#### ДОСТАТОЧНО ЛИ СПИТ ВАШ РЕБЕНОК?

Как правило, сон ребенка служит и барометром его самочувствия. Очень часто ребенку не хватает сна, и так же часто родители не осознают, насколько усталым является их ребенок. Переутомление – одна из причин проблем со здоровьем и поведением ребенка. Если ребенок часто бывает вялым или, наоборот, гиперактивным, у него бывают головные боли или боли неопределенного происхождения, он кажется чересчур бледным, капризничает – все это может свидетельствовать о том, что ребенок нуждается в отдыхе.

Вот некоторые признаки того, что вашему ребенку может не хватать сна:

* Вы сами будите его по утрам.
* Если ему позволить спать по утрам, сколько он хочет, он спит более получаса после того времени, когда Вы обычно его будите.
* Во время движения автомобиля он засыпает.
* Ребенок часто капризничает.
* Ребенок много сосет пустышку или палец.
* Ребенку снятся плохие сны.
* Иногда во второй половине дня у ребенка бывают головные боли, могущие сопровождаться рвотой.
* Ребенок кажется слишком вялым, рассеянным или гиперактивным по утрам или по вечерам.
* Он начинает плохо успевать на занятиях.
* Часто жалуется на усталость.

***Сколько должен спать ребенок***.

Возраст:

* 1 год: 13,5 часов (не менее двух раз днем).
* 1,5 года: 13,5 часов (хотя бы 1 раз днем).
* 2 года: 13 часов (хотя бы 1 раз днем).
* 3 года: 12 часов (хотя бы 1 раз днем).
* 4 года: 11,5 часов (днем может не спать)
* От 5 до 9 лет: 10-11 часов.
* От 10 до 15 лет: 9-10 часов.

***Причины нарушения сна*.**

Уложить спать дошкольника обычно не так уж легко. Особенно, если у него есть старшие братья или сестры, которые еще и не собираются ложиться в кровать. В возрасте 2-3 лет ребенку приходится проходить через некоторые возрастные изменения, благодаря которым он учится взаимодействовать с окружающим миром, используя для этого новые навыки и умения. Физическая и психологическая усталость, перевозбуждение и напряжение могут повлиять на сон ребенка. И до того, как уложить ребенка спать, родителям необходимо помочь малышу расслабиться. Можно поиграть с ребенком в тихие игры, лучше всего настольные, вместе порисовать, собрать несложную головоломку, но лучше всего почитать ребенку перед сном или рассказать сказку. Лучше также поочередно сочетать дневную активность ребенка со спокойными занятиями.

К нарушениям сна могут привести и заболевания ребенка, как врожденные (энцефалопатии), так и приобретенные (аллергия, дисбактериоз, прорезывание зубов или другие инфекционные и воспалительные заболевания). Кроме того, ребенку может мешать обычный дискомфорт – слишком высокая или низкая комнатная температура, голод или жажда, неудобная подушка или пижама и т.д. Поэтому лучше заранее устранить причины возможного дискомфорта. Но класть ребенка спать сразу после обильного ужина тоже не желательно. Можно дать ребенку стакан молока или кефира на ночь, это избавит его от голода или жажды.

Нарушения сна могут быть также психологическими. В возрасте 3-6 лет у многих детей возникают различные детские страхи. И это вполне нормально для этого этапа развития ребенка, поскольку в этом возрасте воображение ребенка просто расцветает буйным цветом. Маленькие дети могут бояться всего: темноты, звука сирены, дождя или даже безобидной с виду мягкой игрушки. С развитием воображения связано и то, что в период от 2 до 4 лет сны ребенка становятся более яркими и интенсивными, а иногда и просто страшными. Ночные страхи могут быть вызваны и тем, что ребенка в 2-3 года перекладывают спать в более взрослую кровать, а часто и в отдельную комнату. Несколько советов помогут Вам выработать у ребенка привычку быстрого отхода ко сну и облегчат вам ежевечерние переговоры.

* Кладите ребенка спать приблизительно в одно и то же время.
* Постарайтесь выработать у ребенка определенный ритуал отхода ко сну. Перед сном ребенок должен быть спокоен и расслаблен. Подумайте, что лучше всего может успокоить Вашего ребенка: теплая ванна, сказка на ночь или колыбельная в Вашем исполнении. А лучше выработать определенную последовательность действий и придерживаться ее каждый вечер. Например, после теплой ванны почитайте ребенку книжку, а потом подоткните одеяло. Ваши знакомые действия будут служить для ребенка психологическим сигналом «Пора спать!». Не разрешайте ребенку перед сном играть в активные игры, смотреть телевизор или играть в компьютерные игры.
* Ребенка необходимо уверить в его безопасности. Скажите ему, что будете поблизости. Можно оставить приоткрытой дверь или включенным ночник. Убедитесь, что ребенок чувствует себя комфортно: в комнате не слишком жарко или холодно, или что его пижама не мешает ему спать.
* Если ребенок хочет взять в постель игрушку, не стоит этому препятствовать, с ней он не будет чувствовать себя одиноким. Проснувшись ночью, и почувствовав рядом знакомую игрушку, он быстрее уснет.

Будьте терпеливы и по возможности ежедневно придерживайтесь существующего ритуала. Однако не стоит растягивать этот ритуал до бесконечности, как это со временем начинают делать многие дети. Будьте тверды, несмотря на протесты и капризы. Уложите ребенка в кровать, выйдите из комнаты и посмотрите, не успокоится ли он сам. Если ребенок начнет плакать — вернитесь, но не сразу.

Пусть он постепенно привыкает засыпать один. Постарайтесь успокоить ребенка, но не задерживайтесь возле кроватки. Если капризы повторяются, возвращайтесь на некоторое время, постепенно увеличивая интервал. Только не включайте свет и не берите ребенка из кровати, после этого заснуть ему будет еще труднее. Вам может потребоваться несколько ночей, чтобы настоять на твердых рамках ритуала, но вскоре это принесет свои плоды.