

КАК УЛОЖИТЬ РЕБЁНКА СПАТЬ ВОВРЕМЯ?

Ребёнок засыпает в 11–12 ночи, иногда с истерикой, а утром его невозможно разбудить. Бывает и так, что ребёнок поздно засыпает, плохо спит ночью и при этом рано просыпается. Многие родители знакомы с такой проблемой. Если вашего ребенка сложно уложить спать, и/или он мало спит — нужна помощь профессионалов.

Укладывание детей спать — это зона родительской ответственности. Подобно тому, как вы стараетесь кормить малышей полезной и качественной едой, наша родительская прямая обязанность организовать детям полноценный, здоровый сон. И в большинстве случаев постоянное многочасовое засыпание это не «особенности ребенка» или «сложный темперамент», а неумение родителей уложить этого ребенка спать.

Запомните несколько основных рекомендаций, на которые стоит обратить внимание каждому родителю, который мечтает о быстром засыпании ребенка. Что-то вам покажется полезным и легко осуществимым, что-то «неработающим с вашим ребенком». Не торопитесь с выводами. Надеюсь, на какие-то советы вы посмотрите под новым углом.

Почему сон так важен для ребенка?

Здоровый сон — это не просто время отдыха, а фундаментальная потребность растущего организма. Во время сна происходит выработка гормона роста, укрепление иммунной системы, обработка и усвоение информации, полученной за день. Хроническое недосыпание у детей может привести к раздражительности, снижению когнитивных способностей, ослаблению иммунитета и даже задержке развития. Уменьшение времени отдыха ведет к нарушению функционирования всего организма.

Родители часто списывают капризы перед сном на характер и плохое поведение ребенка. Однако за сопротивлением сну часто стоят физиологические или психологические причины, которые важно вовремя распознать и корректировать вместе со специалистом.

В 80-85% случаев причинами трудностей с засыпанием у детей являются:

- слишком сильные эмоции;
- просмотр фильмов, активные игры или использование смартфонов перед сном;
- переутомление после активных занятий;
- различные фобии (темноты, закрытого пространства);
- голод, переедание, заложенность носа, колики;
- симптомы соматических заболеваний (высокая температура, боль);
- употребление кофеина, черного шоколада, сладких газированных напитков перед сном;
- внутрисемейные конфликты.

За сопротивлением сну часто стоят физиологические или психологические причины, которые важно вовремя распознать и корректировать. Возможные причины нарушения засыпания у дошкольников (3-7 лет):

1. Развитие когнитивной сферы и воображения:

- Появление ночных страхов и кошмаров (темноты, монстров, одиночества).
- Бурная фантазия, которая не «выключается» ко сну.
- Переработка сложных эмоций и конфликтов, увиденных за день.

2. Социальные факторы:

- Протест против прекращения интересной игры или общения.
- Проблемы адаптации в детском саду, конфликты со сверстниками.
- Ревность к младшим братьям и сестрам или напряжение в семье.

3. Влияние гаджетов и медиа:

- Синий свет от экранов подавляет выработку мелатонина.
- Эмоционально заряженный контент (мультфильмы, игры) перевозбуждает нервную систему.
- Привычка засыпать под телевизор формирует неправильную ассоциацию.

Частая ошибка родителей — попытка «утомить» ребенка перед сном активными играми. Это приводит к выбросу кортизола и перевозбуждению нервной системы. Лучше выбрать спокойную прогулку на свежем воздухе. Еще один важный момент — эмоциональное состояние самого родителя. Дети прекрасно считывают напряжение и тревогу, что мешает им расслабиться.

Чего следует избегать?

