**От автора:** *Сколько копий сломано, сколько слёз пролито...
Извечные темы "Как уложить ребёнка спать во время?", "Надо ли укладывать спать ребёнка днём?" периодически обсуждаются в интернете и на форуме. Родители и специалисты часто расходятся во мнениях.
Нейропсихологи единодушны: дневной сон необходим, режим дня важен.*

|  |
| --- |
| *Притомилась егоза,**Закрываются глаза,**И клюет на стуле носом,* *А в кровать?! – Да никогда!**из сборника «Детки-конфетки»*В этой заметке я хочу рассказать, как с минимальными усилиями уложить ребенка спать.В начале несколько слов о режиме дня. Вслед за мэтрами нейропсихологии (Т. В. Ахутина, Т. Г. Визель, А. В. Семенович) скажу, что режим дня важная составляющая жизни ребенка. Мы хотим, чтобы наши дети могли управлять собой, регулировать свое поведение, контролировать свои поступки, пусть не сразу, но все-таки умели это делать. На языке психологии это называется саморегуляция. Ее формирование и развитие зависит от многих факторов, в том числе и от режима дня.Сон и бодрствование тесно связаны с лимбико-ретикулярной формацией, которая расположена в верхней части ствола головного мозга, обеспечивает функцию внимания и представляет собой сетевидное образование, регулирующееся автоматически. Если внимания требуется много, то какая-то ячейка раздвигается, и как бы луч света (прожектор) направляется в одну область мозга (например, в затылочную долю, чтобы смотреть, или в височную долю, чтобы слышать/слушать и т.д.). Благодаря этой волшебной сеточке (так называет лимбико-ретикулярную формацию Татьяна Григорьевна Визель) мы засыпаем, когда надо, но, к сожалению, иногда и не можем уснуть: лимбико-ретикулярный комплекс не срабатывает.Работа лимбико-ретикулярной формации зависит, *во-первых*, от насыщения мозга кислородом (при гипоксии она работает хуже), *во-вторых*, от режима дня. При отсутствии режима сбиваются ауторегуляционные механизмы, т.е. лимбико-ретикулярная формация не может саморегулироваться, следовательно ухудшаются многие процессы, связанные с вниманием (ребенок «не видит» и «не слышит» нас, не делает то, что мы просим).Таким образом, сон (дневной, ночной) как часть режима дня способствует не только восстановлению сил, но и обеспечивает работу важнейших функций головного мозга.Итак, о приемах и шагах, благодаря которым легко уложить ребенка спать.**Ритуалы**Любой ритуал подготавливает нас к определенным действиям. Ритуал отхода ко сну не исключение.Примерно за полчаса до сна начинаем **укладывать спать игрушки** (даже если речь идёт о дневном сне). При этом мы разговариваем тише обычного.Далее **идем мыть** ножки, попки, умываемся, чистим зубы – все это с положительными эмоциями. Здесь уместны и закалялочки, когда мы поливаем ножки попеременно теплой/холодной водой. Хорошо, если вы знаете народные пестушки\* или стихи о чистоте, например, К. И. Чуковского.*Ах, водиченька, вода,* – *Ножки, ножки, где вы были?* *С маво Вани худоба (хвороба).                        – По тропинке в лес ходили,* *Пусть придет к нам благодать,                   Мох набрали избу мшить,**Будет Ваня крепко (сладко) спать!              Чтоб не холодно жить.*Хорошо успокаивает теплое молоко с ложечкой меда. К сожалению, многие дети сейчас не пьют молоко, а у кого-то аллергия на мед. Дайте просто **теплое питье** перед сном.**Свежий воздух и темнота**Помните, выше было написано о том, что эффективная работа лимбико-ретикулярной формации зависит от насыщения мозга кислородом. Поэтому в той комнате, где будет спать ребенок, следует открыть форточки или окна на проветривание. Обилие свежего воздуха способствует расслаблению всего организма. Замечали – на даче сладко спится?!Затемните комнату: задерните шторы, закройте ставни (если таковые есть). Это существенно для дневного сна. Однако в регионах, где бывают белые ночи и полярный день, затемните комнату и для ночного сна.**Зачем?**Яркий свет раздражает колбочки и палочки. Помните о таких из курса биологии? Даже энергии одного фотона достаточно, чтобы пробудить рецепторы к действию, т.