

У многих детей вечером перед сном начинаются капризы: «Не хочу спать! Хочу играть!»

Часто на консультации у психолога по проблемам воспитания родители задают вопросы о времени и ритуале укладывания ребенка спать. Решение этой проблемы важно родителям, для того чтобы у них оставалось время на личную жизнь и личное пространство, и полезно малышу: во время сна он должен выспаться, восстановить силы и легко проснуться утром.

Когда бывает не до сна: Распространенность нарушений сна у детей проявляется в разной степени в зависимости от возраста. У младенцев наиболее часты медицинские причины: пищевая аллергия, гастроэзофагеальный рефлюкс, колики, хронические или острые инфекционные заболевания. У дошкольников наиболее вероятные факторы, усиливающие бессонницу, - это ночные кошмары, разлука с родителями и тревога. Часто причиной может быть то, что родители не выработали привычку у ребенка к самостоятельному засыпанию и сну без присутствия взрослых. Наиболее часто встречается у детей первых 4-5 лет жизни и практически не приносит вреда ребенку, если он имеет возможность получить нормальное количество часов сна в сутки.

При нарушении гигиены сна связана со слишком активной дневной деятельностью, с длительным бодрствованием в вечерние и ночные часы, периодическими дневными засыпаниями, нерегулярным временем утреннего просыпания и отхождения ко сну вечером.

Адаптационная инсомния возникает остро, как реакция на стресс (развод родителей, переезд на новое место жительства, смена воспитателя или детского коллектива в образовательном учреждении). Нарушениям сна при этом часто сопутствуют тревога, головная боль, раздражительность, нарушение концентрации внимания, мышечное напряжение, диспепсия. По мере адаптации ребенка данные симптомы затухают. Если стрессовая ситуация затяжная (более 3 месяцев), адаптационная бессонница может трансформироваться в психофизиологическую.

Психофизиологическая инсомния чаще возникает у эмоциональных и тревожных детей. У них формируется порочный круг на определенные ассоциации. Например, ребенок не может долго заснуть вечером в воскресенье, так как на следующее утро необходимо идти в детский сад, с которым у него связаны негативные ассоциации. При этом у ребенка может развиваться страх «своей постели». В то время как в другой комнате, не в своей кровати, в гостях ребенок засыпает без проблем.

Если у ребенка не наступает здоровая усталость, он перевозбужден, плачет перед сном, отказывается спать один, возможно, его беспокоят страхи. Родителям

важно понимать, что в данном случае потребуется работа не только с ребенком, но и с родителями - как с первопричиной возникновения данных проблем.

Несколько простых правил

1. Соблюдайте режим дня. Время пробуждения, завтрак, обед, ужин, периоды бодрствования лучше не менять ни в будни, ни в выходные. Конечно, распорядок дня у всех индивидуален, главное, чтобы он был и не нарушался. Привычный ход вещей очень важен для ребенка: он помогает малышу ощущать себя в безопасности и спокойствии. Но нужно помнить, что если для взрослого человека важен сон глубокого погружения в интервале с 23:00 до 7:00, то укладывать ребенка необходимо за 1–2 часа до этого времени.

2. Старайтесь, чтобы ребенок не перевозбуждался перед сном. Необходимо создать тихую, спокойную обстановку в доме. Не позволяйте ребенку перед сном сидеть за компьютером или с телефоном, громко кричать и играть в шумные активные игры.

3. Выработайте ритуал подготовки ко сну. Он может быть любым: купание, чтение книги, прослушивание аудиокниг, обмен впечатлениями о прожитом дне, обнимание, пожелание доброй ночи и приятных снов, прослушивание спокойной музыки, просмотр телепередачи «Спокойной ночи, малыши!» и т. п.

4. Следите за режимом освещения в комнате. Лучше, если свет будет приглушенным. Перед сном в комнате яркий свет лучше не включать. Для создания уютной, располагающей ко сну атмосферы подойдут ночники. Это вызвано тем, что темнота способствует выработке гормона мелатонина, который отвечает за сон и засыпание. Свет, напротив, является раздражителем и не позволяет ребенку уснуть. Если ребенок не испытывает тревоги и страха, можно укладывать его в маске для сна. В настоящее время существует огромный выбор таких масок. Возможность надеть маску и погрузиться в мир грез, ассоциируя себя с любимым героем, может стать дополнительным стимулом к засыпанию.

5. Предложите ребенку засыпать с любимой мягкой игрушкой. Можно вместе с малышом в игровой форме представить, что его постель - это берлога медведей (если любимая игрушка - мишка), нора зайчиков (если заяц), лежанка котов (если котик) и т. п. Сообщите ребенку, что медведь (зайчик, котик) хочет спать и малыш должен уложить его спать.

6. Создайте у ребенка ассоциации его детской кровати со сном. Для этого необходимо следить, чтобы ребенок играл не на кровати, а вне ее. Тогда у малыша сформируется паттерн засыпания в кровати.

