

Что делать, если ребенок не спит в детском саду

Зачем ребенку дневной сон?

Результаты различных наблюдений и исследований педиатров и родителей однозначно указывают на то, что хороший дневной сон ребенка способствует более эффективной и длительной концентрации внимания, благотворно воздействует на психическое состояние ребенка. Выспавшийся ребенок спокоен, склонен развлекаться самостоятельно, нуждается в минимуме постороннего внимания. Кроме того, дневной сон заслуженно считается основным средством профилактики поведенческих и неврологических проблем деток постарше.

Бессмысленно надеяться, что ребенок, не спавший днем, легче заснет вечером или дольше проспиг ночью. Скорее произойдет совершенно обратное: перевозбуждившийся ребенок, долго не может вечером уснуть, а ночью спит беспокойно, что объясняется результатом переутомления нервных клеток. Хотя есть дети, которые могут легко заснуть вечером, если не спали днем.

Постоянное недосыпание, вне зависимости от его причин, существенно снижает способность ребенка к обучению, отрицательно сказывается на работе иммунной системы, а также на поведении – ребенок становится раздражительным и капризным.

Все это ставит перед родителями важную задачу – организовать правильно дневной сон ребенка, что позволит обеспечить его нормальное интеллектуальное и физическое развитие, а кроме того, нормальную жизнь всем членам семьи, что немаловажно.

Сколько должен спать ребенок?

Ответ на этот вопрос зависит от самого ребенка, т.е. продолжительность сна индивидуальна для каждого ребенка. Согласно исследованиям доктора Е.Комаровского, современная педиатрия принимает за норму, следующую среднесуточную потребность детей во сне:

1. до 3-х месяцев ребенок должен спать 16–20 часов в сутки;
2. 6 месяцев – порядка 15 часов сна в сутки;
3. после года – 14 часов в сутки;
4. в 2 года – примерно 13 часов в среднем;
5. в 4 года – около 12 часов;
6. в 6 лет – суточная потребность ребенка во сне снижается до 11 часов;
7. к 12 годам достаточно и 9 часов сна в сутки.

Что делать, если ребенок не спит днем?

Качество сна ребенка зависит от того образа жизни, который он ведет – как питается, сколько и где гуляет, как одет, где спит и т.д. Отсюда и ответ на вопрос

«что делать, если ребенок не спит днем», а именно: уделяйте внимание правильному питанию, не жалейте времени на игры и прогулки на свежем воздухе, регулярно проводите в помещении влажную уборку, следите, чтобы постель малыша была мягкой, сухой и чистой. Дневной сон ребенка очень помогает организовать соблюдение режима дня. Организм малыша привыкает к графику, есть, гулять, играть, спать в определенное время, отведенное для этого. В процессе выработки привычки, срабатывают внутренние часы организма, и ребенок в привычное время легче воспринимает отход ко сну.

Все эти процедуры осуществляются в детском саду, но иногда даже осуществление выше изложенного не является гарантом сна ребенка. Особенно, если

речь идет о детях с повышенной двигательной активностью. С каждым годом, в детские сады приходят большое количество детей, которым не только сложно спать во время дневного сна, а даже просто лежать в кроватке и не мешать другим.

Такие дети, пока находятся в спальне детского сада, проявляют следующие поведенческие реакции: крутятся в кроватях, прыгают, громко разговаривают, издаются разные звуки, плюют, в некоторых случаях даже бегают по спальне. Замечания педагога игнорируют и даже усиливают нежелательное поведение.

Все понимают, что режим в детском саду никто не отменял и, что во время сна дети обязательно должны находиться в кроватях. В такой ситуации педагог оказывается в затруднительном положении. Он должен обеспечить нуждающимся во сне детям сон, а присутствие ребенка с таким поведением мешает это сделать. Для детей с повышенной двигательной активностью дневной сон также становится настоящей пыткой. Ребенок не может успокоить себя. Не успев днем, он становится еще более возбужденным, трет глаза, не слышит и не слушает окружающих его детей и педагога, усиливается двигательная активность. Чтобы предотвратить данное поведение, педагог по отношению к этому ребенку предпринимает разные приемы в течение дневного сна: читает, поет, гладит по разным частям тела, сидит рядом и держит за руку и т.д. Все эти попытки безрезультатны. Бывают ситуации, когда педагоги решают перенести кровать этого ребенка в игровую, но это также сложно, так как по СанПину кровать можно переносить в игровую лишь на время сна. Мало того, не все родители соглашаются на такое решение, считая, что данная тактика ущемляет права их ребенка, не задумываясь о том, что их ребенок также ущемляет права остальных детей, не давая им спать.

Что же делать в такой ситуации? Самое главное, понять причину двигательной активности. В этом нам может помочь консультация невролога. Очень часто повышенная двигательная активность в течение дня, отсутствие дневного сна, может иметь неврологическую первопричину. Родители часто боятся, сторонятся неврологов, считая, что данный способ помощи неприемлем, начинают приводить примеры из своего детства, детства братьев, дедушек и бабушек, которые также не спали. Задача родителя в данном случае понять, если все делается правильно, по той схеме, которая была описана выше и это осуществляется как в детском саду, так и дома, ребенок должен спать, или хотя бы, лежать спокойно. Если же этого не происходит, значит, есть другие причины. А понять эти причины поможет невролог.