1. Использования гаджетов за 1-2 часа до сна (синий свет подавляет выработку мелатонина). Просмотр мультфильмов и игры на планшете или телефоне, особенно в вечернее время и непосредственно перед сном, стимулируют мозг и не дают ему расслабиться. Важно также ограничивать использование гаджетов в течение дня. Стимулирование мозга избыточным воздействием гаджетов, интернетом или телевидением связано с когнитивными задержками, повышенной импульсивностью, снижением способности к саморегуляции.
2. Наказаний, связанных со сном («Не заснешь — будешь наказан»)
3. Формирования негативных ассоциаций со сном
4. Игнорирования детских страхов («Никаких монстров нет!» эффективнее заменить на «Давай проверим вместе и поставим сторожа-игрушку»)
5. Непоследовательности в соблюдении режима («Сегодня можно, потому что гости» - разрушает установленный режим)

Стоит проанализировать ситуацию и найти реальную причину, от чего малыш не хочет спать? В этой статье рассмотрим основные причины такого «сопротивления сну» и **рекомендации, которые помогут вашему ребенку хорошо спать.**

Проверьте условия сна

Условия сна – самый простой инструмент, который помогает лучше и качественнее спать. Кроме того, правильная обстановка может помогать малышу заснуть самостоятельно. Если ваш ребёнок отказывается спать, проверьте, насколько условия способствуют качественному сну:

• Темнота

Свет разрушает «гормон сна» мелатонин, поэтому для быстрого засыпания и качественного сна (как дневного, так и ночного) важно максимально затемнить комнату. Особенно активным, любопытным детям такие шторы существенно улучшают дневной сон и засыпание вечером, когда еще светло. Ночью желательно не включать свет. Для выработки мелатонина нужна темнота, но если ребенок боится, небольшой ночник с приглушенным теплым (желтоватым или красным) светом, расположенный ниже уровня кровати, — меньшее зло, чем страх и недосып. Уберите его через 30-60 минут после засыпания или используйте проекторы с автоматическим отключением.

• Тишина

В любом доме всегда есть какой-то фоновый шум. Но звуки, которые громче «фона» на 10-12 дБ мешают мозгу заснуть и могут препятствовать переходу от быстрого к медленному глубокому сну. Кроме того, звуки могут просто разбудить ребёнка, когда он будет находиться в стадии легкого сна или в промежуточном состоянии между циклами сна. Соблюдайте тишину, когда ребёнок ложится спать.

- Температура

Важно понимать, что перегрев опасен для детей, а слишком низкая температура в спальне может вызывать дискомфорт и будить малыша, особенно в утренние часы, когда доля поверхностного сна выше.

Подберите комфортную температуру и одежду для сна, не забывайте проветривать комнату перед сном. Важно также обеспечить приток кислорода на время сна в спальню.

- Безопасность!

- Постель должна быть абсолютно безопасной для малыша. Матрас должен быть жестким, ровным, простыня натянута и закреплена.
- Используйте защитные борта для кровати, чтобы малыш не упал с нее.
- Уберите лишние подушки и тяжелые одеяла из детской кровати.
- Не надевайте сорочки и пижамы с лентами и завязками, убирайте длинные волосы.
- Снимайте на ночь все украшения.
- Не пользуйтесь кремами с резкими запахами.
- Не позволяйте домашним животным спать в одной постели с малышом.
- Никогда не оставляйте малыша одного в кровати, если вы не уверены что он находится в полной безопасности.

Ритуал перед сном

Всем без исключения, и взрослым, и детям, очень сложно переключиться от активного бодрствования на сон. Представьте, что вы танцуете на дискотеке, громкая музыка, много людей, свет... И тут вас просят быстро лечь в постель и уснуть. Вряд ли быстро получится. И вашему ребёнку так же сложно. Нужен настрой, расслабление и ритуалы. Ритуалы помогают настроиться на сон и расслабиться. Выберите те, которые особенно нравятся не только вашему малышу, но и вам. Тогда ваш малыш без особого сопротивления будет воспринимать слова, о том, что пора в кровать.

Родителям важно выработать стратегию и следовать ей каждый день. В этом возрасте для малыша очень важна ведущая роль хотя бы одного из родителей и тесный контакт перед сном (общение, объятия, насыщение вниманием, особенно если днем родители на работе).