ПОДБОРКА ИГР, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ЭМОЦИОНАЛЬНО УСПОКОИТЬСЯ И ЗАМЕДЛИТЬСЯ ПЕРЕД СНОМ

«Спокойной ночи» - говорят родители своим чадам. Но, ежедневно повторяя эту фразу, они нечасто задумываются над ее глубоким смыслом. Медики утверждают, что спокойный, крепкий сон жизненно необходим ребенку. Именно во сне малыш освобождает свое сознание от всех впечатлений и позволяет «перезагрузиться» своему организму. Для того, чтобы сон малыша был безмятежным, необходимо выработать ежедневный ритуал, который поможет малышу быстро и крепко заснуть.

- Психологи рекомендуют родителям за 2 часа до сна прекратить все подвижные игры. И они совершенно правы, ведь излишне возбужденный малыш не сможет сразу заснуть и сон его вряд ли будет спокойным.
- Английские педиатры советуют родителям за 40 минут до сна делать детям успокаивающий массаж, который заключается в нежном поглаживании.
- У гватемальцев существует очень интересная традиция - они расставляют возле кроватки ребенка 6 маленьких куколок. Малыш укладывается в кровать, берет по одной кукле и рассказывает ей, что неприятного произошло с ним за день. После чего куклы укладываются под подушку и спят вместе с малышом.
- Французы со своими детьми особо не церемонятся. Строго по часам детишки укладываются в постель, и мама выдает им их любимую игрушку «дуду». Эта игрушка, как правило, переходит из поколения в поколение.

6 спокойных игр перед сном для детей 2-4 лет

Очень часто наши детишки воспринимают сон - как наказание. Только что они «катались» на папиной спине или играли в мяч, а теперь почему-то им нужно ложиться в кровать. Им кажется, что мама с папой продолжают играть, но уже без них. Неудивительно, что они начинают капризничать. Ребенку необходимо объяснить, что ночью спят все, в том числе и взрослые.

Раньше в народе говорили, что именно к вечеру на ребенка нападает «попрыгунчик». Как усмирить капризку? За 2 часа до сна увлечь свое чадо спокойными занятиями. Успокоить детей 2-4 лет перед сном помогут 6 игр, описание которых приводится в таблице ниже.

«Сундучок с сокровищами» Родители изготавливают из обычной коробки – сказочный сундук. Коробку можно обклеить блестящей бумагой или разрисовать. Затем вместе с малышом они должны заполнить этот сундучок сокровищами. Например, вместе с ребенком (из стекла или пуговиц) изготовить бусы для сказочной принцессы, из блестящей фольги – корону, из лоскутков – сплести для нее маленький коврик, нарисовать портрет принцессы. Все эти сокровища сложить в волшебный сундучок и убрать его под кровать. Эта игра развивает у ребенка фантазию и творческие способности.

«Три тишины» Папа, мама и ребенок замолкают на две-три минуты и внимательно прислушиваются к звукам за окном. Когда время молчания заканчивается, каждый по очереди рассказывает, что он услышал. Например, мама услышала, как за окном спорили две птички, она может рассказать, о чем был спор. Папа услышал, как одна машина жаловалась другой, что у нее плохой хозяин. Он ее не моет и забывает заправлять бензином. А что интересного услышал малыш?

«Кто к нам пришел?» Папа, мама и дети рассаживаются на стульчики. Папа объявляет, что сегодня к ним в гости придут самые разные животные. Мама начинает первая. Она пародирует какое-нибудь животное, а все должны попытаться угадать – кто пришел к ним в гости. Например, мама, изображая собачку, гавкает и машет хвостиком (рукой сзади). Детишки должны не только отгадать, но и рассказать все, что знают о собачках. Следующий игрок изображает другое животное. Эта игра позволяет ребенку узнать новых животных и познакомиться с их повадками.

«Запомни игрушку» Родители раскладывают игрушки, дают всем участникам запомнить, какие предметы лежат на столе. Затем, накрывают игрушки тканью и просят детишек отвернуться и не подсматривать. В это время мама убирает со стола одну из игрушек. Дети должны угадать, какая игрушка исчезла. Игра развивает наблюдательность и внимание у детей.

«Ковер-самолет» На пол стелется небольшой ковер. Мама рассказывает малышу о том, что этот ковер волшебный, и он может летать. Вместе с ребенком она усаживается на ковер и просит малыша закрыть глазки. После чего, она спрашивает – куда сегодня они хотят полететь? Затем говорит волшебные слова, коврик якобы взлетает, и они отправляются в сказочное путешествие. Мама начинает рассказывать сказку. В «ходе полета» повествование ведется поочередно.

