Ритм сна ребёнка.

В какое время ребёнку приходит время идти спать и во сколько он встаёт утром, зависит, разумеется, от самого ребёнка и от распорядка дня семьи. Важно, чтобы сон ребёнка был достаточным и регулярным. Если ребёнок постоянно ложится спать в одно и то же время, то биологические часы его организма уже настроены на это. В возрасте от одного года до трёх лет потребность в сне становится немного меньше. Но в любом случае должна учитываться личная потребность в сне, которая не должна заменяться противоречащим ей жёстким графиком. Если ребёнок здоров и его время ложиться спать отвечает его потребностям, то, будучи уложенным в спокойном окружении, он заснёт без чьей- либо помощи.

Регулярность сна - это важно, но нужно учитывать и индивидуальную потребность ребёнка в сне. Она меняется по мере того как ребёнок растёт и зреет его нервная система. Ежедневный ритм – при любой регулярности – должен постоянно приспосабливаться к этим изменениям.

Дурной привычки засыпать не в своей собственной кроватке и не в своей комнате следует избегать. Ребёнок должен усвоить правило, что самое лучшее место для сна – это его собственная кроватка в детской комнате. Если ребёнок просыпается ночью (например, ему приснился страшный сон), некоторые родители берут его к себе в постель, чтобы успокоить или дождаться, пока он заснёт, а иногда даже оставляют его у себя на ночь. Такой способ не должен войти в привычку. Лучше, когда родители сами приходят в комнату ребёнка и успокаивают его там. В противном случае ребёнок не сможет заснуть один. История перед сном, рассказанная или прочитанная вслух, приятно убаюкивает ребёнка. Однако она не должна быть слишком длинной, а также возбуждающей или напряжённой, главное – это чтобы ребёнок расслабился. Надо говорить тихо и проникновенно. Любимую мягкую игрушку можно, конечно, взять с собой в постель, поскольку она придаёт ребёнку чувство уверенности и защищённости. Для этого лучше всего подходят плюшевые зверюшки, они мягкие и не мешают ребёнку спать.

В первые годы жизни дневной сон так же важен, как и сон в течении ночи. Потребность спать днём должна обязательно удовлетворяться. Но ребёнок растёт – меняется и продолжительность дневного сна. К концу первого года он длится от двух до трёх часов, после одного года уменьшается до полутора - двух часов, в три года составляет в среднем один час. Ребёнок должен спать каждый день и укладываться в одно и то же время, лучше всего – сразу после обеда. Если ребёнок посещает детский сад, следует поинтересоваться, какой распорядок там, во сколько дети обедают и укладываются спать в дневное время, с тем чтобы и дома придерживаться такого же распорядка дня.