

Личный опыт ■ Учим ребенка засыпать самостоятельно: этапы активности и ритуалы

ФОРМУЛА ДЕТСКОГО СНА

МАРИНА ЛИНДА

Раньше вопрос детского сна не имел оснований для разночтений: дневной сон считался обязательным для дошкольников, а время вечерней отправки ко сну было привязано к программе «Спокойной ночи, малыши». Сегодня теорий по воспитанию детей десятки, а подходы и методы — зачастую противоречивы. Кого слушать: бабушку, модного психолога или собственного ребенка? Укладывать или позволять гулять, пока не упадет? Ответственность за решения лежит на родителях, а цена этих решений — здоровье и хорошее настроение ребенка и всей семьи.

Опробовать разные методики пришлось и нам с мужем: пока ребенок был один, мы еще приспособивались к его режиму. Но с появлением младшей недосып завладел всей семьей. Решение пришло вместе с врачом-сомнологом, консультантом по детскому сну Ольгой Александровой: используя ее методы, нам удалось решить проблему с режимом сна детей (сыну 6 лет, дочери — 1,5 года). Этим опытом мы поделимся с вами.



СРЕДНЯЯ СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В СНЕ У ДЕТЕЙ:

до 3-х мес. 15—19 ч.	6 мес. 14,5 ч.	12 мес. 12,5—13 ч.	2 года 11—12 ч.	4 года 10,5—11 ч.	6 лет 9,5 ч.	12 лет 8,5 ч.
-------------------------	-------------------	-----------------------	--------------------	----------------------	-----------------	------------------

ДНЕВНОЙ СОН — ДА ИЛИ НЕТ?

■ Медики и детские психологи утверждают: до трех лет дневной сон для детей обязателен, дальше — вопрос индивидуальных особенностей. Главное, чтобы ребенок получал достаточную суточную порцию сна. У нашего сына до 5 лет не возникало проблем с дневным сном, но потом укладывать его приходилось дольше, причем часто безуспешно: провертевшись час в постели, сын вставал и продолжал играть. А к вечеру его усталость проявлялась капризами. По рекомендации врачей, мы прекратили бои за дневной сон и просто укладываем сына вечером раньше, чтобы добрать время сна до нормы. Удивительное открытие: в 21:00, а иногда даже в 20:00, сын отправляется спать и засыпает намного быстрее, чем в 22:00 в прежние времена.

ПРАВИЛА ЗАСЫПАНИЯ: ДЕЛИМ ГРАФИК НА ФАЗЫ И ВВОДИМ РИТУАЛЫ

■ Чтобы ребенок легко и естественно переходил ко сну, необходимо придерживаться определенного графика активностей. Независимо от того, сколько периодов сна в сутки существует в данный момент у ребенка, каждый из промежутков бодрствования должен включать в себя несколько этапов.

АКТИВНОЕ БОДРСТВОВАНИЕ. Этап, который наступает сразу после пробуждения — время для веселья и движения. В этот период хороши занятия, которые помогут ребенку выплеснуть энергию. В это время наш сын посещает бассейн или осваивает новые велосипедные трюки во дворе, а малышка — развлекается на детской площадке и

играет в активные игры с другими карапузами.

СПОКОЙНОЕ БОДРСТВОВАНИЕ. Особенность ребенка в том, что ему необходимо больше времени (от 20 минут до часа), чтобы выйти из фазы возбуждения. Поэтому для естественного перехода ко сну нужно помочь ребенку «затормозиться»: поиграть в тихие игры, почитать. В это время мы с детьми собираем пазлы или мозаику, рисуем, играем кинетическим песком. Когда дети начинают проявлять признаки усталости — зевают или трут глазки, я понимаю: пришла пора переходить к следующему этапу.

РИТУАЛ. Сигнальный маячок для крохи, который сообщает

ему, что дальше будет только сон. Такие ритуалы могут быть разными для разных семей (уложить спать игрушку, попрощаться до утра с домашними питомцами), но главное и самое важное для ритуала — одинаковая последовательность действий, повторяющаяся изо дня в день. Необходимое и достаточное время для ритуала — 5—10 минут. Перед дневным сном дочка мы закрываем шторы и укладываем куклу спать: дочка сразу понимает, что после этого уже не будет никакой активности. А перед ночным сном ритуалы для обоих детей отличаются: дочка слушает колыбельную, а мы с сыном обсуждаем все хорошее, что произошло за день, и читаем книги.

ЗАСЫПАНИЕ. Малышу, как и взрослому, требуется время, чтобы погрузиться в сон. В среднем этот период занимает около 20 минут. В комнате в это время должно быть темно и тихо. Очень важно, чтобы ребенок засыпал самостоятельно, и именно там, где он будет спать всю ночь — а не, например, на руках родителей. Это сформирует у него правильную ассоциацию на сон. Дело в том, что сон каждого человека имеет несколько циклов, между которыми происходят микропробуждения. Во время таких пробуждений мы оцениваем окружающую нас обстановку, и если она неизменна — продолжаем спать, не фиксируя в памяти эти моменты. Но когда

ребенок, который засыпает на руках родителей, проснется в новых условиях (в кроватке) — то будет требовать таких же действий, чтобы снова уснуть. Для ночных пробуждений дочери этот момент оказался решающим. После выполнения ритуала мы перестали бродить по комнате с ней на руках, а стали укладывать ее в кроватку. Поначалу я или муж сидели рядом, держа малышку за ручку. Спустя некоторое время стали отодвигаться немного дальше — оставаясь в поле зрения, но занимаясь своими делами (например, читая книгу). Дочь очень быстро привыкла к такому режиму, и с тех пор все мы наслаждаемся спокойным сном до самого утра.