

Беседа с родителями «Нарушение сна у ребёнка»



Подготовила: Тихомирова С.Н.

Январь 2018 год

Сон- физиологический процесс, необходимый как для взрослых, так и для детей.

Во время сна организм восполняет энергию, потраченную в течение дня, набирается сил. Дети расходуют энергию в два раза больше, чем взрослые, а значит, для детского организма сон играет важную роль.

Понаблюдайте во время сна, как спит ваш ребёнок. Сон должен быть спокойным, дыхание ровным, ребёнок во сне может сладко посапывать.

Многие дети спят беспокойно: кто-то из них во время сна постанывает, кто-то всхлипывает, а кто-то и вовсе периодически просыпается.

Если ребёнок ночью плачет, это не что иное, как отголоски эмоционального перенасыщения. Ребёнок за день успевает поплакать, посмеяться, поспорить, побегать и попрыгать. Эмоции переполняют его, поэтому ночью он может спать беспокойно.

Чтобы сон малыша не был нарушен, можно постараться спланировать и организовать режим дня правильно.

Рекомендации:

- в течение дня не переключайте резко внимание ребёнка с одного вида деятельности на другой;

- чередуйте подвижные игры и двигательную активность со спокойными видами деятельности, например, с рисованием, чтением художественной литературы;

- не играйте в подвижные игры перед сном, так как мозг ребёнка не может быстро переключиться, эмоции зашкаливают и ребёнку трудно расслабиться во время сна.

Частой причиной нарушения сна ребёнка бывает патологическая инсомния.

Это проблема засыпания. Она бывает как первичная, так и вторичная.

Первичная инсомния развивается, когда ребёнок испытывает какие-либо страхи, например, боязнь темноты, одиночества. В этом случае надо помочь ребёнку, успокоить его, создать условия, чтобы ребёнок постепенно переключился, забыл о своих страхах. Можно оставить включённым ночник или побыть с ребёнком, пока он не уснёт. За советом в этом случае можно обратиться к детскому психологу.

Вторичная инсомния развивается, когда у ребёнка имеются заболевания нервной системы и психосоматические нарушения. В этом случае необходима помощь специалиста.

Если у ребёнка нарушен сон, постарайтесь решить эту проблему и оказать ему помощь.