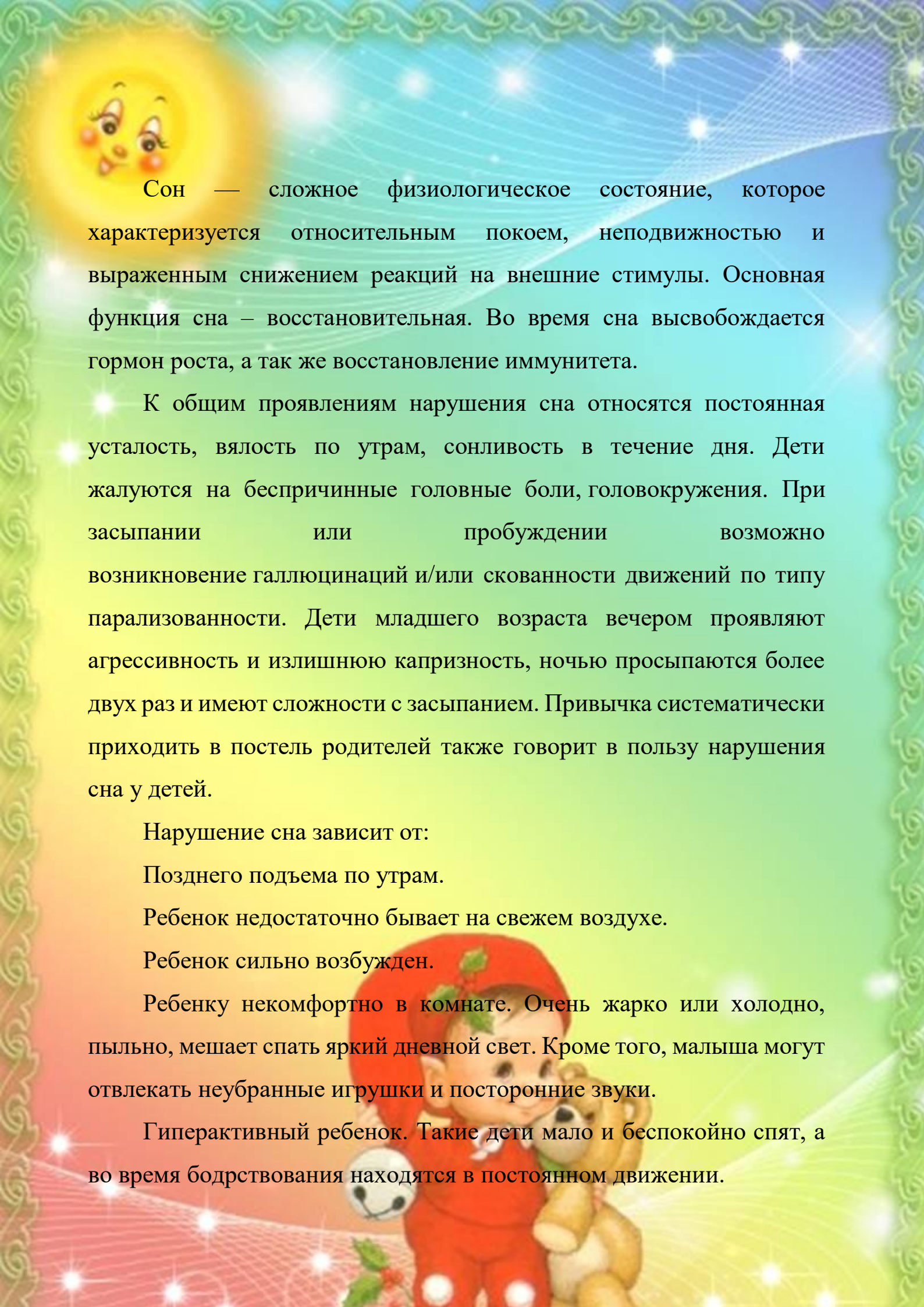


Консультация для родителей
«Нарушение сна у ребёнка»

Выполнила: Ильина А.М.



Сон — сложное физиологическое состояние, которое характеризуется относительным покоем, неподвижностью и выраженным снижением реакций на внешние стимулы. Основная функция сна – восстановительная. Во время сна высвобождается гормон роста, а так же восстановление иммунитета.

К общим проявлениям нарушения сна относятся постоянная усталость, вялость по утрам, сонливость в течение дня. Дети жалуются на беспричинные головные боли, головокружения. При засыпании или пробуждении возможно возникновение галлюцинаций и/или скованности движений по типу парализованности. Дети младшего возраста вечером проявляют агрессивность и излишнюю капризность, ночью просыпаются более двух раз и имеют сложности с засыпанием. Привычка систематически приходить в постель родителей также говорит в пользу нарушения сна у детей.

Нарушение сна зависит от:

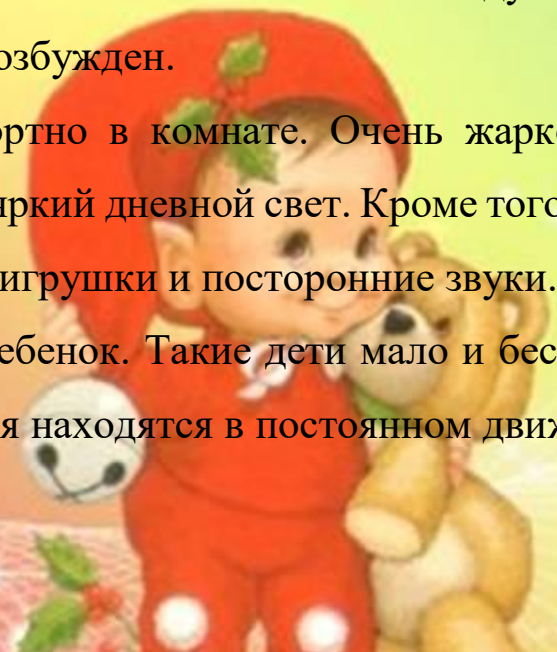
Позднего подъема по утрам.

Ребенок недостаточно бывает на свежем воздухе.

Ребенок сильно возбужден.

Ребенку некомфортно в комнате. Очень жарко или холодно, пыльно, мешает спать яркий дневной свет. Кроме того, малыша могут отвлекать неубранные игрушки и посторонние звуки.

Гиперактивный ребенок. Такие дети мало и беспокойно спят, а во время бодрствования находятся в постоянном движении.





Рекомендации:

В течение дня не переключайте резко внимание ребёнка с одного вида деятельности на другой;

Чередуйте подвижные игры и двигательную активность со спокойными видами деятельности, например, с рисованием, чтением художественной литературы;

Не играйте в подвижные игры перед сном, так как мозг ребёнка не может быстро переключиться, эмоции зашкаливают и ребёнку трудно расслабиться во время сна.

Частой причиной нарушения сна ребёнка бывает патологическая инсомния. Это проблема засыпания. Она бывает как первичная, так и вторичная.

Первичная инсомния развивается, когда ребёнок испытывает какие-либо страхи, например, боязнь темноты, одиночества. В этом случае надо помочь ребёнку, успокоить его, создать условия, чтобы ребёнок постепенно переключился, забыл о своих страхах. Можно оставить включённым ночник или побыть с ребёнком, пока он не уснёт. За советом в этом случае можно обратиться к детскому психологу.

Вторичная инсомния развивается, когда у ребёнка имеются заболевания нервной системы и психосоматические нарушения. В этом случае необходима помощь специалиста.

Если у ребёнка нарушен сон, постарайтесь решить эту проблему и оказать ему помощь.

