Не хочу вставать! Как правильно будить ребенка

Как правильно будить ребенка по утрам и как создавать благоприятную атмосферу для его ночного и дневного сна - советы психолога.

Казалось бы, маленькая проблема - нежелание вставать, но она подчас доставляет немало хлопот (родители вынуждены тратить драгоценное утреннее время на уговоры, успокоение и одевание малыша) и может даже стать причиной более серьезных неприятностей - опоздания взрослых на работу, ссоры в семье, нервозности в отношениях между родителями и детьми.

Мама четырехлетнего Антона жалуется психологу в детском саду: "Утром невозможно поднять его с постели - плачет, ноет. А вечером, даже если днем не спал, не могу уложить. То давай еще поиграем, то почитаем, говорит, что еще не хочет спать. А на утро та же самая картина. Одеваться сам не хочет, в сад идти - тоже. Только и делаю, что его успокаиваю". Да, действительно, с такой ситуацией сталкиваются многие родители, когда их дети начинают ходить в детский сад. Кроме адаптации к новым условиям, к новому коллективу, ребенку приходится привыкать к новому режиму дня.

Почему ребенок не хочет вставать?

Чаще всего это связано с режимом дня.

Прежде всего - это резкое изменение распорядка дня ребенка, когда он начинает ходить в детский сад или ясли. Поэтому очень важно, чтобы родители заранее поинтересовались, в какое время надо туда приходить, во сколько дети обедают и укладываются спать, с тем, чтобы заранее дома придерживаться такого же распорядка дня. Тогда переход на новый режим пройдет постепенно и безболезненно.

Другим важным фактором является продолжительность сна. В первые годы жизни ребенка дневной сон так же важен, как и сон в течение ночи.

Потребность спать днем должна обязательно удовлетворяться. Но ребенок растет и зреет его нервная система, и потребность во сне меняется. Ежедневный режим должен постоянно приспосабливаться к этим изменениям. Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности, которые не должны идти в противоречие с жестким графиком - сколько ребенок должен спать ночью, зависит от продолжительности дневного сна. Если малыш по каким-либо причинам не спал днем, то и ложиться вечером ему надо на час-полтора раньше. А есть и такие дети, которые уже в 3 года вообще отказываются спать днем.

Потребность в определенном количестве сна меняется также с изменением психоэмоционального состояния человека и временем года. В летний период и вообще в светлое время года люди спят в среднем на час меньше, чем зимой.

Во сколько ребенок ложится спать и в какое время ему приходится вставать, зависит от распорядка дня в семье. В правильный режим дня надо вводить малыша постепенно, день за днем. Надо постараться выяснить, сколько часов для сна нужно именно вашему ребенку, после которого он бодрый и в хорошем настроении. Постарайтесь выработать индивидуальное расписание, которое устраивает всех, и придерживаться его, в особых же случаях проявляйте гибкость. Затем нужно ежедневно стараться "подтянуть" его ночной сон к этому расписанию. Если родители хотят, чтобы ребенок вечером раньше ложился спать, днем его лучше укладывать пораньше, сразу после обеда.

Если ребенок привыкнет постоянно ложиться спать в одно и то же время, его биологические часы уже будут настроены на этот распорядок дня. Четкий разумный режим - это важнейшее условие формирования условных рефлексов на время, привычек, способствующих правильному развитию. Правильный режим обеспечивает уравновешенное состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления и создает благоприятные условия для физического и психического развития малыша.

Как укладывать ребенка спать?

Прежде всего необходима предварительная подготовка ко сну - она поможет ребенку выработать привычку ложиться в одно и то же время. Без такой подготовки детский организм очень легко сбивается с ритма.

