

ТИХИЙ ЧАС

Одеяло и подушки -
Наши лучшие подружки.
Мы прижмёмся к ним щекой
И поспим часок-другой.



Тихий час.



В детском саду – тихий час. Дети спят, и, кажется, что ничего не происходит. Но это только кажется. Не спит мозг.

«Детский мозг во сне продолжает обработку полученной за день информации, «фильтрует» негативные и позитивные впечатления, отбирает нужные для последующей деятельности сведения и «отправляет» их в память. Во время бодрствования на психику ребёнка буквально обрушивается поток разнообразной информации – игры, занятия, общение. Мозг слишком занят текущей деятельностью и просто не в силах сразу справиться с распределением всего вороха сведений и умений по «шкафчикам» долговременной памяти, поэтому «укладка» того, что нужно для будущего, происходит во сне».

Что такое фазы сна?

Учёные выделили две основные фазы сна, почти противоположные друг другу по физиологическим характеристикам и выполняющие разные задачи, - фаза медленного сна и фаза быстрого сна. Эти фазы образуют цикл, длительность которого примерно полтора часа. В ночном сне эти циклы повторяются 4-5 раз.

Фаза быстрого сна. С неё сон начинается, в это время он неглубок. Быстрый сон способствует восстановлению работоспособности клеток головного мозга; происходит обработка полученной во время бодрствования информации. Именно во время быстрого сна к нам приходят яркие, образные сновидения, и если разбудить человека во время фазы быстрого сна, то он сможет рассказать о том, что видел в «стране грёз». В это время мозг не только занят процессом, важным для развития и обучения – запоминанием нужных навыков и сведений, но и обеспечением защиты психики от нерешенных конфликтов. Как узнать, что ребёнок переживает фазу быстрого сна? Дыхание и сердцебиение учащенное, малыш может ворочаться, подёргивать руками, глазные яблоки быстро двигаются под закрытыми веками.

Фаза медленного сна. Наступает вслед за быстрой. Ребёнок становится более спокойным, сразу видно - крепко спит. Медленный сон нужен организму для восстановления сил, нормализации функции всех органов и систем. Кровь очищается от вредных продуктов, так как во время сна активнее работают печень и другие «уборщики» организма. Именно во время медленного сна в кровь выбрасывается гормон роста.

Каковы оптимальные условия для хорошего сна?

1. Длительность сна.

Формально дети дошкольного возраста должны спать не менее 10 часов в сутки, и время это должно быть рационально распределено на ночной и дневной сон. Но потребность во сне у разных детей разная. В основном это зависит от темперамента: холерики и сангвиники во сне нуждаются меньше и во время тихого часа составляют ядро «армии сопротивления» - смеются и безобразничают, мешая отдыхать меланхоликам и флегматикам, которым дневной сон необходим. Поэтому есть повод для «непедагогической» рекомендации – рассчитывать отдых детей во время тихого часа по-разному, в соответствии с их темпераментом: холерики и сангвиники пусть поиграют в тихие игры в разных уголках или послушают чтение книги, а остальные будут спокойно спать.

2. Отход ко сну:

- укладывать детей спать лучше сразу после еды, когда они ещё не успели начать игру и немного «приторможены» оттоком крови к органам пищеварения;
- помещение должно быть проветрено, защищено от шума;
- наилучшая цветовая гамма для спальни – голубой, розовый, зеленоватый тона без ярких орнаментов;
- стоит разрешать детям брать с собой в кровать любимые мягкие игрушки, так как уровень тревожности рядом с игрушечным зверьком падает, и малыш засыпает спокойнее;
- полезно читать перед сном сказки – спокойные и умиротворяющие;
- помогают успокоиться запахи лаванды, розы, сандала, хмеля (если вы используете аромолампы в помещениях, что полезно и для дезинфекции воздуха, и для здоровья детей);
- желательно, чтобы у ребёнка была специальная одежда для сна – пижама, а не те трусики и майка, в которые он был одет во время бодрствования.

3. Пробуждение.

Освежающее действие сна лучше ощущается, если его продолжительность укладывается в полуторачасовые промежутки, чтобы подъём пришёлся на завершённый цикл – «быстрый – медленный» сон. Поэтому поднимать ребёнка лучше, отсчитав от момента его засыпания 1,5; 3; 4,5; 6; и т.д. часов.

Нарушение сна.

Что может послужить причиной нарушения сна?

- перегрузка впечатлениями и эмоциями во время бодрствования;
- ослабление организма после общих заболеваний (детских инфекций, ОРВИ);
- стрессы, длительные, обусловленные семейными обстоятельствами, психические травмы могут вызвать у ребёнка невроз и как следствие – нарушение сна;
- некоторые дети имеют более уязвимую нервную систему, страдают невропатиями, нарушения сна у них возникают без видимых причин;
- некоторые психические заболевания в своём начале проявляются именно нарушениями сна (эпилепсия, шизофрения).

Какие нарушения сна должны взволновать воспитателя или психолога детского сада?

1. Наличие устрашающих сновидений у ребёнка, внезапные пробуждения с беспокойством, криками. Это обычно заметнее в детских учреждениях с круглосуточным пребыванием, так как во время кратковременного дневного сна «кошмары» бывают редко. Страшные сны – сигнал о том, что нервная система перегружена, что-то неблагополучно. Психологу следует обсудить это с родителями ребёнка, а возможно, и направить к врачу.

2. Наличие внезапных, обычно случающихся в один и тот же час пробуждений, когда ребёнок «пугается» чего-то, вскакивает, затем «обмякает» и может в этот момент обмочиться. Такое возможно как во время дневного, так и во время ночного сна. Родителей с ребёнком необходимо обязательно направить к врачу (названные нарушения сна могут быть началом эпилептических приступов).

3. Сон «пунктиром», когда в течение ночи или тихого часа ребёнок спит по 15-20 минут, затем просыпается, некоторое время бодрствует, а потом засыпает опять. Такой сон бывает при некоторых психических заболеваниях.

Нарушения засыпания.

Чаще всего из нарушений сна мы видим расстройства засыпания, когда ребёнка «невозможно уложить» в течение 2-3 часов. Это касается только ночного сна и чаще бывает после богатого событиями дня, но в некоторых случаях говорит о начале невроза. Важно разобраться в причине, обсудить семейные обстоятельства с родителями ребёнка.

Если ребёнок сосёт палец...

Нередко многие дети при засыпании непременно сосут палец, край одеяла и без этих действий не засыпают. Делают они это не зря – это путь к успокоению, и лишать ребёнка такого привычного действия недопустимо. Как быть? Можно добродушно потихоньку говорить малышу – «так взрослые не делают, а ты растёшь, становишься большим – и тебе почти совсем не хочется сосать палец. Ведь не хочется, правда?»

Советы родителям «не спящих» детей:

- нужно объяснять, что применять снотворные фармакологические средства без назначения врача опасно и вредно – они меняют нормальную структуру сна, его фазы, и сон теряет свои полезные свойства;
- хорошо помогает специальная музыка (звуки природы, голоса птиц, шум воды);
- можно перед сном делать ванну с лекарственными травами: пустырником, душицей, хмелем, зверобоем, шалфеем, валерианой, ромашкой;
- полезен успокаивающий массаж.



Спокойного сна и творческих всем сновидений!





