



Е.А. Корабельникова

ДЕТСКИЙ СОН

**ЗЕРКАЛО РАЗВИТИЯ
РЕБЕНКА**

ВЛАДОС

*Сон ребенка
от А до Я*

Елена Александровна Корабельникова
Детский сон. Зеркало
развития ребенка.
Пособие для педагогов,
психологов и родителей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73921687

Детский сон. Зеркало развития ребенка:

ISBN 978-5-907913-77-6

Аннотация

В пособии рассматривается детский сон как зеркало, в котором прямо, косвенно или символически отражаются различные нюансы и проблемы развития ребенка, особенности его личности и межличностного взаимодействия, степень физического и душевного благополучия, и, наконец, его потенциал, возможности и перспективы дальнейшего развития.

В пособии содержится значительное количество примеров из практики, которые помогут родителям и специалистам справиться с теми проблемами, которые проявляются у ребенка во время сна.

Пособие адресовано практикующим психологам, педагогам и родителям.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 5 |
| Часть первая | 14 |
| Глава 1 | 14 |
| Глава 2 | 22 |
| Глава 3 | 27 |
| Часть вторая | 34 |
| Глава 1 | 34 |
| Глава 2 | 40 |
| Глава 3 | 51 |
| Глава 4 | 68 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 73 |

**Елена Александровна
Корабельникова
Детский сон**

Зеркало развития ребенка

© Корабельникова Е.А., 2026

© ООО «Издательский Центр ВЛАДОС», 2026

© Художественное оформление ООО «Издательский
Центр ВЛАДОС», 2026

© Оригинал-макет ООО «Издательский Центр ВЛА-
ДОС», 2026

Введение

Быстрее, быстрее! Подальше от взрывов, стрельбы, криков ужаса и ледящего душу детского плача... Задыхаясь, обливаясь потом, не чувствуя под собой ног, с трудом пробиваюсь сквозь густую и колючую траву. Спотыкаюсь, падаю, поднимаюсь. Ветки больно хлещут по лицу и рукам, растрепавшиеся волосы падают на лицо, мешая видеть. Сердце колотится с такой силой, словно пытается пробить грудную клетку и вырваться наружу. Но странно – чем дальше я удаляюсь от страшного места, тем ближе и яснее различаются ужасающие звуки. Силы уже на исходе, а они все ближе... Совсем рядом... Мощный взрыв раздается буквально в двух шагах, я падаю навзничь на траву. Внезапно все смолкает, я поднимаю голову, и взор останавливается на мирно тикающих часах. Осторожно оглаживаюсь: я в своей спальне. Не веря ощущениям, на несколько минут замираю, прислушиваюсь – ни одного напоминания о пережитом ужасе, кроме бешеных ударов сердца и быстро затухающей боли от падения и ударов. Тихонько встаю с постели и крадусь в родительскую спальню. Родители спокойно спят – значит, действительно, все лишь приснилось. Или все-таки?.. Пытаюсь позвать маму, однако вместо голоса получается лишь сдавленный шепот. Трогаю ее за плечо. Мама открывает глаза и, еще не вполне пробудившись, смотрит на меня с удивлени-

ем. «Мама, война будет?» – наконец смогла я выговорить, ожидая ее ответа, словно приговора. Внезапно мамино лицо меняется, из удивленного превращаясь в скорбно-строгое. «Будет!» – следует ответ. И, словно в подтверждение ее слов, в атмосферу спящего города снова врываются крики, выстрелы, взрывы. Кто-то ломится в дверь, которая быстро поддается и падает с грохотом, открывая путь людям в военной форме с автоматами в руках. Огромные, похожие друг на друга, они хватают меня и родителей, связывают и пинками выталкивают на улицу. Совсем рядом слышится стрельба, пули со свистом пролетают в сантиметре от моей головы. Пытаюсь закричать, падаю... Снова смена декораций. Тишина, тиканье часов, спокойное дыхание спящих родителей. Почти автоматически, как по написанному заранее сценарию, подползаю к маме и задаю ей тот же вопрос с хрупкой надеждой, едва различимой за мрачным предчувствием, смешанным с отчаянием. Мои эмоции зеркально отражаются на ее лице, ответ не удается расслышать за звоном разбивающегося оконного стекла. Подбегаю к окну и созерцаю картину, от которой стынет кровь, а поток воздуха останавливается на полпути к легким: соседние дома один за другим превращаются в руины. Взрывной волной меня отбрасывает к противоположной стене... Опять все смолкает, и я несколько минут лежу, свернувшись калачиком под одеялом, не в силах пошевелиться и каким-то образом подать голос. Откуда-то издалека, словно из другого мира, слышит-