Процедура укладывания не будет сложной и утомительной, если следовать нескольким основным правилам:

- время отхода ко сну должно быть всегда одно и то же и соответствовать его возрасту. Причем это не значит, что укладывать

надо минута в минуту - надо учитывать, как прошел день ребенка, как он спал днем, его настроение, играет ли он в данный момент и т. п.;

- ребенок должен ощутить ласку, заботу, внимание, уделенные именно ему;
- создать приятную и спокойную атмосферу в доме, напоминающую о том, что пришло время спать (приглушить свет, выключить телевизор и компьютер, занавесить окна). Дети лучше засыпают и крепче спят в темноте. Ребятишки, вынужденные спать при ярком свете, не редко становятся нервными и беспокойными. Спальня ребенка может быть освещена лишь слегка, приглушенным светом;
- за час-полтора до сна избегать возбуждающих, подвижных, шумных игр, чтобы малыш не перевозбуждался. Иначе ему будет трудно заснуть или сон его будет беспокойный и не произойдет полноценного восстановления сил за ночь. Лучше всего понаблюдать за ребенком и при первых признаках переутомления переключить его внимание на какую-нибудь спокойную игру;
- укладывать спать, когда ребенок действительно устал. Нужно позаботиться о том, чтобы ребенок имел в течение дня достаточную физическую нагрузку (занятия спортом, прогулки), тогда сложности с засыпанием не возникнет;
- процедура укладывания должна состоять из своеобразных ритуалов, повторяющихся изо дня в день, например, убрать игрушки, посмотреть "Спокойной ночи, малыши", почистить зубы, почитать книгу. Последовательность всех этих действий успокаивает ребенка. Среди взрослых людей, страдающих расстройствами сна, у большинства с детства не сформировались подобные ритуалы;
- не затягивать слишком надолго церемонию укладывания спать;
- сказка на ночь, прочитанная или рассказанная тихим и мягким голосом, приятно убаюкивает ребенка. Она не должна быть слишком длинной и наполненной неприятными эпизодами;
- чтобы ребенок расслабился, можно погладить его, сделать легкий массаж;
- если ребенок плохо засыпает, попробуйте укладывать его сразу после купания. Теплые ванны, особенно с травами, действуют успокаивающе;
- все дети очень любят засыпать с мягкими игрушками. Это очень хорошая и полезная привычка, потому что любимый плюшевый мишка или зайчик придаст ребенку чувство защищенности и уверенности;
- маленьких детей перед сном иногда надо брать на руки, чтобы они успокоились. Это облегчает их засыпание.

Стремитесь к тому, чтобы ребенок всегда засыпал в хорошем настроении, чтобы сон был спокойным. Плохо, если его наказали или отругали за какой-то проступок перед сном, и он переживает и не может уснуть. Еще хуже, если ребенок засыпает в слезах. Ребенок может видеть кошмарные сны, вздрагивать и вскрикивать. Такой сон совсем не приносит отдыха.

Чтобы сон ребенка был спокойным, и он спал, не просыпаясь, всю ночь, необходимо обратить внимание на следующие факторы:
-постельное белье должно быть мягким и не накрахмаленным, чтобы не раздражать нежную кожу малыша;
-одежда малыша должна быть просторной и позволять коже дышать. Если ваш ребенок часто раскрывается, позаботьтесь о том, чтобы пижама была из теплой ткани с длинными рукавами и штанишками;
-оптимальная температура для спальни + 18° С. Перед сном желательно проветривать спальню;
-кровать должна быть комфортной и удобной, чтобы ребенок мог спать в свободной позе, и не возникало застоя крови или лимфы в той или иной части тела;
-если ребенок боится темноты, то он должен спать с неярким светом ночника;
-малыш не должен хотеть есть и пить. Также не нужно укладывать малыша спать на полный желудок.
Если ребенку некомфортно спать, он будет просыпаться, вертеться на постели, его сон станет прерывистым, беспокойным, и, как следствие, отдых - неполноценным.

Как будить ребенка?

Согласно представлениям физиолога И. П. Павлова, сон - это процесс торможения, который распространяется на кору и подкорковые центры головного мозга человека. Во время сна снижается обмен веществ, дыхание становится поверхностным и редким. Температура тела снижается, уменьшается объем циркулирующей крови, все крупные мышцы расслабляются. Чередование сна и бодрствования - необходимое условие нормального функционирования человеческого организма. Между сном и бодрствованием есть еще и промежуточное, так называемое "просоночное" состояние. Специалисты объясняют это эффектом инерции сна, т. е. после сна человеческому мозгу требуется время для полного пробуждения и включения в работу. В этом состоянии человек уже может слышать некоторые негромкие звуки, однако снижен объем кратковременной памяти и человек еще не может активно действовать.

