

Консультация для родителей

«Нужен ли ребенку
дневной сон?»



Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что "тихий час" для них обязателен. Увы, но в большинстве семей нет традиции укладывать детей спать днём в выходные дни. Вот и получается, что "детсадовские" дети по выходным отдыхают от режима, а малыши, не посещающие детский сад, зачастую и вовсе лишены дневного сна. Большинство педиатров, детских невропатологов и опытных родителей считают, что до 6 лет каждому ребёнку просто необходимо около двух часов дневного отдыха. И чем младше ребёнок, тем больше он нуждается в этом отдыхе. К четырём годам дети отдают сну около 12-ти, а с шести лет - 10-ти часов. Уже к 7-8 годам организм начинает перестраиваться на монофазный (исключительно ночной) сон. С этого времени от привычки спать днём

можно
отвыкать.



Однако, по утверждению большинства специалистов, некоторые скрытые элементы полифазности сохраняются у многих ребят. Многие мамы, перестав укладывать малышей днем, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно. И все же, если вы проявите немного настойчивости, послеобеденный отдых наверняка наладится.



Во-первых, для того, чтобы быть здоровым. Дело в том, что биоритмы сна и бодрствования очень важны для нашего организма. По ним природа проверяет все остальные биоритмы: от многолетних циклических процессов до микроритмов.

Освободив малыша от дневного сна, вы создаете почву для рассогласования многих процессов в организме, создавая предпосылки так называемого "десинхроноза биоритмов".

Следствием этого зачастую становится как повышенная возбудимость, так и быстрое утомление детей, задержки нервно-психического, а в сложных случаях и физического развития. Наблюдается ослабление иммунитета, склонность к простудам и инфекциям, задержки роста. Такие дети часто устают они сильнее своих сверстников. Во время сна организм вырабатывает особые вещества позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Доводов "за" дневной сон предостаточно. Увы и ах, многие дети с этими аргументами категорически не согласны! Им, видите ли, лучше знать... Очень многие родители идут на поводу детей и утверждают, что идти против воли ребёнка совершенно бессмысленно.

Конечно, очень часто за этим стоит простое нежелание тратить время и нервы на непростой процесс укладывания карапуза спать против его желания.



Некоторым детям в возрасте до 6-ти лет нужно до получаса для нормального засыпания, а родителям или некогда, или просто не хочется возиться с капризным ребёнком столько времени. Не ленитесь, этим вы мешаете собственному ребёнку нормально развиваться.



Многие дети не хотят укладываться спать днем, потому что не хотят быть похожими на "маленьких". В этом случае оптимальный способ убедить малыша спать - просто прилечь вместе с ним, рядом. Увидев, что вы тоже начали укладываться, дети довольно быстро успокаиваются и засыпают.

И еще - любые крайности вредны. Не стоит бояться и обратного, то есть любого кратковременного отклонения от режима. Изредка отступая от него, мы тренируем собственные биоритмы. Нашему организму такие встряски идут на пользу и помогают держать себя в тонусе.



О чём говорят вредные привычки детей



Порой у малышей бывает очень много вредных привычек, они теребят волосы, мочку уха, сутулятся, шаркают ногами, ёрзают на стульях, чрезмерно жестикулируют, ковыряют в носу... Зачастую, это производит весьма неприятное впечатление на окружающих. Как вести себя родителям в такой ситуации? Бездействовать? Наказывать? Лучше всего помочь своему ребёнку побороть данный «недуг». Давайте, рассмотрим некоторые из них.

ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА №1

Сосание пальцев

Ещё нерождённые детишки в животе у мамы умеют сосать пальчик. И это прежде всего показатель того, что малыш развивается, совершенствуются его координация и движения. В возрасте примерно до трёх месяцев ребёнок должен уметь донести руку до рта, это тоже признак его нормального физического развития. Если кроха тянет пальчик или кулачок в рот, то это может означать, что он голоден, у него не удовлетворён сосательный рефлекс, что он скучает, беспокоится, его что-то мучает. Некоторые дети уже после года забывают про пальчик, иные сосут палец или соску вплоть до трёх лет. Всё это нормально. Задуматься стоит, если даже и на четвёртом году жизни ребёнок продолжает сосать палец или только начинает это делать.

