

Проблема нарушения режима сна и бодрствования.

Педагог-психолог Аникина Екатерина Валерьевна

Нерегулярный режим сна у детей связан с появлением проблем в их поведении. Родители, учителя и врачи - все согласны с тем, что недостаток сна делает детей капризными, плаксивыми и более склонными к истерикам.

Связь между сном и поведением Хотя отсутствие режима сна может отрицательно сказаться на поведении ребенка, исследование показывает, что эти изменения носят обратимый характер, т. е. при налаживании регулярного режима сна, поведение ребенка восстанавливается.

Если развитие ребенка происходит на фоне отсутствия режима сна, то это отрицательно сказывается на его поведении, которое включает в себя гиперактивность, проблемы общего поведения, проблемы общения со сверстниками и плохую переносимость психоэмоциональных нагрузок. Однако у тех детей, которые перешли на более регулярный режим сна, наблюдалось явное улучшение в поведении.

Причины нарушения сна и бодрствования

1. Эмоциональные перегрузки - это самая частая причина плохого сна не только у детей, но и у взрослых.

Если ребенок слишком перевозбужден или переутомлен, засыпание может превратиться в длительный и мучительный процесс. Поэтому родителям следует контролировать занятия ребенка перед сном, нежелательно смотреть телевизор, играть в компьютерные игры или поощрять подвижные, шумные игры со сверстниками или родителями. Переутомление также может быть вызвано излишней загруженностью ребенка в дневное время, что случается достаточно часто у сегодняшних дошкольников и школьников.

Если ваш ребенок плохо засыпает, прежде всего, проанализируйте, чем ребенок занимается перед сном, нет ли факторов, которые могут перевозбудить его нервную систему. Например, может быть, папа работает весь день и приходит только к моменту укладывания ребенка. Ожидание папиного возвращения с работы, общение с ним перед сном могут возбуждать малыша и сбивать настрой на сон.

Очень важное значение для хорошего сна ребенка играет эмоциональное состояние мамы. Если мама нервничает по каким-либо причинам, это обязательно сказывается на состоянии малыша. Проанализируйте свое поведение, не раздражаетесь ли вы по пустякам, не выплескиваете ли свои негативные эмоции в общении с ребенком? Некомфортная психологическая обстановка в семье, натянутые отношения между мамой и папой или другими родственниками, с которыми вы живете в одной квартире, могут также нарушать эмоциональное равновесие впечатлительного малыша.

2. Соматические проблемы - это заболевания, не связанные с расстройствами нервной системы. Чтобы исключить соматические нарушения - необходимо проконсультироваться с педиатром.

Если у вашего малыша болит животик, не стоит ожидать, что его сон будет хорошим. Причиной этому могут быть, желудочно-кишечные колики, спазмы. Но, как правило, желудочно-кишечные расстройства дают временное нарушение сна - только на период обострения.

3. Неврологические проблемы - расстройства сна, которые вызваны нарушением деятельности центральной нервной системы ребенка, могут иметь эпилептическое и неэпилептическое происхождение. Определить характер нарушения может только невролог, поэтому с любыми подозрениями следует обратиться к доктору.

Что же должно насторожить маму и послужить поводом для обращения к неврологу:

- Ночной энурез (у детей с 4 лет)
- Снохождение, сноговорение
- Ночные кошмары

Отдельно хотелось бы остановиться на ночных кошмарах эпилептического происхождения. В этом случае мама замечает, что ночные страхи у ребенка повторяются как

будто по одному и тому же сценарию. Во время такого ночного кошмара у ребенка может быть застывший взгляд, могут подрагивать конечности, и в то же время может и не быть яркой эмоциональной окраски ночного страха. На утро такие дети всегда вялые, подавленные, чувствуют себя плохо.

В большинстве случаев нарушения сна не требуют серьезного медицинского вмешательства, и бесследно проходят после того, как мама сама перестанет нервничать и скорректирует режим сна-бодрствования ребенка. Но если малыш продолжает спать беспокойно, лучше доверить решение этой проблемы доктору.

Физиологические особенности сна ребенка

На физиологическом уровне сон ребенка отличается от сна взрослого. Дети спят по-другому, чем мы, их сон более поверхностный, чуткий, и это является нормой.

С возрастом у ребенка происходит увеличение продолжительности периодов бодрствования, это связано с повышением работоспособности головного мозга. Некоторым детям, в силу индивидуальных особенностей, требуется меньшее количество сна, чем их сверстникам, если ребенок спит чуть меньше, но чувствует и ведет себя хорошо, родителям не стоит беспокоиться.

То, что ваш малыш подрос и нуждается в другом режиме сна, вы можете понять по следующим признакам: ребенок очень медленно засыпает, рано пробуждается после дневного сна, сохраняет активность в течение всех периодов бодрствования

Индивидуальные особенности ребенка также влияют на сон.

В редких случаях ребенок может быть здоровым и спать беспокойно в силу своих индивидуальных особенностей. Бывает так, что мама обращалась к врачу с жалобой на плохой сон ребенка, но и осмотр, и дополнительные обследования, и консультации светил медицины констатируют здоровье ребенка.

Такие случаи редки, но они случаются, и здесь, к сожалению, приходится только ждать, чтобы ребенок «перерос» это состояние. Но чаще всего, если ребенок неврологически здоров, причину плохого сна нужно искать в соматических проблемах или излишней эмоциональности ребенка. О чем и пойдет речь дальше.

Создаем условия для сна

Чтобы маленький ребенок лучше спал, как это ни странно звучит, не стоит изолировать его от посторонних шумов. Если малыш будет слышать сквозь сон негромкий фон работающей стиральной машины, спокойные приглушенные голоса родителей - он привыкнет к этим звукам, и не будет пугаться их во сне, и соответственно, будет лучше спать, а родители смогут продолжать заниматься привычными делами, не опасаясь разбудить кроху.

Перед сном необходимо хорошо проветрить комнату, в которой спит ребенок. Свежий воздух поможет малышу спать крепче. Очень полезен сон на открытом воздухе, который повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Детям постарше полезны прогулки перед сном.

Для хорошего сна имеет значение и то, насколько удобна подушка и комфортно одеяло. Ребенку не должно быть ни слишком жарко, ни холодно во время сна, поэтому одеяло должно соответствовать сезону и общей температуре в комнате. Если у ребенка мерзнут ноги, он быстрее заснет в носочках. Для более старших детей нужно обратить внимание на подбор подушки, в частности ее высоту. Не маловажно и то, как ребенок спит на подушке: край подушки должен приходиться на шею, а плечи и верхняя часть спины должны лежать на матрасе - это самое физиологически правильное положение.

Процедура укладывания. Для того чтобы малыш засыпал лучше желательно придерживаться определенной процедуры укладывания. Если каждый вечер перед сном ребенок будет совершать одни и те же действия, например, убирать по местам свои игрушки, смотреть «Спокойной ночи малыши», чистить зубы - этот ежевечерний ритуал поможет ему настраиваться на сон. Уложив в кроватку, мама может почитать ему сказку, поцеловать и пожелать «доброго сна». Если ребенок боится оставаться в темноте, лучше оставить включенным ночник.