ся встревоженный голос мамы. Проходит еще несколько минут, пока я наконец решаюсь выглянуть из своего убежища, и тут же вижу склонившееся надо мной лицо мамы, на котором отражается только недоумение и беспокойство и нет ни малейшего оттенка того ужаса, который была наполнена для меня эта ночь. «Мама, это война?!» – по слогам выговариваю я, не узнавая своего голоса. «Никакой войны! Все в порядке. Тебе приснился кошмар». Неужели на сей раз все позади? После пережитого сложно в это поверить. Казалось, проходит целая вечность до того момента, когда ужас, боль и отчаяние начинают отступать, и тепло маминых рук постепенно размыкает сковавшие меня ледяные объятия страха; я погружаюсь уже в другой сон, спокойный и здоровый.

Думаю, не ошибусь, если скажу, что каждый может припомнить, по меньшей мере, одно устрашающее сновидение своего детства. Оно может быть настолько ярким, что спустя долгие годы в мельчайших деталях всплывает в памяти, подобно приведенному моему сновидению, поразившему воображение пятилетнего ребенка. Еще более очевидно, что любой человек хотя бы раз в жизни пережил какую-либо проблему, связанную со сном.

Природа сна такова, что он воспринимается как естественное, обыденное явление, ценность которого человек осознает лишь по мере нарастания его нарушений.

Сон – или, более точно, его расстройство – важная проблема детского возраста, особенно актуальная в первые го-

ды жизни. Это огромная удача, если малыш спокойно спит всю ночь. За последние десятилетия здоровый сон на протяжении всего детства следует считать раритетом. Гораздо чаще приходится говорить о незначительных или выраженных расстройствах сна у ребенка.

В чем причина? Прежде чем ответить на этот вопрос, попробуем оценить различия в образе жизни ребенка сегодня и век назад. Дети живут в более напряженном, беспокойном, шумном и стремительно меняющемся мире. Поезда грохочут, гигантские грузовики ревут, и почти исчезли маленькие магазинчики, их место заняли огромные универсамы. Мощный поток информации непрерывно обрушивается на ребенка, прежде всего, с экрана телевизора, из Интернета, многочисленных реклам, воздействующих на его несозревший мозг по несколько часов в день. Подавляющее число информационных сообщений имеют эмоционально-негативный характер и касаются скандалов, катастроф, криминальной хроники, нагнетающих напряжение в нашей и без того тревожной социально-психологической обстановке.

Почти половине детей приходится пережить развод родителей. Малыши, не понимающие причины размолвки между ними, склонны винить в этом себя. Если бы они были красивыми, умными, безупречными, родители бы не расстались.

Сегодня существенно изменилась социальная и экономическая ситуация: оба родителя вынуждены работать и все меньше времени проводить дома.

Такое положение вещей не может не отражаться на здоровье ребенка, его психическом благополучии. Самый первый сигнал о каком-либо сбое, дисбалансе в организме и душевной жизни ребенка – это сон.

Детский сон находится под пристальным вниманием ученых, которые, однако, не могут прийти к согласию в отношении даже основных его аспектов. Они касаются как терминологической палитры рассматриваемых явлений, так и методических подходов к диагностике, терапии и профилактики разнообразных вариантов нарушений сна у детей.

Современная наука все большее внимание уделяет самой древней и, казалось бы, многосторонне изученной проблеме сомнологии, содержащей вместе с тем обилие «белых пятен», спорных суждений, ложных предубеждений и легенд – к проблеме оценки роли и значения сновидений.

В донаучных народных представлениях о сновидениях наиболее ценна уверенность в том, что сновидения имеют смысл и подлежат серьезному изучению и истолкованию.

Многие проблемы данной области медицины и психологии только сейчас начинают формулироваться достаточно четко. Читатель этой книги не найдет ответов на все интересующие его вопросы о сне и сновидениях. Однако даже факты и частные обобщения, которые уже известны науке, до такой степени интересны и поучительны, что их осмысление и изложение необходимо и своевременно.

Результаты многочисленных научных исследований и

многолетней практики специалистов, чья деятельность соприкасается с многогранным миром сновидений, вновь и вновь свидетельствуют в пользу того, что сновидения – чрезвычайно ценный ресурс на пути человека к самопознанию.

В книге рассказывается об исследованиях в области физиологии и психологии сна детей разного возраста, делаются практические выводы, которые помогают понять и почувствовать, что стоит за различными вариантами нарушений детского сна.