Ритуал должен:

- нравиться родителям,
- нравиться малышу,
- проводиться непосредственно перед сном,
- длительность минимум 20 минут,
- успокаивать/расслаблять,
- проводиться в одинаковой последовательности.

Даже если ритуал еще не придуман или он по каким-то причинам сбился, давать малышу активно играть с игрушками перед сном точно не стоит. Это уводит родителей и ребенка от главной цели — сна. Можно включить в ритуал уборку игрушек, чтобы показать малышу, что время игр на сегодня закончилось. А задача родителей заключается еще и в том, чтобы убрать игрушки из поля зрения малыша, когда пришло время спать.

Создайте ритуал отхода ко сну:

- За 1-2 часа до сна переходите к спокойным играм
- Примите теплую ванну или душ

- Почитайте книгу или расскажите историю.

Сказка — отлично работающий способ расслабить малыша перед сном. С детьми старше 3 лет можно обсудить книжку, фильм, придумать какую-то свою историю или поговорить о прошедшем дне, чтобы ночью ребенка не беспокоили невысказанные вопросы или страхи.

- Создайте комфортные условия: температура 18-22°C, влажность 40-60%, затемнение.

За час до сна приглушите в квартире свет — это способствует выработке гормона сна мелатонина.

- Укладывает малыша спать один человек.

Очень важно принять решение, кто будет укладывать малыша спать. И когда ребенок знает, что его укладывает спать мама и больше никто не зайдет в комнату, не будет развлекать его игрушками, историями и своими способами утихомирить малыша, то уложить его получается быстрее.

Ежедневное наблюдение за малышом поможет вам понять, что включить в ритуал перед укладыванием, чтобы малыш легче уснул, когда выключится свет.

Скорректируйте режим дня:

- Соблюдайте постоянное время подъема и отхода ко сну (даже в выходные).
- Для детей до 4-5 лет сохраняйте возможность дневного отдыха.
- Обеспечьте достаточную физическую активность днем, особенно на свежем воздухе. Во время бодрствования гуляйте, играйте с ребенком в подвижные игры, разговаривайте, пойте, танцуйте. Обеспечивайте ребенку сбалансированную нагрузку.
- Не допускайте излишней активности и перевозбуждения в вечернее время. Эмоциональные перегрузки по максимуму убираем. Ограничьте эмоциональные нагрузки за 2 часа до сна.
- Контролируйте время использования гаджетов:

Младше 3 лет - лучше совсем без телевизора и точно не рекомендуется телефон или планшет.

3–5 лет - телевизор 20 минут, лучше совсем без гаджетов. В экстренных случаях можно дать ненадолго планшет или телефон.

5–7 лет - телевизор 30 минут или гаджеты 10 минут (лучше обойтись без них).

За час-полтора до сна уберите гаджеты, выключите телевизор и компьютер.

- Пищевые привычки:
 - Легкий ужин за 1,5-2 часа до сна (сложные углеводы + белок).
 - Исключите кофеиносодержащие продукты (чай, шоколад, кола) и газированные напитки.
 - Предложите теплый молочный напиток перед сном (молоко содержит триптофан — предшественник мелатонина).

Когда ждать результатов?

Улучшения обычно заметны в течение 1-2 недель после начала соблюдения рекомендаций. Однако стойкий результат требует времени и последовательности — от 1 до 3 месяцев.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Нужно ли будить ребенка, если он долго спит днем, чтобы не сбить ночной сон?

Для сохранения ночного сна важно придерживаться возрастных норм общего суточного сна. Если дневной сон затянулся сверх нормы, аккуратно разбудите. Разбудить лучше в быстрой фазе сна (когда глазки под веками двигаются, ребенок вздрагивает).

Можно ли давать ребенку успокаивающие препараты на травах (валерьянка, пустырник)?

