



ЗДОРОВЫЙ СОН ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Здоровый сон ребенка очень важен. Он как пища, вода и воздух. Здоровый сон ребенка – это источник, который дает энергию, силы, отдых. С помощью сна перерабатывается вся полученная малышом информация за день. Здоровый сон – это залог хорошего самочувствия, здоровья и комфорта.

К организации сна у детей нужно подходить с ответственностью и обдуманно. С самого детства нужно приучать своих детей к распорядку дня, организации времени, правильному сну. Сон очень тесно связан с другими составляющими жизни: гигиеной, одеждой, питанием, прогулками на свежем воздухе и другими. И кто как не родители могут проконтролировать и приучить своего ребенка к здоровому сну.

Потребность во сне **зависит от возраста**. Новорожденные спят около 20 часов в сутки, дети от 2 до 4 лет – около 16 часов, 4-5-летним детям следует обеспечить 13-часовой сон, дети 6-7 лет должны спать 12 часов, а подросткам необходимо 9 часов сна.

Конечно, в первую очередь родители должны сами быть убеждены в важности и необходимости сна для развития своих наследников. Сейчас все в курсе того, что ложиться спать нужно в одно и то же время, желательно за пару часов до полуночи. На ночь полезны прогулки и спокойные беседы.

Немаловажен и сам ритуал подготовки ко сну, помогающий заснуть быстро и получить от ночного отдыха максимальную пользу для здоровья, учебы. Все эти правильные слова, тем не менее, помогают слабо и наши дети засиживаются до глубокой ночи за компьютерными играми и общением в соцсетях.

Во многом виноваты в этом сами родители. Не проявили настойчивости, не сформировали привычку. Сами не подают должного примера.

Каким бы не был ритм нашей жизни, как бы мы не были загружены и замотаны, думать о будущем детей необходимо. Накормить, научить, воспитать – это важно. Но приучить ребенка жить, чередуя активность и отдых в разумных пропорциях – ничуть не менее важно.

Правила здорового сна у ребенка

Для того чтобы сон был здоровым и полезным для ребенка нужно придерживаться основных правил

- Свежий воздух и проветренное помещение.

Воздух в комнате ребенка не должен быть увлажненным и не душным. Детские ведущие педиатры советуют устанавливать в комнате температуру +18 градусов. При такой температуре очень легко дышать, сон спокойный, а утром у малыша будет хорошее самочувствие. Как показывает многолетняя практика специалистов, при такой температуре малыш не раскрывается. Если Вы переживаете, что ребенок замерзнет, то используйте теплую и мягкую пижаму. Старайтесь обращать внимание и на влажность воздуха. Если нет возможности приобрести специальный увлажнитель, то поставьте у кровати или возле батареи пару емкостей с водой.

- Удобная кровать.

Кровать – основа здорового сна у ребенка. Лучше приобрести кровать с ортопедическим матрасом. Её преимущества: прочность, жесткость, поддержание положения ребенка. До 3 лет вместо стандартной подушки лучше использовать полотенце или очень тонкую подушку. Одежда у ребенка должно быть легкое, натуральное, без пропиток и красителей. Если на постельном белье или кровати есть рюши, балдахины, то, как ни странно, это настоящие сборщики пыли. А пыль перекрывает поток свежего воздуха.

- Освещение.



Детская комната, должна быть хорошо освещена. Так как ребенок здесь и играет, и занимается. Но многие дети не любят засыпать в кромешной темноте, поэтому специалисты советуют установить светильники по периметру комнаты. Светильники создадут мягкий свет, что поможет ребенку легко уснуть. Обратите внимание и на шторы в детской комнате. Когда ребенок готовится ко сну днем, то с помощью них можно создать полумрак. Не забывайте о чистоте штор, они не должны накапливать много пыли, периодически стирайте.

- Ритуал перед сном.

Каждый раз перед сном выполняйте одни и те же действия. Выполняя каждый раз одно и то же, для малыша будет как ритуал. Он будет знать, что для начала нужно почитать, потом почитать книжку и уснуть. Вместо книжки можно использовать колыбельную песенку или включить медленную инструментальную музыку. После того, как ребенок уснет, музыку нужно выключить. Соблюдайте в доме тишину: не разговаривайте громко, не включайте громко музыку. Берегите сон малыша.