Считаю необходимым проинформировать читателя о структуре книги. При отсутствии подобных предваряющих сведений читатель, настроенный на обещанную информацию о детском сне, получит в большом объеме сведения о возрастных этапах развития ребенка, биоритмах, о воспитании, дисциплине и некоторых других вопросах, к которым он не был готов.

Если бы книга была написана так, как она планировалась изначально, то была бы узко сфокусирована на детских сновидениях. Однако в процессе работы стало понятно, насколько трудно рассуждать об особенностях сновидений у детей, не упомянув о возрастных ступенях детского сна, его физиологии и патологии. Далее высветилась другая проблема: информация о детском сне в отрыве от возрастных этапов развития ребенка и разнообразных влияющих на него физиологических и психосоциальных факторов, представляется вырванной из контекста. Структура книги постепенно

корректировалась и усложнялась, в итоге возникла попытка рассмотреть сон как зеркало, в котором прямо, косвенно или символически отражаются различные нюансы и проблемы развития ребенка, особенности личности и межличностного взаимодействия, степень физического и душевного благополучия, и, наконец, его потенциал, возможности и перспективы дальнейшего развития.

Насколько эта попытка удалась – судить вам, уважаемый читатель. Тот факт, что вам в руки попала эта книга, и вы сейчас читаете эти строки, не кажется мне случайным. Думаю, что не ошибусь в своем предположении, что Вы относитесь к одной из двух групп.

Возможно, вы – заботливый родитель, стремящийся проанализировать и понять причины расстройств сна своего малыша и почерпнуть новые знания о способах их преодоления. Я не исключаю возможность того, что эта тема приобрела для Вас сверхценный характер. И это неудивительно, если Вы на грани отчаяния и почти потеряли надежду каким – либо образом вернуть ребенку здоровый сон. Вследствие этого Вы сами вынуждены проводить ночи без сна, что негативно сказывается на качестве Вашей жизни, приводит к потере уверенности в себе и порождает безосновательное чувство вины, которое отравляет всю радость родительских чувств. Предлагаю Вам с особым вниманием отнестись к главе 3, которая написана именно для Вас.

Примерно с равной степенью вероятности вы можете ока-

заться специалистом, интересующимся теоретическими и практическими аспектами детской сомнологии. Мне кажется важным ввести этот материал в научный обиход, привлечь к нему внимание врачей, психологов, педагогов, культурологов, всех, кто практически работает с детьми. Однако, если Вы по профессии уполномочены давать советы по ночному уходу за детьми, то это вовсе не означает, что у Ваших детей не бывает никаких проблем.

Такой «синтетический» выбор аудитории создал определенные сложности в выборе стиля изложения, который, с одной стороны, должен быть прост и понятен любому читателю, не имеющего специальной медицинской и психологической подготовки, с другой – не утратить перспективы быть интересным специалистом.

Еще одна трудность связана с попыткой избежать однозначных и жестких рекомендаций. Родителей со всех сторон засыпают частными и общими теориями, предписаниями и предостережениями. Автор любой книги, теории, тренинга исходит из своего видения проблемы, собственного мировоззрения, своего клинического опыта, делясь которым, он невольно обозначает свойственные ему позиции и установки, воспринимаемые не только как информация, но и как руководство к действию. Никто не может претендовать на единственно правильный ответ, тем не менее многие стремятся найти его. Поэтому, глядя правде в глаза, признаюсь: как бы я не старалась все равно не смогла бы обойтись без

советов. Единственное, что в данном контексте мне представляется реальным – обозначить многосторонний взгляд на проблему, привести различные точки зрения, не ставя акцент на собственной позиции как на более правильной, и таким образом предоставить читателю свободу выбора.

В конце концов, каждый из родителей сам решает, какой идее следовать, чьи рекомендации принимать, а чьи – игнорировать. Специалист, приобретая новые знания, расширяя регистр своих профессиональных навыков, все равно выбирает нечто свое, а затем подкрепляет решение тем опытом, который согласуется с его жизненной философией.

Эта книга никогда бы не появилась на свет, если бы судьба не подарила мне уникальный и незаменимый опыт общения и многолетней совместной работы с моим учителем Александром Моисеевичем Вейном, блестящим клиницистом, замечательным педагогом и одним из «первопроходцев» в науке о сне и сновидениях.