е. при свете происходит активизация зрительных центров, отвечающих за бдительность и настороженность. А нам необходимо состояние совершенно противоположное активности – расслабленность и успокоенность. Потому максимально создаём темноту.**Мелочи…**Родителям знакома такая ситуация, когда только легли, началось: пить, есть, п*и*сать… и так до бесконечности. Зная об этом, *во-первых*, накормите ребенка по режиму, *во-вторых*, заранее поставьте стакан (кружку) с минимальным количеством воды и, конечно же, горшок недалеко от кровати. Теперь на просьбу «пить» у вас есть ответ – стакан с водой. «Еще пить» – вода закончилась… можно даже перевернуть стакан. «П*и*сать» – пожалуйста! Как вы понимаете, в темноте при открытой форточке много не напрыгаешься. Ваша задача – сохранять спокойствие и перейти к следующим приёмам.**Сказка** Знаю, что очень многие родители читают детям перед сном. И это прекрасно! Минус лишь в одном – в комнате горит свет, значит происходит возбуждение нервных центров.Научитесь **рассказывать** сказки, истории в полголоса, почти шепотом. Пойте тихо колыбельные. Сейчас эмоции не нужны (они являются возбуждающим элементом), поэтому старайтесь рассказывать и петь монотонно. От монотонного лектора и студенты спят днем при полном освещении. И ваш малыш уснет в темноте со свежим воздухом.**«Игра»**Игра?!. – удивитесь вы. Любая игра возбуждает ребенка. Опять расхороводим! Столько сил потрачено (столько шагов сделали!) на то, чтобы успокоить малыша!Игра игре рознь, и я предлагаю вам уже известную по предыдущей статье (<https://www.b17.ru/article/ubrat_igrushki_legko/>) игру «Поменяйтесь ролями». Ты – моя мама, а я – твоя дочка (для девочек) и ты – мой папа, а я – твой сынок (для мальчиков). [Взрослый](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/) играет роль ребенка, т.е. сына (для мальчиков) или дочки (для девочек). Вот пусть новоиспеченный родитель и укладывает вас спать. Вы удивитесь, с какой серьезностью детки будут это делать. А если еще соблюсти предыдущее шаги, то гарантия того, что ребенок уснет высока. Хотя…История из жизни*Мама с Катей отправились в комнату спать. Через некоторое время Катя вышла и гордо доложила: «Я маму усыпила!» Папа и бабушка чуть со стульев не упали от смеха.*Конечно, может быть и такой результат, но не каждый раз. Режим дня и определенная последовательность шагов помогут вам.В заключении скажу, что дети не любят слово «спать». Само слово может вызвать протест. Замените его на другие: «полежим», «отдохнем», «поваляемся», «побарствуем», «вздремнем», «покемарим», «пойдем почивать» – эти слова воспринимаются более спокойно, заодно и словарный запас расширим. Возможно, в некоторых регионах есть свои волшебные слова.Бывают ситуации, когда ребенок не ложится днем спать, потому что боится, что мама уйдет (например, после долгого отсутствия матери из-за болезни). Используйте предложенные шаги и приемы и… будьте в комнате, когда ребенок проснется. Постепенно его тревога пройдет, и он станет более спокойным.*С пожеланиями взаимопонимания в вашей семье Вера Гасимова.***Литература**Ахутина, Т. В. Л. С. Выготский и А. Р. Лурия: становление нейропсихологии // Вопросы психологии. 1996. № 5. С 83–98.Визель, Т. Г. Основы нейропсихологии /– Москва:*Аст.Астрель, 2005.* – *383 с.*Выготский, Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – Москва : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с. (Серия «Мир психологии»)Глыбин, Л. Я. Когда ложиться спать / Л. Я. Глыбин. – Владивосток: Дальневост. кн. изд-во, 1987. – 100 с.Русский фольклор. Сост. и прим. В. Аникина. Москва: Художественная литература, 1985 – 367 с. (серия «Классики и современники»)Семенович, А. В. Введение в нейропсихологию детского возраста: Учебное пособие / А. В. Семенович. – Москва: Генезис, 2005. – 319 с.: ил. |
|  |

[**Вера Гасимова**](https://www.b17.ru/gassimova/)

Опубликовано на сайте: www.b17.ru 12 мая 2016,  171 просмотр