Распространённой ошибкой родителей является то, что они стараются подавить привычку «агрессивными» способами: наказывают, стыдят... А ведь такие методы вызывают совершенно обратную реакцию, данная вредная привычка у них только закрепляется.

Что же делать? Выяснить причину и устранить её. Установите с ребёнком доверительные отношения. Своевременно замечайте, когда он напуган, чем-то встревожен, старайтесь приласкать и успокоить его, поговорите, отвлеките... И никогда не скупитесь на похвалу. Установите чёткие рамки дозволенного. Ребёнку нельзя запрещать, нужно стараться объяснить (почему, например, нельзя брать посуду с плиты, откры-



вать шкаф с лекарствами и т.п.). Разнообразьте жизнь малыша, сделайте её яркой и насыщенной. Пусть ребёнок учиться взаимодействовать с окружающим миром, общается с другими детьми. Контролируйте фильмы и передачи, которые смотрит ваш малыш. Он не должен видеть жестокость, насилие. Боевики, триллеры, жестокие мультфильмы также следует исключить. И уж конечно, не рассказывайте ребёнку на ночь страшилки.

ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА №2

Привычка грызть ногти

Если ребёнок грызёт ногти, то прежде всего это говорит о том, что он умственно и эмоционально перегружен, а также о высоком уровне тревожности малыша. Ведь его могут беспокоить отставание от товарищей в подвижных играх, ваши слишком суровые требования, страх получить наказание за тот или иной поступок.

Выход? Во-первых, не ругайте ребёнка за привычку грызть ногти! Уделяйте ему побольше внимания, почаще разговаривайте, целуйте и обнимайте! Никого не слушайте, вы не вырастите «неженку», «мамино сына»... Наоборот, ваш ребёнок будет эмоционально устойчив, так как с ним всегда будет осознание того, что его любят и ценят таким, какой он есть. Во-вторых, уменьшите эмоциональную и интеллектуальную нагрузку. Ни в коем случае не обсуждайте при ребёнке свои проблемы, трудности. А фразы типа: «Из-за тебя я не смогла..., не успела...» вообще не должны встречаться в вашей речи. И уж точно не нужно смазывать пальцы ребёнка горчицей и применять подобные методы. Это только усугубит невроз.



ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА №3

Ковыряние в носу

То, что это некрасиво понимают все. Но ведь это ещё и вредно. Дети, при ковырянии в носу, зачастую выдёргивают из ноздрей крошечные волоски, которые служат естественными фильтрами, защищающими от пыли и грязи вдыхаемого воздуха. А можно и до кровотечения доковыряться...

Самой распространённой причиной ковыряния в носу у

детей является сухость слизистой, из-за которой ребёнок чувствует сильное раздражение и зуд. Позаботьтесь о том, чтобы вдыхаемый воздух был не слишком сухим. Купите увлажнитель воздуха, расставьте в комнатах ёмкости с водой. Научите ребёнка пользоваться носовым платком. Зачастую, этого достаточно, чтобы избавиться от неприятных ощущений в носу, а соответственно и от вредной привычки.

ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА №4

Ребёнок ябедничает

Если малышу нет ещё и трёх лет, то обидное слово «ябеда» по отношению к нему употреблять нельзя. Просто в силу своего возраста он ещё не способен просчитывать последствия своих поступков. Своей жалобой он делится с вами увиденным. В старшем же дошкольном возрасте ребёнок вполне представляет, какая реакция последует за его словами. Если два ребёнка не поделили игрушку, и тот, который проиграл в споре, выдаёт родителям: «Саша бегает по лужам», для того, чтобы таким образом всё-таки завладеть желанной игрушкой, то это уже самое настоящее ябедничество.

Прежде всего, нужно объяснить ребёнку разницу между доносом и сообщением о чём-либо. Например, рассказать о том, что кто-то попал в беду – это ответственный поступок. Дети должны рассказывать взрослым о том, что кто-то поранился, кому-то угрожает опасность. Ведь это сообщение направлено не на причинение неприятностей другому человеку, а на предотвращении беды.

И ещё, старайтесь, чтобы ребёнок учился самостоятельно справляться с проблемами. Одной из причин «ябедничества» как раз таки является то, что дети не знают, как им справиться с проблемой, поэтому и обращаются ко взрослым.





О чём говорят вредные привычки детей