Ребёнок не спит в детском саду: заставлять или нет

Многие дети не могут или не хотят засыпать днём в детском саду.

Отношение к детскому саду у всех малышей разное. Одни дошкольники любят туда ходить, в выходные с нетерпением ждут понедельника, чтобы встретиться с друзьями, другие же словно отбывают наказание, пока мама и папа на работе. Вне зависимости от этого у ребёнка могут быть проблемы с дневным сном в садике — он не может или не хочет засыпать в тихий час. Что делать в такой ситуации родителям?

Важность дневного сна для воспитанников детского сада

Послеобеденный сон в детском саду является не просто данью традиции, а несёт большую пользу для детского организма. Специалисты давно установили, что дошкольник, который спит в тихий час, гораздо менее возбудим и меньше устаёт к концу дня.

Дневной сон благотворно влияет на детскую психику (учит малыша справляться со своими эмоциями, поддерживает хорошее настроение) и интеллект (кроха лучше

усваивает информацию).

Кроме того, сон в дневное время выводит из организма излишки гормона кортизола (в нормальном количестве он нужен для выработки дополнительной энергии). Если же после обеда дошкольник бодрствует, то вещество накапливается, и вечером родителям порой сложно уложить карапуза спать. Получается, что сон порождает сон.

Дети спят в детском саду

Дневной сон благотворно влияет на психику дошкольнику, устраняет усталость, способствует усвоению информации

Нужно отметить, что потребность в дневном сне зависит от индивидуальных особенностей ребёнка, его темперамента, некоторых временных факторов (болезнь, прорезывание зубов, перемена погоды и пр.). И есть отдельные дошкольники, которые могут чувствовать себя вполне хорошо и без отдыха днём.

По мере взросления ребёнка потребность в дневном сне у него естественным образом уменьшается. Так, если трёхлетние малыши в 90% случаев отдыхают после обеда, то уже к пяти годам 75% детей испытывают проблемы с засыпанием. А ко времени поступления в школу большинство детей вовсе отказывается от послеобеденного сна.

Причины, по которым ребёнок отказывается спать в садике

Нежелание спать днём в детском саду может быть обусловлено самыми разными причинами. Многие из них непосредственно связаны с процессом адаптации, когда ребёнок только привыкает к детскому саду:

Малыш оказывается в незнакомой обстановке, с неродными людьми. Поэтому он напряжён, не может расслабиться днём в кроватке.

В садике нет привычных ритуалов, связанных с процессом засыпания (например, дома перед сном мама гладит по спинке, читает сказку, кроха обнимает в кровати большую мягкую игрушку и пр.).

Дети — это маленькие психологи. Возможно, малыш понял, что когда он отказывается спать, воспитатель звонит маме и просит забрать его (конечно, если есть такая возможность). И такая ситуация его очень даже устраивает.

Есть и прочие причины нежелания ребёнка спать в тихий час (они мешают малышу как в период адаптации, так и в последующее время):

Позднее пробуждение ребёнка по утрам. Родители, жалея малыша, будят его в самый последний момент, чтобы он подольше поспал.

В выходные дни дошкольник не соблюдает режим: дома ему разрешают не спать днём.

Возможно, малышу что-то не нравится в самой обстановке (например, неудобная кровать, её расположение, короткое одеяло и пр.).

Ребёнок просто не устаёт днём в садике и поэтому не хочет отдыхать.

Когда я работала воспитателем в детском саду, то, действительно, наблюдала, что дети, которых приводили очень рано, буквально сразу «отключались» в кроватке. А многие из тех, кто приходил позже, испытывали трудности с засыпанием.

Варианты решения проблемы

Конечно же, первоочерёдная задача родителей — выяснить, почему ребёнок не спит в садике. В зависимости от этого нужно и решать проблему:

Постоянно беседовать с малышом, настраивать его на дневной сон в садике («Хотя меня и не будет рядом, будет Мария Ивановна — она поможет тебе заснуть»),

«Я тебя очень люблю и заберу тебя вечером»).

Если кроха испытывает тревожность во время тихого часа, можно принести с собой любимую игрушку и попросить воспитателя разрешить брать её в кроватку. Если получится, можно договориться с педагогом, чтобы она немного посидела возле крохи, погладила его.

Девочка лежит в кровати, прижав к себе куклу

Можно попросить воспитателя разрешить малышу спать с любимой игрушкой

Наладить режим дня ребёнка: утром стоит будить его пораньше, а в выходные обязательно укладывать спать днём.

Если малыш манипулирует взрослыми (добивается, чтобы его забрали из садика вместо сна), это нужно пресекать: сказать крохе, что мама уходит на работу и может прийти только вечером. Женщине также необходимо предупредить воспитателей, что она не будет забирать ребёнка по их первому требованию.

Если засыпанию ребёнка мешают какие-то внешние факторы, нужно поговорить о них с педагогом (например, попросить переложить малыша на другую кровать).

Очень многое в решении проблемы со сном зависит от педагогического мастерства воспитателя, его умения искать подход к детям. Так, малышу можно сказать, что его никто не заставляет спать — он может просто спокойно полежать с закрытыми глазками и помечтать (многие в этом случае через какое-то время засыпают).

Автор-составитель: Файзуллина Р.А.

