

«Как приучить ребенка к дневному сну в детском саду»

Полноценный дневной сон очень важен для здоровья и нормального развития маленького ребенка. Дети, спящие днем, чаще бывают в хорошем настроении, чем те, которые отказываются от дневного сна. Они легче приспосабливаются к переменам, и усваивают информацию. Дневной сон помогает ребенку отдыхать физически и накапливать энергию.

Кроме того, сон позволяет вывести из организма кортизол. Это гормон стресса, который вырабатывается, чтобы обеспечить организм дополнительной энергией. Но он же мешает человеку уснуть. Если ребенок не спал днем, то кортизол начинает накапливаться в организме. Поэтому чем меньше ребенок спит днем, тем сложнее его уложить вечером, и наоборот, чем лучше он спит днем, тем лучше спит ночью. На первый взгляд это парадоксально, но на самом деле сон порождает сон!

По мере взросления продолжительность дневного сна постепенно сокращается, и ребенку становится все легче переносить эпизодические пропуски дневного сна. Однако следует помнить, что преждевременный отказ от дневного сна увеличивает нагрузку на нервную систему ребенка. Это может проявляться в вечерних капризах, частых ночных пробуждениях или слишком раннем утреннем подъеме.

Как же понять, малыш хочет спать, но по какой-то причине у него не получается уснуть, или он действительно уже *«перерос»* дневной сон? Элизабет Пентли, американский специалист в области детского сна, выделяет следующие признаки готовности к отказу от дневного сна:

- на протяжении всего дня сохраняется хорошее настроение;
- после дневного сна ребенок очень долго не может уснуть вечером;
- ребенок долго не может заснуть или вообще не засыпает на дневной сон;
- без дневного сна малыш ложится вечером спать в соответствии с возрастными нормами сна и хорошо спит всю ночь.

Однако часто отказ спать в детском саду обусловлен не взрослением ребенка и изменением его потребностей во сне, а совершенно другими факторами.

Причины временного отказа детей спать днем в садике могут быть разными:

- непривычная обстановка;
- отсутствие *«домашних»* (привычных) ассоциаций на засыпание;
- страх разделения с мамой;

- позднее утреннее пробуждение;
- нарушение режима сна в выходные и непривычная обстановка.

Первые 1–2 месяца в детском садике ребенок переживает адаптационный период. Он впервые надолго остается без близких людей, вне привычной домашней обстановки. Ему может быть сложно наладить контакт с другими детьми.

Страх отделения от мамы (*страх сепарации*) повышает тревожность малыша, поэтому родителям важно обеспечить ребенку психологическую поддержку, больше времени проводить вне сада в совместных играх и объятиях. Родителям важно быть уверенными в том, что они все делают правильно, и по возможности избавиться от чувства вины за то, что ребенок ходит в детский сад.

Советы родителям

1. Лучше не торопиться оставлять ребенка на целый день. Сначала постарайтесь забирать его сразу после сна и вместе идти гулять, чтобы постепенно приучить его с радостью ходить в садик.
2. Важно постоянно разговаривать с ребенком и настраивать его на то, что он будет спать в садике. Чувство уверенности можно передавать ребенку словами: *«Я знаю, ты справишься, у тебя получится спать в садике»*, *«Я обязательно приду за тобой вечером»*, *«Меня не будет, а будет Мария Ивановна, которая поможет тебе уснуть»*. Говорите это много раз. Важно, чтобы ребенок чувствовал и знал, что мама его очень любит и обязательно придет за ним.
3. Не стоит отрицать его чувства, лучше помогать ребенку их осознать и справиться с ними с помощью взрослого.
4. Очень хорошо преодолевать психологические проблемы помогает сюжетно-ролевая игра в детский сад – дома можно разыгрывать с куклами или со зверятами ситуации, связанные со сном в детском саду.
5. Рекомендуется установить контакт с воспитателем. Приучить ребенка спать в детском саду будет легче, если процесс будет контролироваться не только родителями, но и воспитателем. Именно воспитатель наблюдает за обстановкой во время тихого часа и может понять, почему не удалось уложить ребенка и он не спал. Возможно, ребенку мешает спать активный сосед.
6. Если ребенок тревожится без мамы, стоит давать ему в детский сад любимую игрушку, с которой ребенок привык засыпать дома (можно купить две одинаковые игрушки: домой и в детский сад). Возможно, получится договориться с воспитательницей, чтобы она посидела рядом с малышом, погладила его, почитала его любимую *«домашнюю»* книжку, помогая ему заснуть, когда ребенок хочет спать.

Ассоциации на засыпание

Существование «домашних» ассоциаций на засыпание (*качание на руках, обязательное присутствие мамы, бутылочка или грудь*) может существенно помешать дневному сну в детском саду. Поэтому желательно заранее убрать все ассоциации на засыпание и приучить ребенка засыпать самостоятельно.

Позднее пробуждение

Причиной отказа от дневного сна может быть также позднее пробуждение. В этом случае ко времени дневного сна ребенок просто не успевает устать. Оптимальное время бодрствования в возрасте 3–6 лет – около 6 часов. Необходимо найти оптимальное время утреннего подъема.

Выходные

Для облегчения адаптации к детскому саду и улучшения сна нужно помнить о соблюдении режима сна и бодрствования в выходные дни. Примерно одинаковое в течение всей недели время засыпания, подъема и продолжительности дневного сна позволит ребенку легче привыкнуть к режиму детского сада.

Если все-таки не спит

Если все вышеперечисленное не помогает, то, вероятно, ребенок действительно готов к окончательному отказу от дневного сна. Обычно в детских садах воспитатели разрешают детям просто спокойно лежать в кровати.

Также важно знать, что иногда дети нуждаются в дневном сне лишь раз в два-три дня в зависимости от степени усталости. Если ребенок в дни без дневного сна не капризничает, у него нет всплесков безудержной активности по вечерам, трудностей с засыпанием и слишком ранних подъемов, то переживать не стоит.