Категорически не рекомендуется без назначения врача. У детей реакции на травы непредсказуемы и могут вызвать аллергию или парадоксальное возбуждение. Эффективность многих «детских» чаев и капель не доказана. Прием любого успокоительного средства должен быть обоснован неврологом или педиатром после осмотра и применяться как часть комплексной терапии, а не вместо режима и ритуалов.

Если перед сном ребёнок «тянет время»

Ритуал проведен, свет выключен, и тут начинается: «Мама, пить!», «Мама, я хочу в туалет!», «Мама, я снова хочу пить!» Что делать? Мы не можем знать наверняка, действительно ли у ребенка есть потребность в воде или в туалете, или он так играет и тянет время. Желательно поставить стакан с водой в комнате, где засыпает малыш, чтобы никуда не ходить. Да и горшок тоже можно взять с собой. А если ребенок уже не ходит на горшок, можно повесить в туалете дополнительную лампочку на батарейках с приглушенным светом.

Включить воду и поход в туалет в ритуал перед сном. Проговорить заранее и четко, что сейчас он пьет на ночь один раз и затем нужно ложиться в кровать. Тут важна настойчивость мамы или папы — «Сейчас ты пьешь столько, сколько хочешь, но это один раз». Важно свести все эти бесконечно повторяющиеся действия к одному. Да, действительно в комнате может быть жарко и ребенок захочет пить. Но если действие повторяется много раз, то можно и нужно этот замкнутый круг разорвать и перевести те действия, которые малышу важны, в ритуал перед сном.

Отдыхает ли ребенок перед экраном?

Включить ребенку телевизор или дать поиграть на телефоне, чтобы быстренько сделать дела по дому или выпить долгожданную чашку чая в тишине, вроде бы вполне обычное дело. Ребенок увлечен, кажется, что он расслаблен и отдыхает за просмотром любимого мультика.

На самом деле мозг ребенка в этот момент очень напряженно трудится. Иногда, сидя перед телевизором, дети начинают повторять навязчивые движения (накручивать волосы на палец, грызть ногти, тереть пупок или другую часть тела). При кажущемся спокойствии они в этот момент возбуждены. Поэтому когда телевизор выключается, ребенок начинает бегать, прыгать, резко бросается к какому-нибудь занятию. А что если уже пора ложиться спать?

Когда телевизор дома включен целый день, ребенок может его и не смотреть, но мозг постоянно стимулируется посторонними звуками и «считывает» информацию, а значит перегружается. Привыкая к гиперстимуляции, дети уже не могут обходиться без нее. Ребенок требует мультики еще и еще, и отказать ему все труднее. Играть, есть, засыпать под мультфильмы входит у ребенка в привычку. И даже во сне мозг не перестает обрабатывать полученную за день информацию, а значит, нервная система не отдыхает.

Так как ребенок все же устает за день, организм помогает ему справиться с сонливостью и усталостью с помощью повышенной активности, вырабатывая «гормон стресса» кортизол. Кортизол запускает активирующие процессы в организме, в том числе в мозге, поэтому перегулявшему ребенку так трудно успокоиться и уснуть. А проснувшись ночью, малыш не может уснуть из-за «непереваренного» организмом возбуждения. Просмотр телевизора, игры на планшете особенно возбуждают нервную систему ребенка. Поэтому ему труднее уснуть, сон может быть прерывистым. Ребенку могут сниться страшные сны.

Когда проблема со сном — повод обратиться к врачу?

Рекомендуется записаться на консультацию, если:

1. Ребенок регулярно засыпает позже 22-23 часов
2. Процесс укладывания занимает более часа ежедневно

3. Наблюдаются частые ночные пробуждения (более 3-4 раз за ночь)
4. Ребенок храпит, дышит ртом во сне
5. Появились ночные страхи или лунатизм
6. Нарушения сна сопровождаются дневной сонливостью, снижением успеваемости
7. Проблемы со сном длятся более месяца

Использована информация с сайтов:

<https://spinalysh.ru/>

<https://lit-baby.ru/>

<https://baby-sleep.ru/>