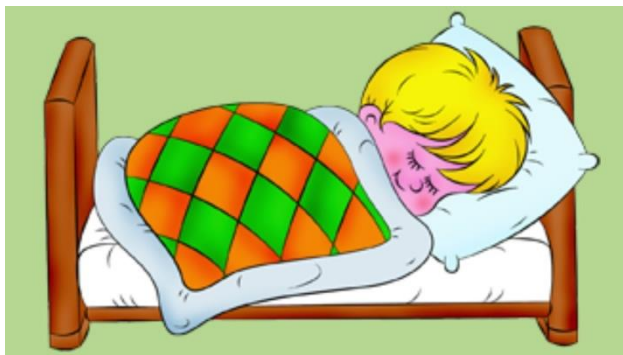




Ребенок не спит в детском саду: в чем причина и что делать родителям?



Почему ребенку нужно спать днем?

Врачи и психологи настоятельно рекомендуют как можно дольше сохранять дневной сон – как минимум до пяти-шести лет. Еще лучше, чтобы и в начальной школе была возможность отдохнуть после уроков. Связано это с тем, что детский организм не приспособлен бодрствовать в течение всего дня, и с определенной периодичностью ребенок испытывает упадок сил. Если в такие моменты не дать организму восстановиться, то его биологические функции нарушаются – это приводит к эмоциональным, поведенческим или физическим расстройствам. Существует несколько наиболее распространенных причин этой проблемы: Тревога из-за непривычной обстановки и новых людей. Впервые оказавшись вдали от родителей, среди новых людей и в новой обстановке ребенок испытывает сильный стресс. Страх разделения с близкими. Волнение из-за расставания с мамой или папой достаточно сильно влияет на пребывание в садике и особенно на дневной сон.

Позднее утреннее пробуждение и несоблюдение режима по выходным.

Недостаточные навыки самообслуживания. В саду много детей, и воспитатели зачастую требуют, чтобы они сами раздевались и переодевались в пижаму. Если ребенок просто не в состоянии этого сделать, он начинает волноваться еще задолго до сна.

Что делать родителям, если ребенок не спит днем в садике?

Во-первых, нужно успокоиться: рано или поздно практически все дети отказываются спать в садике днем. У кого-то это происходит в период адаптации. Вставать нужно в семь часов утра или раньше. Соблюдайте режим и в выходные дни. Всегда обозначайте время, когда вы придете, и выполняйте обещание. Причем говорите понятными словами – например, «я приду за тобой сразу после тихого часа. Если время после сада будет проходить в активном общении с родителями, будет проще их «отпускать» по утрам. Общайтесь с воспитателем. Не игнорируйте нарушения сна ни дома, ни в саду.

Желаем приятного общения!