

## *Консультация для родителей: «Сон ребенка».*

Каждому из нас не раз приходилось слышать: на спящих детей нельзя смотреть. Конечно, такое предостережение беспочвенно. Верно другое: детский сон надо всячески оберегать. Недосыпание для растущего организма не меньшее зло, чем, скажем, недоедание. Дефицит сна отражается, прежде всего, на нервной системе, тормозит умственное и физическое развитие, делает ребенка капризным, раздражительным, неуравновешенным.

Почти в каждой группе яслей или детского сада обнаруживаются 1-2 ребенка, которые долго не засыпают. Чаще всего плохо засыпают днем те дети, у которых нарушен домашний режим. Почти всегда в таких случаях выясняется, что по субботам и воскресеньям или в дни болезни ребенка, во время отпуска родителей его вовсе не укладывали днем или укладывали в другое время, позднее поднимали утром и разрешали позже ложиться вечером. Вот и нарушился стереотип, а его роль в механизмах сна, вернее, засыпания, значительна.

Почему столь различные приемы одинаково эффективны? Все дело в выработке условного рефлекса, стереотипа. Чтобы ребенок хорошо засыпал, надо создать у него стереотип, постоянный, повторяемый изо дня в день ритуал подготовки ко сну.

Хорошо, если в комнате нет яркого света, громких голосов, если ничто не отвлекает и не будоражит. Потому что восприятие внешних раздражителей во сне лишь притуплено, но не выключено совсем, и сон будет беспокойным.

Важно не только то, сколько спит ребенок, но и то, как он спит. Иногда матерей беспокоит, что их сын или дочь «недобирает» норму сна.

Малыш просыпается жизнерадостным, спокойным, значит, просто его индивидуальная потребность в сне меньше средних норм. Но если, проснувшись раньше времени, он хнычет, капризничает, то дело, возможно, в каком-то неблагополучии: либо сон организован плохо, либо ребенок нездоров.

Каждая мать по опыту знает: если малыш, до того спавший спокойно, стал вдруг ночью ворочаться, метаться, значит, что-то с ним неладно. С расстройства сна нередко начинаются не только острые инфекции, но и нервно-психические заболевания.

Имеет смысл понаблюдать, как спит ребенок: не разговаривает ли во сне, не вскрикивает ли, не встает ли с постели, продолжая спать. Если это не случайный эпизод, а явление, повторяющееся, например, на протяжении одного-двух месяцев, необходимо обратиться к врачу-психоневрологу.

Как и взрослым, детям, конечно, снятся сны. Обычно они, так или иначе, отражают впечатления дня. После того как ребенок услышит страшную сказку, испугается чего-либо или, наоборот, увидит что-то восхитившее его, например представление в цирке, он может видеть «тематические» сны. Но если один и тот же страшный сон повторяется у ребенка часто, об этом тоже надо рассказать врачу. В сочетании с другими симптомами это иногда становится сигналом нервного заболевания.