

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
Ресурсный центр "Растем вместе"**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:
«НАРУШЕНИЕ СНА У РЕБЕНКА ОТ 0 ДО 4 ЛЕТ»**

подготовила:
педагог-психолог
службы ранней помощи
Брацыхина Л.С.

Май, 2020 год

Всем уже давно известно, что сон для малыша очень важен. На эту тему у родителей возникает очень много вопросов. Как обеспечить ребенку хороший сон? Почему малыш часто просыпается? Когда ребенок всю ночь будет спать? Или, например, что делать, если ребенок случайно заснул раньше времени: оставить спать дальше или разбудить и уложить снова позже? С беспокойным сном ребенка сталкивается примерно половина родителей. Попробуем разобраться, какие могут быть причины и как с ними бороться. Для начала отметим, что в нашей стране педиатры и детские неврологи нередко считают, что беспокойный сон даже ребенка трех месяцев – это неврологическая патология, которая требует медикаментозного лечения. И если после посещения врача, вашему ребенку прописали некоторые препараты, не спешите. Возможно, вы сможете наладить сон малыша более простыми способами. Но для этого первым делом необходимо определить причину проблемы.

Причина №1: возрастные особенности

Есть дети, которые долго и крепко спят в первые месяцы своей жизни. Но их не так много. Часто дети до полугода, которые спят в своей кроватке, ночью нередко просыпаются. Все дело в том, что в этом возрасте быстрый сон, который еще называют поверхностным, преобладает над медленным сном, или глубоким. Также еще одной причиной ночных пробуждений может являться грудное вскармливание: многим детям до года необходимы ночные кормления грудью. Те, кто на искусственном вскармливании, обычно ночные кормления не требуются. Однако если после года ваш малыш стал хорошо спать, это еще не значит, что так будет и дальше. В возрасте 1, 5 – 3 лет может наступить другой проблемный со сном этап, связанный с появлением ночных кошмаров. В этом возрасте ребенок может начать бояться темноты, потому что, например, увидел в мультфильме, как из темноты выходил какой-то страшный персонаж. Эти или другие детские страхи могут проявляться во снах. Даже если ребенок до года хорошо спал, то в возрасте от полутора лет его сон может начать доставлять родителям определенные проблемы.

Решение. Совместный сон с ребенком в этом возрасте может помочь решить обе эти проблемы одновременно. С одной стороны – это значительно экономит мамины силы, т. к. Нет необходимости вставать ночью. Если ребенок на грудном вскармливании, то достаточно пододвинуть его к себе и покормить. Также первые столкновения с ночными страхами легче переживаются в родительской кровати. Но с другой стороны, если ребенок уже большой, а все еще спит с мамой – это уже патология. Всему свое время. Если для вас совместный сон невозможен, необходимо запастись терпением и быть готовым прийти к ребенку при первой необходимости. Пока ребенок еще не может сам справиться с проблемой, ни в коем случае не оставляйте в этот момент его одного, плачущим в кроватке. Ему необходима помощь.

Успокойте его и уложите снова. С более взрослым ребенком, которому сложно справиться со своими страхами самостоятельно, можно попробовать поговорить и попытаться выяснить, что именно вызывает у него страх. После чего предпринять необходимые действия, которые помогут, например, победить страшилок в комнате или выгнать всяких монстров из под кровати. Для этого можно использовать что угодно: игрушку, ночную лампу, подвесной оберег или вообще какое-то волшебное приспособление.

Причина №2: специфика темперамента ребенка.

Существует такое понятие, как «дети с повышенными потребностями». Они очень внимательны к окружающей их обстановке, не любят изменения в привычной для них среде, легко возбуждаются и долго успокаиваются, много времени могут проводить на руках у родителей и т. д. К таким детям в любом возрасте необходим особый подход. Проблемы со сном у ребенка с повышенными запросами в младенчестве могут быть из-за того, что им сложно расслабиться самостоятельно и уснуть. А детей постарше часто мучают ночные кошмары из-за их чрезмерной впечатлительности. Решение. Если ребенку еще нет и года, то совместный сон может стать реальным выходом из ситуации с бессонными ночами, а возможно даже и единственным для этого возраста. В случае с более спокойными детьми родители за несколько недель приучают ребенка спать в своей кроватке, некоторые дети к году уже умеют засыпать самостоятельно. Если же ребенок относится к группе детей с повышенными потребностями, то наберитесь терпения и попробуйте философски отнестись к происходящему. Если есть возможность, приобретите большую кровать, где поместятся и родители, и ребенок. Или можно купить детскую кроватку для совместного сна. У нее есть съемная боковая стенка, которая дает возможность поставить ее вплотную к большой кровати родителей. Если вы не рассматриваете вариант совместного сна, тогда будьте терпеливы. Организуйте день ребенка так, чтобы он успел потратить много энергии, но при этом не перевозбудился. Больше гуляйте, не злоупотребляйте интеллектуальными занятиями, можете сделать ребенку расслабляющий массаж. Перед сном искупайте его в ванне, с добавлением хвойного экстракта или настоя пустырника.

Причина №3: неправильный образ жизни.

Многим известный педиатр Комаровский Е. О. Считает, что причиной плохого ночного сна ребенка в том, что он не достаточно устал за день. Т. е. Взрослому человеку может казаться, что погуляв часок-другой на улице и поиграв в свои игрушки, ребенок израсходовал много энергии. Однако, количество энергии у ребенка значительно больше, чем у взрослого. То, что нам кажется достаточным, для ребенка может быть мало. Некоторые дети по-настоящему устают только после нескольких часов активных подвижных игр на свежем воздухе. Решение. Больше гуляйте на улице, займите малыша

играми, танцами и другими подвижными развлечениями. Поменьше телевизора, компьютера и телефонов с планшетами.

Причина №4: некомфортная для сна обстановка.

Вполне возможно, что причина плохого сна вашего ребенка имеет очень простое объяснение. Может, вы слишком сильно кутаете малыша? Проверьте, не душно ли в комнате, где спит малыш. А может, у него неудобная подушка или слишком жесткая кровать. Поменяйте пижаму, вдруг в ней ребенку некомфортно. Поэкспериментируйте со всеми этими факторами и, может быть, изменив что-то, сон малыша наладится.

Причина №5: самочувствие.

У любого человека может испортиться сон, если он себя по каким-либо причинам плохо чувствует. В первые месяцы жизни очень многих малышей мучают колики. Даже взрослый человек не сможет нормально спать, если у него болит живот. Потом у детей примерно с полугода начинают резаться зубки, и продолжается это не один месяц. Все это, конечно же, влияет на сон. Решение. Понять причину плохого самочувствия и попытаться ее устранить. Если дело в прорезывании зубов, можно использовать различные обезболивающие средства, например, гель для десен. В случае с коликами, кроме массажа животика, прикладывания теплой пеленки, можно попробовать средства, облегчающие отхождение газов.

Причина №6: изменения в жизни малыша.

Причиной плохого сна ребенка могут стать какие-то серьезные изменения в его жизни. Возможно, вы сменили место жительства или сделали ремонт. А может ваш малыш уже такой большой, что теперь он спит в отдельной комнате. Или вообще в вашей семье появился еще один ребенок. Все это может повысить тревожность малыша, тем самым ухудшив его сон. Решение. Главное родителям самим оставаться спокойными, набраться терпения. Лучше не ругать ребенка, если он пришел ночью в вашу кровать и разбудил вас. Попробуйте объяснить ему, что к переменам можно привыкнуть и не нужно переживать из-за этого. Пройдет время, и ваш малыш снова будет спать спокойно.