

## **Ребёнок должен выспаться.**

О том, что сон имеет важное значение для здоровья и общего состояния человека, вряд ли кто – то будет спорить. Каждый знает из собственного опыта, если не выспался ночью, то днем чувствуешь себя уставшим и разбитым.

Взрослые люди понимают, с чем связано их недомогание и выспавшись, они приходят в норму. Что же при дефиците полноценного сна происходит с детьми, которые не только не осознают причины своего дискомфорта, но и не могут в силу разных причин, выспаться днем, когда им это на самом деле хочется?

Илюше 6 лет. Его мама говорит, что вся их семья – «совы», то есть они поздно ложатся спать, зачастую за полночь. Обычно папа долго играет в компьютере, а мама «сидит» в телефоне. Спать Илюшу укладывают часов в десять, но он не спит, у мальчика под подушкой свой телефончик, он давно научился быстро его прятать, когда приближаются взрослые.

Конечно родители знают об увлечении сына, но попытавшись однажды забрать у ребёнка телефон и получив в ответ громкую истерику, оставили всё, как есть. И Илюша продолжает засыпать практически в одно время со взрослыми, то есть ночью.

Утром мальчик с трудом просыпается, с плачем и капризами (так родители называют его поведение) собирается в детский сад. Со слов воспитателей в течение дня ребёнок пребывает то в мрачном, то в возбужденном состоянии, периодически засыпает во время занятий, а в сон. час уснуть не может. Вот такой замкнутый круг в отдельно взятой истории, которую в целом, учитывая реалии современной действительности, можно назвать типичной.

### **А теперь рассмотрим, как на состоянии детей сказывается дефицит ночного сна.**

Продолжительность сна у детей 5 – 6 лет должна быть не менее 10 часов. В это время ребёнок освобождается от напряжений прожитого дня, отдыхает и набирается сил. Тело во время сна расслабляется, укрепляется иммунная система. Если дети поздно ложатся и рано встают, просыпаются ночами, то мозг полноценно не отдыхает, и нервная система находится в постоянном напряжении.

Дети, которые хронически не досыпают, чаще болеют, снижаются защитные силы их организма. Внешне они могут вести себя активно, но это не столько активность, сколько расторможенность. Они становятся не управляемыми, рассеянными, забывчивыми, появляются проблемы с вниманием, памятью, мышлением. Иногда взрослым легче списать происходящее на особенности характера или говорить, что они сами в детстве были такими, но это отговорки.

На самом деле зачастую причина проблем в хроническом недосыпе. Видя проявления детской активности, родители могут отдать ребёнка в силовые виды спорта, например, борьбу или бокс, чтобы он мог применить свою активность там. Но это ошибка, подобные секции, ориентированные на достижения, ещё больше напрягают психику детей и усугубляют проблемы.

В создавшейся ситуации родители должны понимать, что организация правильного режима сна и бодрствования ребёнка – зона их ответственности. Начинать необходимо с себя, ночное просиживание в гаджетах и самим взрослым здоровья не добавляет.

Желательно, чтобы ребёнок – дошкольник ложился спать не позже 21.00, после гигиенических процедур в спокойной семейной обстановке, по возможности с сидящим рядом доброжелательным взрослым, настроенным на его волну.

Посмотрите на организацию своей семейной жизни со стороны, постарайтесь быть объективными, исправьте то, что кроме вас сделать никто не сможет, иначе последствия не заставят себя долго ждать.

Детство вашего сына или дочки пройдет быстро, а то, что было заложено в эти годы останется с ними навсегда.

***Бичевина Татьяна Геннадьевна – педагог – психолог.***