

### ***Нарушения сна у детей раннего возраста***

Нарушения сна чрезвычайно распространены и доставляют большие трудности ухаживающим за ребенком взрослым.

В происхождении расстройств сна у детей раннего возраста играют роль несколько факторов:

- психотравмирующие факторы (конфликты в семье в вечерние часы, переживание ребенком резкого испуга, боязни остаться одному, страх одиночества (покинутости), нарушение эмоциональной привязанности между матерью и ребенком);

- наследственно обусловленные особенности темперамента детей, т.е. индивидуально сформированных закономерностей процессов засыпания, пробуждения, глубины и длительности сна;

- возрастной фактор (чем меньше ребенок, тем чаще у него будут развиваться расстройства сна);

- наличие в истории развития ребенка (анамнезе) патологии беременности и родов, т.е. перинатальное поражение центральной нервной системы;

- хронические соматические заболевания.

#### **Сосание**

Вы и раньше замечали, что малыш сосёт палец. Но сосание приобретает иное значение. Скажем, он позволит вам выйти из комнаты, только при условии, что будет сосать палец. Как только вы уйдёте, он начинает сосать палец ещё энергичнее, чтобы не плакать. Он успокаивает себя сосанием: это возвращает ему ощущение комфортности, которое он испытывал в вашем присутствии.

#### **Мягкие любимцы**

Психологи называют их переходными, успокаивающими предметами. Это могут быть самые разные мягкие вещи, начиная от марлевой пелёнки, старенького одеяльца и кончая мягкими игрушками. Это те вещи, с которыми безопасно и надёжно, они «отвращают зло» и сулят мамину возвращение. Малыш может просто держать своего любимца в руках, а может и общаться с ним самым неожиданным способом. Шарф, например он, может обмотать вокруг головки, свесить один конец на лицо и сосать через него палец. Такой любимец станет для малыша самым важным предметом, который нельзя забывать, уезжая за город, и который нельзя оставить дома, если вдруг малыша кладут в больницу. Дальновидные родители, чтобы предотвратить катастрофу, сделают копию этой вещи (купают такую же).

#### **Ритмичные движения**

«Ритуалы»- это своего рода успокоительные привычки, которые появляются у малыша с вашей помощью. «Ритуал» состоит из действий в определённой последовательности. Если вы сами выработали ритуал отхода ко сну, и, если он пришёлся вашему малышу по душе, он будет требовать ежевечернего его соблюдения до мельчайших подробностей.

#### **Внешние раздражители.**

Иногда причиной частых пробуждений вашего ребёнка могут стать внешние раздражители, такие как: некоторые ночные звуки (уличное движение, низко летящий самолёт, шаги по квартире, разговоры), воспалённые ягодицы и т.п. Не позволяйте гостям входить к спящему ребёнку и не входите к нему сами, если вы не убеждены, что ему нужна ваша помощь. Оставляйте дверь к малышу приоткрытой, с тем, чтобы вы могли время от времени заглядывать к нему для собственного успокоения.

#### **Внутренние раздражители.**

Часто малыш плачет ночью, потому что его беспокоят ночные страхи. Но он быстро успокаивается, как только вы к нему подойдёте. Такое поведение типично для детей, которых боятся избаловать и поэтому не ласкают, не берут на руки. Криком, плачем, на который вы реагируете, ребёнок компенсирует недостаток внимания к себе, «борется» за вашу любовь.

Если малыш ночью всё-таки просыпается, плачет или зовёт вас, нет смысла медлить – лучше подойти к нему сразу.

Создайте малышу минимальные удобства: выньте его из конверта, дайте что-нибудь попить. Ему намного приятнее просыпаться в освещённой комнате, с игрушками под рукой.

Если у вас есть старшие дети, то, иногда они могут составить компанию малышу. Такие утренние игры – залог крепкой и постоянной любви в семье между детьми.

Ребёнку нужно отдыхать утром и после обеда. Но если он не уснет, а примется играть, не расстраивайтесь. Он всё равно отдыхает.

Если, несмотря на все ваши усилия, ребёнок не хочет укладываться в постель или начинает истошно кричать, выход здесь один: никогда не оставляйте его плакать одного, но и никогда не берите его на руки.

Время перед сном должно быть спокойным. Вечер – не то время, когда надо учить малыша дисциплине.

### **Основные положения, необходимые для формирования адекватного режима сна;**

1. Соблюдение определенной последовательности мероприятий при укладывании ребенка спать («ритуала» отхода ко сну). Ритуал отхода ко сну включает в себя: купание ребенка, чтение книги, выключение света при оставленном включенном ночнике, пение колыбельной песни, поглаживание ребенка по голове, рукам, туловищу («материнский массаж»).

2. Для новорожденного и ребенка первых месяцев жизни необходимо использование купания. Известно, что при монотонном движении младенец успокаивается и быстро засыпает. Для этих целей ребенка можно укладывать в люльку, которую можно раскачивать из стороны в сторону. Кровати на колесах используются для более старших детей и для укачивания не пригодны.

3. Пение колыбельных песен. Успокаивающее действие оказывает ритм колыбельной, а также многообразие шипящих и свистящих звуков. Монотонная, ритмическая структура речи успокаивает малыша, помогает ему уснуть. Спокойная речь, нежность близкого человека успокаивают, вселяют в малыша чувство уверенности в том, что его любят и о нём заботятся. Сам текст песни влияет на развитие слуха, учит ребёнка построению фраз, сочетанию слов. Интонационно звуковой «рисунок» колыбельных – ласковая речь, особенно предпочитаемая малышами. Она создаёт спокойную, доверительную атмосферу общения, благотворно влияя как на ребёнка, так и на маму. Пойте ребёнку перед сном колыбельные, развивайте его в лёгкой, доступной для понимания, форме.

4. Исключение повышенной активности ребенка перед сном, предпочтение тихих и спокойных занятий.

5. Установление режима сна, предусматривающего утреннее пробуждение в одно и то же время, включая выходные дни.

6. Разумное отношение к дневному сну. Длительный дневной сон не является обязательным для детей. После 8-месячного возраста многие дети вообще не нуждаются в дневном сне. В возрасте 3 мес. и старше суточный сон ребенка составляет в среднем 14ч. Желательно, чтобы основная часть этого времени приходилась на ночные часы. Если имеется длительный дневной сон, то, скорее всего, ночной сон будет укорачиваться, сопровождаясь многочисленными пробуждениями.

7. Исключение ночных пробуждений. Большинство детей после 6-ти месячного возраста спят всю ночь. После полугода необходимо исключить ночное кормление грудью, из рожка, питье воды. Даже спящий ребенок способен обучаться привычным стереотипам поведения с одного-двух раз. Если мать во время пробуждения берет ребенка на руки или в собственную постель, такой младенец вряд ли в последующем будет спать всю ночь.

8. Не следует при пробуждении ребенка ночью подходить к его кровати и брать его на руки. Помните, что «укачать» младенца можно на расстоянии, используя ласковый голос, колыбельные песни.

9. Укладывание ребенка в кровать должно происходить в максимально возможных комфортных условиях с минимальным уровнем шума и света и при привычной температуре. Сон младенца при включенном телевизоре, радио и т.д. недопустим.

**Составитель:**  
**педагог-психолог ЦКРОиР**  
**Т.А. Хотименко**