



Консультация для родителей

# ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ СПИТ В ДЕТСКОМ САДУ?





## Почему ребенку нужно спать днем?

Врачи и психологи настоятельно рекомендуют как можно дольше сохранять дневной сон – как минимум до пяти-шести лет. Еще лучше, чтобы и в начальной школе была возможность отдохнуть после уроков. Связано это с тем, что детский организм не приспособлен бодрствовать в течение всего дня, и с определенной периодичностью ребенок испытывает упадок сил. Если в такие моменты не дать организму восстановиться, то его биологические функции нарушаются – это приводит к эмоциональным, поведенческим или физическим расстройствам.

Преимущества тихого часа в возможности ограничить поток получаемой информации и дать время на ее переработку. В садике это особенно важно перед вечерними занятиями. Без сна, в ответ на слишком долгое бодрствование начинает вырабатываться кортизол (гормон, выделяемый надпочечниками в ответ на стресс), мешающий организму нормально расслабляться, тормозящий работу мозга и остроту памяти, снижающий иммунитет. Часто дети, которые не спят днем в садике, начинают болеть.





## Ребенок не спит в детском саду. Причины

1. Тревога из-за непривычной обстановки и новых людей. Впервые оказавшись вдали от родителей, среди новых людей и в новой обстановке ребенок испытывает сильный стресс. С этим стрессом каждый справляется по-своему: кто-то плачет, кто-то становится чрезмерно активным, а кто-то, напротив, «замирает» в ожидании прихода родителей.

2. Страх разделения с близкими. Волнение из-за расставания с мамой или папой достаточно сильно влияет на пребывание в садике и особенно на дневной сон. Детям без опыта разлуки с мамой сложнее пережить разделение – каждый раз кажется, что мама ушла навсегда.

3. Отсутствие привычных ритуалов и ассоциаций «на засыпание». Если малыш привык засыпать дома только после укачивания на руках, с грудью или бутылочкой, под определенную музыку, то ему будет сложнее привыкнуть к тому, что ситуация изменилась.





## Ребенок не спит в детском саду. Причины

4. Позднее утреннее пробуждение и несоблюдение режима по выходным. Подъем за 10 минут до выхода из дома, пропуск завтрака в саду приводит к тому, что ко времени тихого часа усталость просто не возникает. Часто родители не соблюдают режим во время отпуска, на больничном или в выходные, что усложняет ситуацию.

5. Недостаточные навыки самообслуживания. В саду много детей, ребенку невольно приходится раздеваться и переодеваться в пижаму самому. Если ребенок не в состоянии этого сделать, он начинает волноваться еще задолго до сна.

6. Конфликт или проблемы в отношениях с воспитателем или детьми влияют на настроение ребенка и его желание/нежелание спать в садике.

7. Физический дискомфорт. Некоторые дети отказываются спать в непривычной обстановке из-за того, что боятся не проснуться, когда захочется в туалет. Иногда дискомфорт связан с плохим самочувствием, перееданием, голодом или же сухим воздухом в спальне.





## Что делать?

Во-первых, нужно успокоиться: рано или поздно практически все дети отказываются спать в садике днем. У кого-то это происходит в период адаптации, кому-то сложно вернуться в сад после отпуска или болезни, а кто-то перестает любить тихий час просто из-за того, что вырос и перестал нуждаться в нем.

Также родителям важно определиться, насколько посещение детского сада необходимо для семьи именно сейчас. Дети очень хорошо чувствуют родительскую неуверенность в каких-либо решениях, поэтому сначала нужно расставить приоритеты для себя. Если мама не работает и не хочет «отпускать» от себя сына или дочь, если бабушки изъявляют желание проводить время с внуками и ругают садик, адаптация будет проходить сложнее, сложнее будет засыпать днем в саду.

Во-вторых, нужно выяснить, почему ребенок не спит днем в садике и плачет. Для этого нужно поговорить и с малышом, и с воспитателем (желательно наедине).

Хорошо зарекомендовал себя способ «проигрывания проблемы», которым часто пользуются психологи. Чтобы выяснить причину, влияющую на сон, поиграйте дома в садик. Пусть куклы или машинки станут группой, кто-то будет воспитателем, кто-то няней. Дайте полную свободу действий и наблюдайте за ходом игры, принимая в ней пассивное участие. Часто в процессе такой игры выявляются некомфортные условия для сна.





## Исправляем ситуацию

1. Дома еще до первого похода в детский сад должен быть введен тихий час. В садике обычно дети укладываются спать после обеда, в 13 часов и спят до 15 часов.

2. Откажитесь от сложных ритуалов перед сном. В садике никто не будет укачивать малыша на руках, давать ему смесь (если это не ясли) или кормить сцеженным грудным молоком, включать любимый мультик или песенку. Если вы считаете такие ассоциации необходимыми, «перенесите» их на вечер. Укладывание на дневной сон может сопровождаться чтением книги, поглаживанием по спинке, «шептанием» с любимой игрушкой – такие ритуалы будет достаточно просто повторять где угодно.

3. Чтобы ребенку было проще переодеваться в саду, тренируйтесь делать это дома. Можно одеваться наперегонки или придумать специальную считалочку, которая сделает процесс переодевания увлекательным. Не покупайте одежду со сложными застежками или узкой горловиной, постарайтесь максимально упростить этот процесс.

4. В период адаптации не спешите оставлять ребенка на тихий час. Постепенно увеличивайте время пребывания в саду и лишь на вторую неделю пробуйте остаться на дневной сон. Если первая попытка прошла неудачно, сделайте шаг назад – продолжайте забирать после обеда, пока он не будет готов остаться спать в садике.





## Исправляем ситуацию

5. Отрегулируйте режим. Оптимальное время бодрствования для детей трех-шести лет – пять-шесть часов, поэтому, чтобы к 13 часам возникла усталость, вставать нужно в семь часов утра или раньше. Соблюдайте режим и в выходные – если это очень трудно сделать всей семьей, устройте с близкими «дежурства»: назначьте человека, который будет следить за соблюдением режима в эти выходные, и поменяйтесь в следующие.

6. Всегда обозначайте время, когда вы придете, и выполняйте обещание. Причем говорите понятными словами. Например: «Я приду за тобой сразу после тихого часа», «Ты поспишь, оденешься, перекусишь на полднике, и я приду за тобой». Рассказывайте, чем вы будете заниматься после сада, – так малышу будет легче ждать встречи с вами. Если время после сада будет проходить в активном общении с родителями, будет проще их «отпускать» по утрам.

7. Общайтесь с воспитателем. Обязательно здоровайтесь, прощайтесь, спрашивайте, как прошел день, что сегодня было интересного. Если ребенок видит, что вы доверяете воспитателю, ему будет спокойнее находиться рядом с ним.

Не игнорируйте нарушения сна ни дома, ни в саду. Слушайте, спрашивайте, рассказывайте, общайтесь с малышом. Часто нежелание оставаться на сон – временное явление, но, если оно затягивается или у вас не получается справиться своими силами, обязательно проконсультируйтесь с педагогами или психологом.

