

Консультация для родителей

«Нарушение сна у ребёнка»

Подготовила педагог-психолог
Чернова Ирина Александровна

Сон – необходимый физиологический процесс, как для взрослого, так и для ребёнка. Именно в эти золотые часы покоя наш организм набирается сил, восстанавливает и накапливает энергию, потраченную в течение дня (дети расходуют энергию вдвое больше взрослого человека). Именно поэтому важно наблюдать за тем, насколько спокойно и тихо спит ваш ребёнок. Всем нам знакомо выражение «спит, как младенец». То есть сон младенца должен быть эталоном здорового и крепкого сна. Так ли это на самом деле? По статистике более 40% новорожденных спят беспокойно, а у более 15% детей дошкольного возраста имеются характерные всхлипывания во сне. Так ли это страшно и как с этим бороться?

Физиологический ночной плач – не что иное, как отголоски эмоционального перенасыщения ребёнка. Если ваш малыш за день успевает посмеяться, поплакать, побегать, попрыгать, поругаться, то ночью маленький Фигаро будет спать очень беспокойно, похныкивая без видимой на то причины. Но как же быть, ведь гиперактивные и чрезмерно эмоциональные малыши не редкость в наше время? Задача родителей правильно организовать игровой процесс в течение дня.

- Постарайтесь помочь ребёнку не слишком резко переключаться с одного дела на другое.
- Чередуйте подвижные игры с занятиями логическими, чтением и рисованием. Ребёнок должен учиться усидчивости.
- Самый важный пункт – не играйте с малышом в подвижные игры перед сном. Это основная ошибка большинства современных родителей. Мозг вашего ребёнка просто не успевает переключиться. В итоге подсознание продолжает выбрасывать эмоции.

Однако, достаточно часто причиной нарушения сна у ребёнка является далеко не банальное эмоциональное перенасыщение, а так называемая патологическая инсомния. *Инсомния* – проблема засыпания у детей, бывает двух видов – первичная и вторичная.

Первичная инсомния развивается, как правило, при воздействии на психику ребёнка факторов, вызывающих страх перед чем-либо. Ребёнок может бояться темноты, одиночества, боли или определённого предмета – в итоге малыш будет до последнего бороться со сном. В данном случае надо устранить первоисточник страха, переключить внимание ребёнка, попытаться объяснить ему, что бояться нечего, но ни в коем случае не высмеивать страх своего ребёнка. В противном случае вы рискуете развивать в нём комплекс неполноценности. Если же вам не удаётся помочь ребёнку преодолеть страх, обратитесь за советом к детскому психологу.

Вторичная инсомния развивается при наличии заболеваний нервной системы и психосоматических нарушений. Как правило, такие патологии выявляются ещё у новорожденного ребёнка, и мероприятия комплексной терапии малыш получает с пелёнок, но известны случаи, когда подобные заболевания являются следствиями травм или стрессов. В таком случае помощь грамотного специалиста необходима, самостоятельно родителям с проблемой не справиться! Необходимо правильно оценить причины нарушений у вашего малыша и своевременно оказать ему помощь.