**Отдохнем еще и днем**

С детьми, посещающими детский сад, эта проблема не стоит так остро. Они более или менее мирятся с тем, что «тихий час» для всех обязателен. Мама или, тем более, бабушка – другое дело, у них послеобеденную войну за независимость от подушки и одеяла выиграть легче. Вот и получается, что «организованные дошколята в выходные дни по большей части отдыхают от режима, а «домашние» сплошь и рядом отказываются от дневного сна. Родителям так даже удобнее: не надо тратить время и силы на бесконечные уговоры и укладывания, приглушать телефон, разговаривать шепотом , ходить на цыпочках… Но то, что удобно для взрослых, отнюдь не всегда на пользу малышу. Прислушайтесь к мнению педиатров и детских невропатологов: до 5-6 лет ребенку просто необходимо, по крайней мере, 1,5-2 часа отдыхать днем. Дневной сон нужен для того, чтобы:

* Быть здоровым. Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования – главные в нашем организме. По ним природа выверяет все другие – от многолетних циклов до микроритмов, действующих на уровне клетки и занимающих буквально доли секунды. Освободив ребенка от дневного сна, вы создаете почву для рассогласования биоритмов – десинхроноза. Следствием этого чаще всего становится повышенная возбудимость и быстрое утомление ребенка, задержка его нервно-психического и физического развития. Помимо этого наблюдается отставание в росте, ослабление иммунитета, склонность к частым простудам и детским инфекциям.
* Лучше усваивать новые знания. Ведь деятельность детского мозга во сне по качеству намного превышает работу наяву! По сути дела, мозг ни днем, ни ночью не спит, он просто переключается с восприятия на режим обработки и усвоения информации, подключая к этому процессу память. Чем меньше ребенок, тем больше он должен узнать и запомнить. А значит, тем больше дневных «пауз» и дольше сон.
* Крепче спать ночью. Удивлены? Часто родители поэтому и не настаивают на сне после обеда, чтобы ребенок пораньше укладывался вечером и пореже просыпался до утра. Ну и каков результат? Не отдохнувший в положенные часы малыш к концу дня так перевозбуждается, что и хотел бы, да не в состоянии уснуть. А перегруженный дневными впечатлениями мозг сигнализирует о трудностях с их переработкой ночными страхами и кошмарными снами. В общем, родителям хотелось как лучше, а получилось совсем наоборот.
* Чтобы сгладить воздействие на организм малыша неблагоприятного состояния окружающей среды и прочих издержек городской жизни. Ученые единодушны: городским детям требуется больше времени на сон. Ведь их нервную систему отравляю вредные выбросы, истощает шум автомагистралей, расшатывает стремительный ритм жизни и агрессивная зрительная среда – однообразно тоскливые коробки многоэтажек. Вот и устают они сильнее сверстников, растущих на лоне природы. Когда ребенок спит, мозг вырабатывает специальный защитный белок, помогающий детскому организму адаптироваться к повышенным нагрузкам. Для детей четырех – шести лет дневной сон должен составлять 1,5-2 часа.

Как уложить малыша в постель после обеда, если, как он искренне утверждает, спать ему ни капельки не хочется? Главное условие – укладывайте его всегда в одно и тоже время, в привычной обстановке, и не отступайте от уже выработанного стереотипа подготовки ко сну. Откажитесь от мысли, что, если малыш полежал 15-20 минут и не уснул, значит спать ему, действительно, не хочется. А раз так, то не стоит принуждать его бессмысленно валяться в постели! Во-первых, не так уж это и бессмысленно – в любом случае он отдыхает. Во-вторых, в 1,5-3 года ребенку полагается целый час на засыпание, возрасте 4-6 лет – 30 минут. В-третьих, как ни парадоксально звучит, малышу, который неважно себя чувствует, требуется больше времени, чтобы отойти ко сну.

Некоторые дети не желают спать днем, потому что не хотят быть как «маленькие». Лучший способ убедить строптивца послушаться – прилечь вместе с ним. Увидев, что вы тоже сняли обувь, легли на кровать и закрыли глаза, ребенок быстро успокаивается. Нет правил без исключений – раз в месяц, если на то есть веские причины, малыш может и не поспать днем. Не стоит, скажем, отменять долгожданный поход в зоопарк только потому, что это собьет ребенку привычный график. Изредка отступая от режима, мы тренируем биоритмы. Организму такие нечастые встряски даже на пользу – что-то вроде исключений, подтверждающих правила.

При организации дневного сна принимайте в расчет темперамент ребенка. Чаще всего при анализе темперамента детские психологи выделяют три основных типа детей – покладистые, трудные и медлительные дети. У покладистого ребенка есть постоянный распорядок сна и бодрствования. Время и продолжительность как дневного, так и ночного сна остаются неизменными изо дня в день. Такому малышу не нужна посторонняя помощь, чтобы уснуть. Покладистые дети подолгу и крепко спят, не плачут даже во время кратких пробуждений между стадиями сна.

Трудные дети отличаются склонностью к негативному настроению и замыканию в себе, неупорядоченностью режима, интенсивностью реакций, высоким уровнем активности. Для установления режима ему требуется помощь окружающих. Трудный ребенок не выказывает склонности к упорядочению сна и бодрствования. Ему нужно больше времени, чтобы уснуть, но при наличии внешних стимулов этот переход совершается легче. Трудный ребенок, по сравнению с покладистым, спит на 2 часа меньше ночью и на час – днем. У таких детей отмечается преобладание быстрого сна, в большей степени зависящего от внешних раздражителей. Поэтому у них чаще наблюдаются периоды пробуждения и беспокойства.

У детей с медлительным темпераментом обычно отмечается низкий уровень активности и склонность замыкаться в себе при возникновении непривычной ситуации. Они с трудом адаптируются к новой обстановке, и, конечно, во время адаптации им необходима дополнительная поддержка взрослых.

Привычки у детей формируются на удивление быстро. Не стоит создавать малышу «идеальные» условия для сна. Незачем ходить на цыпочках, отключать телефон или запрещать старшим детям играть поблизости – эти меры значительно усложнят существование семьи. Не стоит также сильно затемнять комнату, когда малыш спит днем.

Татьяна Параничева,

Кандидат биологических наук