

Консультация для родителей: «Ребенок плохо спит»



Здоровый сон – залог благополучного состояния и развития малыша. Любые беспокойства во время сна: частые пробуждения, плач, стоны, крики, разговоры во сне или прямое выражение ребенка о «плохих» сновидениях могут служить сигналом для беспокойства.

Всем детям снятся «страшные» сны, но если они принимают систематический характер, то в этом следует основательно разобраться. Так, Вашему малышу приснился нехороший сон, от которого он в ужасе проснулся, разбудив Вас.

Успокойте его, приласкайте, ребенок должен почувствовать, что Вы рядом с ним, для него Вы - самая лучшая «защита». Не стоит путем игнорирования воспитывать в ребенке «силу духа», может получиться обратный эффект.

Очень важно, чтобы Вы, по возможности (не настаивая), узнали о содержании «страшных» сновидений ребенка. Необходимо выявить источники и причины происходящих явлений.

Часто «героями» подобных снов становятся страхи детей: страх одиночества, смерти, животных, высоты, темноты, врачей, пауков, наказания, сказочных героев и т.п. С ними надо серьезно бороться, так как страхи ребенка проявляются не только в ночных сновидениях, но и во время бодрствования. В активном состоянии ребенок «маскирует» страхи: в этих случаях малыш очень тревожен, пуглив, проявляет излишнюю стеснительность и робость или, наоборот, агрессивность как защитный механизм. Такие дети очень впечатлительны: их ночные страхи – отражение дневных переживаний.

Порой следует обратить внимание на состояние здоровья малыша, ведь нередко причиной беспокойного сна является плохое самочувствие ребенка.

Неестественные капризы и плач перед сном, частые пробуждения могут говорить о том, что ребенок заболевает. Нередко кошмары снятся из-за неудобного положения тела во время сна: малыш «отлежал» руку и она занемела, и может присниться, что, например, ее «откусил злой волк».

Необходимо максимально оберегать сон ребенка. Предоставьте ему покой во

время сна. Надо, чтобы в комнате было тихо, электрический свет или прямые лучи солнца не должны попадать на лицо малыша. Резкий громкий звук проезжающей машины под окном может испугать ребенка и неожиданно прервать его сон.

От внезапного пробуждения дети начинают плакать, говорят о страшном сне, хотя суть сновидения не вызвала бы пробуждения и такой реакции в спокойной обстановке. Даже в том случае, если ребенок не проснулся, различные звуки и освещение могут повлиять на формирование неприятного сновидения.

Помните, слуховые и зрительные раздражители воспринимаются мозгом во время сна, от чего отдых ребенка становится неполноценным. Но порой причину беспокойного сна и страшных сновидений не мешает поискать, так сказать, ближе: может быть, ребенок чрезвычайно переутомился – не вовремя уложен спать, получил за день слишком много новых ярких впечатлений или перед самым сном много двигался, активно играл, смеялся или Вы рассказали ему что-то, что его взволновало...

[Уважаемые родители, соблюдайте режим дня своего ребёнка, берегите сон Вашего малыша!](#)