Поэтому пробуждение должно быть медленным и спокойным, все действия родителей и звуки - мягкими и ласковыми. Можно включить негромкую любимую музыку, неяркий свет, погладить малыша и тихонько позвать его по имени. Будет еще лучше, если создать определенный ритуал

пробуждения, обнять и поцеловать кроху, спросить, как ему спалось и что снилось. Благодаря этому у ребенка выработается рефлекс приятного пробуждения.

Чтобы день прошел удачно и ребенок чувствовал себя бодро, полезно научить его сделать еще в постели несколько упражнений и потягиваний. Для активизации сердечно - сосудистой и дыхательной системы надо лежа на спине сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, при этом напрягая живот и выпячивая его при вдохе, а при выдохе - втягивая его в себя. Для растягивания позвоночника, лежа на боку, левую руку вытянуть вперед и одновременно левую ногу назад. То же самое повторить с правыми конечностями. Потом обеими руками потянуться вверх, а пятками - вниз. После этого не надо сразу же вскакивать с постели, а немножко спокойно посидеть.

Хорошо действует легкий массаж тела и стоп малыша. Еще одно хорошее упражнение для пробуждения - большим и указательным пальцами помассировать рефлексогенные зоны уха, расположенные на мочке, что будет способствовать циркуляции крови и приливу энергии.

Через несколько минут, когда ребенок уже окончательно проснулся, можно позвать его обычным голосом, включить бодрую, веселую музыку. Отправляйте его чистить зубы и умываться, без напоминания он может про это и забыть.

Важно также, чтобы утренний распорядок был полноценным. Не надо жалеть ребенка, чтобы он еще немного поспал и оттягивать подъем. Лучше встать на час раньше и без волнений и суеты спокойно собраться.

И еще надо остановиться на такой наследственно обусловленной особенности человеческого организма, как биологический ритм "засыпание - пробуждение", который естественным образом связан с заходом и восходом солнца. Работой нашего организма управляют внутренние биологические

часы в соответствии с так называемым циркадным ритмом (от латинского circa diem - околосуточный). К примеру, именно они определяют время, когда отдельные органы становятся более или менее активными и управляют интенсивностью выработки определенных гормонов. Длина циркадного дня составляет обычно 24-25 часов. В зависимости от этого ритма все люди делятся на "сов" и "жаворонков", часто к ним добавляют промежуточный тип - "голуби".

"Жаворонки" - это люди, которые рано ложатся спать и рано просыпаются. Пик их активности приходится на 7-10 часов утра.

"Совы", наоборот, ложатся поздно, а утром просыпаются медленно и с трудом, все их психофизиологические функции заторможены, время их наибольшей работоспособности приходится на вечер. "Голуби" лучше всего приспосабливаются к обычному, усредненному режиму. Не стоит переделывать "сов" в "жаворонков" и наоборот. Для психического благополучия ребенка необходимо понаблюдать за ним и выяснить его биологический режим. И уже исходя из этого, подобрать ему распорядок дня, чтобы он максимально соответствовал его суточному ритму.

Городской ритм жизни и наша цивилизация как будто специально подстроены под "жаворонков". "Совам" же приходится приспосабливаться под этот ритм жизни, они не умеют сразу же засыпать, а утром им требуется время, чтобы проснуться, и поэтому правильное начало дня (т. е. медленное пробуждение) для них - это гарантия того, что день сложится удачно. Иногда палочкой-выручалочкой для них может быть дневной сон.

Треть своей жизни человек проводит во сне. Это неотъемлемая часть естественного жизненного цикла, дающая нам отдых, без которого мы чувствуем себя усталыми, раздраженными и неспособными на следующий день как следует выполнять свою работу.

Жизненные ритмы, заложенные в человеческий организм, оказывают сильное влияние на все процессы в нем и самочувствие человека. Поэтому учет ритмов и уважительное отношение к ним - основа человеческого здоровья. А особенно это важно в детском возрасте, когда закладывается фундамент здоровья.

Как не надо будить ребенка?

Резкое пробуждение может напугать ребенка и нанести ему психологическую травму, поэтому неприемлемо:

-будить ребенка резким командным голосом или криком;
-включать громкую музыку или будильник;
-включать яркий свет;
-будить в спешке и торопить ребенка.