# 6 порад: як забезпечити здоровий і повноцінний сон

Пригадуєте, як клали книгу під подушку, щоб краще запам'ятати вивчений вірш чи урок? І справа не в книзі під подушкою, а в тому, що під час сну мозок сортує інформацію, позбавляється від зайвої і зберігає корисну. А ще сон має вирішальне значення для фізичного, когнітивного й емоційного здоров'я дитини. Що треба знати дорослим про сон, аби допомогти дитині наповну використати його оздоровчий і розвивальний потенціал

## Коли почати піклуватися про якість сну дитини

Піклуватися про здоровий повноцінний сон дитини почніть від її народження: поставте дитяче ліжечко поряд зі своїм й опустіть бокову решітку. Так ви весь час перебуватимете поряд, проте дитина спаиме у своєму ліжечку.

Уведіть щоденний вечірній і денний ритуал укладання:

- легкий масаж чи погладжування;
- водні процедури;
- казка чи колискова.
- За 30-40 хвилин до сну переходьте від активних ігор до більш спокійних.

## Якщо дитина часто прокидається уночі

Зазвичай діти, прокидаючись уночі, не кличуть дорослих. Вони перевертаються на другий бочок і швидко засинають. Проте є діти, які прокидаються уночі й довго не можуть заснути. Вони кличуть батьків, бо потребують їх активної участі у процесі засинання.

> Зауважте, що особливості сну дитини більше визначає її темперамент, аніж наші батьківські здібності. Це не ваша провина, якщо дитина часто прокидається уночі.

Не намагайтеся «переробити» свого малюка чи вимагати від нього неможливого — швидко самостійно заснути. Дитина просто не зможе цього зробити через свої фізіологічні особливості. Запасіться терпінням і ласкою. З часом дитина все менше й менше тривожитиме вас уночі.

## Коли недосипання стає проблемою

Якщо тривалість сну протягом доби з певних причин скорочується: складнощі із засинанням, часті нічні пробудження, страшні сни тощо, і це відбувається протягом певного періоду часу, то можуть виникнути різні порушення здоров’я дитини.

Відстежуйте фізичний стан дитини. Показовими є виражена стомлюваність, неврозоподібні реакції, знижений артеріальний тиск тощо.

> Дослідження спеціалістів свідчать, що діти з порушенням сну на першому році життя у віці трьох років і старше агресивніші від своїх однолітків і мають більші проблеми зі здоров’ям.

Щоб сформувати правильний режим сну в дитини, сформуйте необхідні для цього асоціації засинання:

- у своїй кімнаті;
- у темноті чи при приглушеному світлі нічника;
- без активної участі дорослих.

## Які дії сформують позитивне ставлення до сну

Формуйте у дитини ставлення до сну, як до чогось цікавого. Налаштовуйте на думку, що їй присниться щось цікаве, приміром казка.

Завжди заздалегідь попереджайте дитину, що через деякий час їй доведеться перервати свої ігри та вкладатися спати.

Перед сном вкладайте спати іграшки та книжки. Це допоможе, з одного боку, завершити гру, а з другого — дитина привчиться прибирати за собою.

Вкладаючи дитину, турботливо підверніть краї ковдри, щоб вона відчувала себе затишно й безпечно. Пригадайте, що цікавого трапилося з нею протягом дня. А також згадайте всіх, хто любить дитину і бажає їй приємних снів.

Ніколи не погрожуйте і не карайте сном на кшталт: «Не капризуй, а то спати вкладу», «Не слухався, тож замість мультика йди спати».

## Чим допомогти дитині, коли вона бачить страшні сни

Вже в два роки діти починають бачити сни. Тож уже в ранньому віці в деяких дітей можуть з'явитися нічні кошмари. Вони починають боятися засинати в темній кімнаті, особливо на самоті.

Допоможіть своїй дитині упоратися з цим! Насамперед постарайтеся з'ясувати причину нічних страхів і усуньте її. Розпитайте про нічний кошмар і спробуйте «розшифрувати» його.

Ізолюйте дитину від сцен жорстокості і насильства, які вона може спостерігати в фільмах жахів, комп'ютерних іграх, сценах сварок батьків.

Нормалізуйте режим сну і відпочинку.

Якщо дитина боїться засинати, бо регулярно бачить кошмари, жахається і кричить уві сні, батькам необхідно звернутися за допомогою до психологів чи медиків.

## Як підготувати дитину до денного сну в дитячому садку

З двох-трьох років діти починають відвідувати дитячий садок, де існує один розпорядок дня для всіх. Якщо ви намагалися прислухлися до своєї дитини і враховувати її потреби від самого народження, то до цього віку дитина з вашою допомогою може перейти до розпорядку, схожого на той, що запроваджений у дитячому садку.

Вкладайте дитину спати вдень у той самий час щодня.

Навчіть самостійно роздягатися і складати свої речі.

Щодня повторюйте той самий ритуал засинання: спокійна гра—прибирання іграшок—обід—гігієнічні процедури—вкладання в ліжко—слухання казки чи колискової *(рис.)*.

Пам'ятайте, що сон — це відпочинок і чудова нагода подивитися кольорові добрі сни. А допоможуть у цьому сформовані в дитини ефективні звички засинання.