- Активный день.

Больше проводите времени на свежем воздухе, играйте в активные игры. День нужно провести весело, позитивно. Старайтесь избегать истерик и плача. Настраивайте малыша на хороший лад.

Ложиться спать нужно в одно и то же время. Перед сном желательно не играть в активные игры, не бегать и не прыгать.

Желательно, чтобы ребенок спал только в своей кроватке, а не с родителями. Можно выбрать одну самую любимую игрушку, и пусть малыш засыпает с ней. Это заменит ему маму. А также эта игрушка будет ассоциироваться у него со сном.

Обязательно перед сном целуйте своего малыша, желайте спокойной ночи.

Если соблюдать такие правила систематично, то сон малыша стабилизируется. Малыш привыкнет к режиму и будет легко засыпать. Сон будет благоприятно влиять и на здоровье малыша, на его настроение и поведение.

Главное – будьте рядом и поддерживайте!

Как убедить ребенка вовремя ложиться спать.

Какие доводы можно привести, чтобы убедить вашего ребенка относиться к ночному отдыху серьезно и не нарушать этого важного физиологического процесса в угоду сиюминутному удовольствию?

Девочке, девушке можно сделать упор на стремлении хорошо выглядеть. Стоит деликатно посетовать, что сегодня она выглядит чуть хуже, чем когда выспится. И кожа бледнее, и мешочки под глазами, да и глаза не так блестят, как могли бы. Обычно это производит впечатление. Важно не переборщить с критикой. Всего понемногу и очень ненавязчиво.

Подростку и юноше в поисках доводов придется проявить изобретательность. Тут на помощь придет игра на честолубии. Если парню важно выигрывать соперничество интеллектом среди сверстников, то поймать его на какой-нибудь оплошности, оговорке, заметить, что недосып сказывается на остроте мысли.

Если же парень занимается спортом, то упор стоит делать на потере физической силы, утрате ловкости, сравнив с теми днями, когда сон занимает положенное ему место в распорядке дня. Сделать упор на то, что результат мог бы быть значительно весомее. Естественно, не резко и не грубо. Мимоходом, как бы вскользь.

Как убедить родителей в пользе сна для детей.

Вот эта задача намного сложнее. Подумаешь, не выспался сегодня, не доспал завтра. И вот уже раздражительность, утомляемость, да и здоровье заметно подводит. Но молодости свойственно легкомыслие. Заставьте себя думать не только о сегодняшнем дне.



- Родители должны раз и навсегда усвоить, что правильный сон их детей, (не менее 8 часов) и каждый раз в одно и то же время – это залог того, что ваш ребенок вырастет здоровым не только физически, но и психологически.

- Дети, в семьях которых его величество «распорядок дня», занимает главенствующее место – меньше подвержены депрессиям, уравновешены и способны противостоять испытаниям, которые непременно встретят в жизни.

- Они способны справиться с трудностями, не прибегая к пагубным привычкам. У них меньше потребность искать забвения и сомнительных развлечений. Они легче находят общий язык со сверстниками, не вступая в конфликты.

- Им легко и радостно уже оттого, что организм получил свою долю отдыха и готов активно и полноценно функционировать, не выискивая дополнительные резервы, не напрягаясь.

Если вы хотите, чтобы ваши дети, уже сейчас и в будущем, жили полноценной, счастливой жизнью – позаботьтесь о том, что бы привычка ложиться спать в одно и то же время стала второй натурой.

Сформировать привычку к правильному и здоровому сну не очень трудно. Нужно только понимание важности и немного времени.

Татьяна Анатольевна Щербоносова,
заведующая кафедрой нервных болезней, нейрохирургии и психиатрии
Института повышения квалификации специалистов здравоохранения,
кандидат медицинских наук

Светлана Владимировна Горбулина,
ассистент кафедры нервных болезней, нейрохирургии и психиатрии
Института повышения квалификации специалистов здравоохранения,
врач-невролог КГБУЗ «Краевая клиническая больница № 1» им. проф. С.И. Сергеева
министерства здравоохранения Хабаровского края