

ЗДОРОВЫЙ СОН НУЖЕН КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ

На протяжении веков люди изучали это загадочное явление – сон. В древности, например, считалось, что во время сна душа человека покидает тело и путешествует по свету. Сейчас



подход к этому особому состоянию организма значительно изменился, сон изучает наука соннология. Ученые выявили, что, когда человек спит, в организме происходят специфические процессы: органы и мышцы отдыхают, повышается иммунитет, мозг усваивает и перерабатывает впечатления.

Даже если не вдаваться в сложности исследований, понятно, что сон жизненно необходим. Поэтому сознательные родители, как правило, очень внимательно к нему относятся. "Спит – значит, растет" По мере того как малыш растет, меняются и проблемы. Для детей постарше одна из основных проблем звучит коротко: «Не хочу спать!»

Один из эффективных подходов к ее решению – увеличение физических нагрузок в течение

дня. Родителям в помощь придут спорт, максимальное пребывание на свежем воздухе, работа по дому.

Другой путь, дополняющий, – ограничение эмоциональных нагрузок, особенно по вечерам. Ведь нередко ситуации, когда папа, придя с работы вечером, стремится порадовать чадо новой игрушкой или шумной игрой. Во избежание сложностей со сном такие приятные мероприятия лучше отложить на выходные.

Подход третий и, пожалуй, самый главный – личный пример для малыша. Кроме проблем, связанных с засыпанием, есть и проблемы, прерывающие сон. У детей их причины кроются в том, что физиологические потребности растущего человека гораздо более интенсивны и менее контролируемы, чем взрослого. Поэтому и сон они нарушают чаще. Ребенок просыпается, например, от жажды или от потребности сходить в туалет.

Ночное недержание мочи (энурез) тоже есть в списке «врагов» спокойного сна. Существуют десятки способов фармакологической и психотерапевтической коррекции этого явления. Ни один из этих



способов не является абсолютно эффективным, хотя некоторые методики у отдельных детей приводят к прекрасным результатам.

В период с трех до восьми лет и в начале подросткового периода спокойному сну ребенка могут мешать ночные страхи. Их частота и выраженность во многом зависят от психологической атмосферы в семье и от элементарного здравого смысла родителей. Чтение страшных сказок перед сном и телевизионные ужастики, разумеется, делают ребенка более эмоционально уязвимым, особенно в вечернее время.

Страхи (боязнь темноты, теней, шума за окном и другие специфические страхи) сопровождают кризисные периоды развития ребенка. Подросток, как правило, может самостоятельно (или с помощью психолога) справиться с вечерними страхами. Однако страхи малыша требуют уважительного к себе отношения. Важно, чтобы кто-то из родителей ребенка сидел рядышком, пока тот не уснет, успокаивая его своим присутствием.

И, конечно же, важнейшим правилом для родителей в отношении любых детских

проблем, и ночных в особенности, является максимально возможная доброжелательность. Ведь все, что делает ребенок во сне, он делает неосознанно. Гораздо более неосознанно, чем в дневное время! Осуждать его за это, конечно же, неразумно.

"Если ребенок слишком долго спит"

Сон ребенка любого возраста является одним из важнейших критериев состояния здоровья. Любые существенные отклонения от режима сна – внезапное пробуждение в необычное время и особенно желание спать в необычное время – являются весьма тревожным признаком и требуют особой бдительности со стороны родителей, ведь сонливость – типичное проявление высокой температуры. Только с выздоровлением малыш снова возвращается к привычному режиму дня.

Однако если никакие домашние меры по улучшению дневного сна не помогают, имеет смысл обратиться к педиатру, психологу и детскому неврологу. В таких случаях лишь врачи помогут установить скрытые причины нарушения сна и помогут устранить их.

