Структурное подразделение «Детский сад № 11 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида» Рузаевского муниципального района

**Консультация для родителей:**

 **«*ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ПЛОХО СПИТ НОЧЬЮ?»***

 Подготовила:

педагог – психолог Козлова Н.В.

2018г.

 Обычно на бессонницу жалуются взрослые — частые стрессы, ежедневные заботы и сбой графика мешают уснуть даже в теплой и уютной постели. Однако проблемы со сном знакомы и детям дошкольного возраста, причем нередко вызваны они теми же причинами, что и у взрослых. Поэтому родителям важно разобраться, как помочь ребенку спать по ночам, чтобы он смог восстанавливать силы после активного дня.

**Проявления плохого сна у детей**

«Ребенок стал плохо спать» — за этой довольно распространенной жалобой родителей могут скрываться самые разные проблемы нарушения детского сна. Один малыш с трудом засыпает или не может уснуть без мамы, другой просыпается по ночам, а кто-то пугает родителей ночными прогулками по дому. В целом, проблемы с ночным сном могут проявляться следующим образом:

* ребенок долго не может уснуть;
* ребенку снятся ночные кошмары;
* наблюдается беспокойное поведение во время сна — ребенок ворочается, дергается, стонет или плачет;
* ребенок скрипит зубами;
* ребенок «лунатит» по ночам.

 Ночные пробуждения нередко сопровождаются плачем, криком и даже перерастают в истерику. Беспокойный, плохой сон выматывает ребенка за ночь и не позволяет организму восстановиться после насыщенного дня, поэтому родителям быстро найти и устранить проблему.

**Причины плохого сна**

 Беспокойный сон в первый год жизни ребенка — это норма, и по мере взросления проблема обычно постепенно исчезает. У детей с 2−3 лет ночные пробуждения могут наблюдаться при определенных обстоятельствах, например, если происходят или планируются яркие, интересные события. Если же проблема со сном носит регулярный характер, родителям следует скорее заняться ее решением.

 Причин детской бессонницы множество, но самыми распространенными и вероятными являются:

* *Активные занятия перед сном*. Подвижные и компьютерные игры, шумные мультфильмы и фильмы — все это возбуждает нервную систему ребенка. Как следствие, он не может уснуть ночью — слишком много эмоций.
* *Нарушенный режим*. Если ребенок ходит в детсад, вряд ли можно говорить о сбившемся режиме дня. Чаще всего проблема наблюдается у детей, которые основную часть времени проводят дома. Затянувшийся дневной сон и поздний подъем могут стать объективными причинами нарушения ночного сна.
* *Стрессы*. Для детей дошкольного возраста стрессы не являются редкостью. Естественно, бессонница — это лишь их проявление. Чтобы восстановить здоровый сон, нужно определить причины стресса и разобраться с ними.
* *Привычка спать с родителями*. Нередко в семьях практикуют совместный сон ребенка с папой и мамой, а затем пытаются приучить его к ночевкам в собственной комнате или кровати. Естественно, первое время ребенок [боится спать один](http://www.rastishka.ru/parent/statya/detskiy-son-chto-delat-esli-rebenok-boitsya-spat-odin), отчего и не может уснуть.
* *Неудобства*. Вполне вероятно, что ребенок просто испытывает дискомфорт в собственной кроватке. Возможно, подушка слишком маленькая, одеяло тяжелое, матрац жесткий. Не исключено, что ребенка пугает какой-то элемент в комнате, например, большое зеркало напротив кроватки или кукла с пугающей улыбкой.
* *Плохое самочувствие.*Если ребенка что-то беспокоит в плане здоровья, его сон также будет беспокойным. Как только основная проблема решается, восстанавливается и ночной сон.
* *Психологические проблемы.*Бессонница — частый признак психологического дискомфорта. Если помимо плохого сна наблюдаются перемены в поведении и настроении ребенка, снижение аппетита, следует обратиться к психологу — причина может лежать в психологических проблемах.

## Как вернуть сон?

 Помочь ребенку восстановить ночной сон можно только после того, как будет найдена причина его нарушения. А чтобы установить причину, для начала нужно наблюдать за динамикой проблемы и больше общаться с самим ребенком. Если его не устраивает что-то в комнате или кроватке, беспокоит или тревожит, он, с большой долей вероятности, об этом расскажет. Любые неудобства решить легко, и это обязательно нужно сделать.

 Если ребенок испытывает стресс на фоне каких-либо событий в его жизни, необходимо оказать ему максимальную поддержку. Как правило, в возрасте 5−6 лет именно стрессы становятся причиной беспокойного сна. Дети взрослеют, становятся более эмоциональными и внимательными, замечают даже то, что раньше не замечали. Бессонница становится естественной реакцией растущего организма на изменения, происходящие в жизни. Если поддержки родителей недостаточно, следует обратиться к детскому психологу — он поможет решить проблему и вернуть ребенку здоровый ночной сон.