Повинуясь неизменной внутренней потребности, обращаюсь с благодарностью за многолетнюю помощь и поддержку к моему наставнику и ангелу-хранителю В.Л. Голубеву, а также коллективу Лаборатории патологии вегетативной нервной системы и сотрудникам Московского Городского Сомнологического Центра.

Я бесконечно благодарна моим дорогим родителям за любовь, заботу и искренность, согревающие и вдохновляющие меня на протяжении всей жизни.

Часть первая

Физиология нормального сна

Глава 1

Три базовые формы бытия

Цифра три – символ равновесия мира.
Ю.С. Ключников

Лет десять назад, когда интерес к проблематике сновидений уже стал неотъемлемым и устойчивым элементом моей профессиональной деятельности, ко мне в руки попала книга С. Криппнера и Дж. Дилларда «Сновидения и творческий подход к решению проблем». Еще не успев открыть книгу, я задержала взгляд на магическом символе, украшавшем суперобложку¹. И это было только начало. Магия воздействия книги, поразившей меня своей глубиной и глобальностью, сохраняется и по сей день. Когда пришло известие о предстоящем приезде профессора Криппнера в Москву, где он планировал провести семинар, посвященный методам работы со сновидениями, я отодвинула все свои дела, чтобы участвовать в семинаре. Впечатление, которое произвела на меня

¹ Три круга, частично перекрывающих друг друга.

личность профессора Криппнера, было столь же значительно, как и сила воздействия его книги.

Во время, отведенное для вопросов, я наконец-то получила возможность удовлетворить свое любопытство по поводу магического знака, помещенного на обложку книги. В ответ профессор загадочно улыбнулся, затем, обращаясь к аудитории, задал тот же вопрос, но в несколько иной формулировке: «С чем у Вас ассоциируется цифра три?» Я была поражена многочисленностью и многоплановостью ассоциаций, хлынувшим из аудитории непрерывным потоком, который был бы бесконечным, если бы профессор Криппнер жестом не остановил желающих высказаться. Я ждала интерпретации – но ее не последовало. Возможно, в этой недосказанности и заключалась высшая мудрость, заставившая нас искать ответ в своем бессознательном. Этот поиск продолжается по сей день. События обыденной жизни, межличностные отношения, профессиональная деятельность заставляют меня открывать новые сферы проникновения этой поистине магической цифры. Приведу очень небольшую долю ассоциаций с цифрой «3», знакомых большинству из нас.

При назывании цифры 3, у некоторых людей (особенно верующих) ассоциативно возникает понятие троицы (Бог любит троицу, без троицы дом не строится). Трехмерность пространства: длина – ширина – высота. Трехфазность вещества: твердое тело – жидкость – пар. Триединство Мира: во многих религиях верхний Мир – это небо, средний – зем-

ля, нижний – вода.

Триада (троица) – греческое слово и изобретение, в основном принадлежащее религиям и философии, где и получило широкое трактование и развитие. Греки применяли это понятие в качестве философского конструирования: учение о трех царях, три начала и три ступени бытия, образец – демиург – материя, ум – душа – космос, и многие другие. Идея триединства составляет основу многих древних философских и религиозных учений. В Индии Тримурти объединяет единого бога в трех ипостасях: Брахму, Вишну и Шиву. В древнееврейской Каббале – три буквы: Алеф, Мэм и Шин. И, безусловно, христианская Святая Троица: Бог-Отец, Бог-Сын и Святой Дух. На Востоке этот принцип назывался «Сам-цей» – «Три драгоценности». Высочайшая драгоценность вверху – Небо, высочайшая драгоценность внизу – Земля, высочайшая драгоценность в середине – Человек. Легенды тоже не избежали числа три (сказание о том, что земля держится на трех китах).

Если обратиться к русской культуре, то едва ли не в каждой сказке возникает цифра 3. «Было у старика три сына...», «три девицы под окном...», три богатыря земли русской, трехголовый дракон, «В тридевятиом царстве, в тридесятом государстве...» и т. д. То же можно сказать о народных поговорках: плакать в три ручья; заблудиться в трех соснах; согнуться в три погибели; наврать с три короба.

Мы трижды стучим по дереву и трижды плюем через ле-

вое плечо. А троекратный поцелуй по русскому обычаю? Кстати, любопытно, что мы говорим «Бог троицу любит», и проклинаем («треклятый») используя всю ту же цифру 3.

Дух триединства проявляет себя везде и во всем. Составляющие времени: прошлое – настоящее – будущее. Трехмерность пространства: высота – ширина – длина. Три ветви жизни: животные – растения – микроорганизмы. Три периода жизни человека: молодость, зрелость, старость. Человек имеет три основные силы: мыслительную, эмоциональную, двигательную. Человеку свойственны три проявления ума: интуиция, интеллект, инстинкт. Продолжение жизни на Земле: мужское начало – женское начало – новая жизнь.