«Волшебные карандаши» Для этой игры понадобятся лист ватмана и разноцветные карандаши. Ребенок начинает рисовать. Например, домик. Мама просит его отвернуться и рассказать, кто живет в этом домике. Пока ребенок рассказывает, мама быстро рисует этих персонажей. Повернувшись, малыш видит их и продолжает рисовать. Например, он рисует солнышко. Отвернувшись, он рассказывает, какое солнышко яркое и теплое. Мама рисует цветочки и деревья и т.д. При помощи «волшебных» карандашей можно нарисовать красивый пейзаж или целую сказку с большим количеством персонажей.

Можно изменить план игры: ребенок рисует линию – мама продолжает рисунок. И так поочередно. Конечно, желательно, чтобы мама обладала художественными навыками, но это совсем необязательно. Смешные и нелепые рисунки чаще всего приводят в полный восторг малышей. Картинки-инструкции на нашем сайте помогут родителям и детям легко научиться рисовать животных.

6 вечерних игр-забав для детей 4-6 лет

С детьми 4-6 лет перед сном можно поиграть в интеллектуальные игры, которые не только успокоят малышей, но и научат полезным навыкам.

Игра-фантазия «Почемучка» Маленькие «почемучки» в этом возрасте особенно активны, они обожают задавать всевозможные вопросы и этим грех не воспользоваться. Суть игры – взрослый задает ребенку вопрос, а он придумывает на него фантастический (неправдоподобный) ответ. Взрослый задает вопрос: «Откуда берутся снежинки?». Ребенок может на этот вопрос придумать самый фантастический ответ: «По небу на своей колеснице промчался Дед Мороз, который готовится к празднику. Он мчится так быстро, что из-под копыт его тройки летят искры, которые и превращаются в снежинки». Эта игра позволяет развивать у ребенка фантазию.

Найди букву Дети в этом возрасте уже знают буквы или учат их. Как правило, у каждого из них есть своя «любимая» буква. Например, буква Ж. Откройте книгу на любой странице и попросите малыша найти его любимую букву. Посчитайте вместе, сколько всего таких букв на одной странице. Потом попросите его вспомнить слова, которые начинаются на эту букву.

Игра «Обнимашки» Обнимите малыша и скажите ему на ушко десять ласковых слов. Например, любимый, умный, послушный, сильный, смелый, талантливый, заботливый, красивый, бесстрашный, добрый. Поменяйтесь ролями и послушайте приятные слова о себе. Эта игра сделает вас ближе и вселит в ребенка чувство уверенности в своих силах.

Спрятанное слово пока ваш малыш укладывается в постель, напишите на бумаге три слова. Например, «Ялок» — «Коля». Попросите ребенка попытаться разгадать, какое слово вы «спрятали». Еще один пример: «шокак» — «кошка». Слова нужно писать крупными буквами. Можно взять одну подсказку. Например, ребенок может узнать, с какой буквы начинается спрятанное слово.

Рисунок по памяти разложите на прикроватной тумбочке 5 предметов. Дайте возможность ребенку их запомнить. Накройте ткань предметы и попросите его нарисовать их на листе бумаги по памяти. Снимите ткань с тумбочки и сравните, все ли предметы нарисовал малыш. Эта игра направлена на развитие зрительной памяти.

Сказка на двоих Смысл этой игры заключается в том, чтобы каждый называл одно предложение. В результате чего должна получиться забавная сказка. Предложения придумываются по очереди. Например, мама говорит: «В некотором царстве-государстве жил маленький мальчик». Ребенок: «Отправился он однажды в лес и встретил там зайчика» и т.д. Дело в вашей общей фантазии. Кстати, потом можно будет нарисовать иллюстрации к новой сказке и «издать» собственную книжку. Маленькие писатели обычно очень гордятся своей книжкой и при каждом удобном случае ее демонстрируют. Как знать, может за первой книжкой последует вторая. А там глядишь, и появится в нашей стране новый

Пушкин или Толстой. Эту игру можно использовать как сказкотерапию, чтобы помочь малышу преодолеть различные психологические проблемы. Как вы, наверное, уже успели заметить, все вышеперечисленные игры направлены на творческое и интеллектуальное развитие детей. Не спешите сразу покидать спальню после того, как ваш малыш заснул. Японские ученые, изучая работу мозга, установили, что первые пять минут сна подсознание ребенка еще бодрствует. И именно в это время оно максимально восприимчиво. Поэтому, если вы несколько минут посидите рядом с кроваткой спящего ребенка, тихонько рассказывая, какой он у вас добрый, хороший, смелый и любимый – ваш малыш избавится от всех страхов и комплексов. Всего пять минут, а какую пользу они могут принести вашему ребенку!

Спокойный сон является залогом не только физического здоровья, но и психологического. Во время сна у ребенка улучшается кровообращение, пульс становится ровным, мозг обогащается кислородом. Кстати, не забудьте спеть малышу перед сном колыбельную песенку.

И пусть вашим детям снятся только самые прекрасные сны!