышом за день. Ребёнок становится главным героем повествования, он ощущает собственную значимость. Если дело касается дошкольника, к книгам и музыке можно добавить простые настольные игры. Период, предшествующий сну, может стать либо приятным ритуалом, либо тяжелым испытанием. Продуманный ритуал поможет удовлетворить потребность детей в родительской любви, вселить в них уверенность и спокойствие. Если ритуал связан с приятными для ребёнка традициями, он становится излюбленным временем суток для всех членов семьи.