Не обошла магическая цифра и литературу: «Три мушкетера», «Три карты», «Три богатыря». «Расчет, уверенность и трудолюбие – вот его три верные карты, которые усилят его капитал» – утверждает главный герой «Пиковой дамы».

Тем не менее, при всем многообразии событий, явлений и уровней, подчиняющемся такому разделению, я стала улавливать в нем некую общую закономерность. Во всех случаях различные компоненты «триады» не могут быть сопоставимы по силе звучания, как это бывает в случае деления на «два», «четыре», «пять» и т. д. Сопоставление на уровне «больше – меньше», «сильнее – слабее», «выше – ниже» к ним неприменимы, они равноценны². Осознание столь очевидной истины помогло мне по иному систематизировать те

² Различаются лишь качественно.

знания и информацию, которую я приобрела за годы работы над проблемой «сна – бодрствования», привело их в некую более понятную и стройную систему.

Зачастую человек не воспринимает непрерывности психической деятельности: бодрствование и сон при этом разделяются непреодолимой преградой, создавая ощущение пребывания в различных измерениях. Ежедневно мы как бы выключаемся из окружающей действительности, прерывая на краткие сроки привычную активность. Казалось бы, психическая жизнь застывает с тем, чтобы утром вернуться к привычной работе.

Медики и нейрофизиологи долгое время считали сон состоянием редуцированной, смягченной активности всего организма, близкого к отдыху и покою. Современные научные исследования позволяют рассматривать сон как столь же активное состояние, что и бодрствование, однако характер и проявление этой активности отличны от того, что наблюдается в период бодрствования. Несмотря на то, что в течение сна контакт с окружающим миром значительно ограничен, в этот период осуществляются интенсивные психические процессы, жизненно необходимые для каждого человека.

Какова все-таки связь основных закономерностей протекания психических процессов в цикле сон – бодрствование с тем магическим знаком, которому в данной главе было уделено столько внимания?

Все встает на свои места, если распространить на них ту

же позицию «триединства». В контексте цикла «сон – бодрствование» она признает, что человек проводит свою жизнь в трех совершенно различных состояниях бытия: бодрствование, дельта-сон (фаза глубокого медленного сна) и REM-сон (фаза быстрого сна). Каждое состояние – активный процесс, однако качество активности отличается особенностями, специфичными для каждого из трех состояний.

Для нас намного более понятны и очевидны идеи о психической активности в «фазе быстрого сна», так как, пробуждаясь из этой стадии, человек помнит о своих сновидениях.

Значительно сложнее признать тот факт, что стадия глубокого медленного сна, когда вегетативная активность «затихает», и весь организм, казалось бы, объят глубоким «оцепенением», характеризуется не менее интенсивной психической деятельностью, чем бодрствование и быстрый сон. Однако, у ученых этот факт не вызывает сомнения. Здоровые молодые люди (участники экспериментов), которых будили в фазу медленного сна, в 64 % наблюдений рассказывали об особых переживаниях, не похожих на те, которые мы привыкли называть «сновидениями». В отличие от сновидений они характеризовались:

- 1) худшим воспроизведением;
- 2) меньшей яркостью;
- 3) большим правдоподобием;
- 4) меньшей длительностью;
- 5) большей концептуальностью, т. е. напоминали мысли и

воспоминания, не имевшие сюжетности.

По последнему (основному) признаку данная форма психической активности названа «концептуальным мышлением».

Идею о существовании психической активности в медленном сне подтверждает наличие психических феноменов в данные фазы сна: сомнамбулизм, ночные кошмары, энурез.

Последствия депривации (лишения) медленного сна – апатия, астения, снижение работоспособности, памяти и спонтанной активности. Согласно «энергетическим» теориям, во сне происходит восстановление энергии, затраченной во время бодрствования, и особая роль при этом отводится дельта-сну. Кроме того, предполагается роль медленного сна в переработке, усвоении и запоминании информации, поступающей в бодрствовании, в особенности принципиально новой информации.

Эксперименты по депривации (лишения) человека той или иной стадии сна приводят к серьезным психофизиологическим нарушениям, которые при большой продолжительности депривации (более 5 дней) несовместимы с жизнью.

Таким образом, три базовые формы бытия, чередуясь и сменяя друг друга, и формируют нашу жизнь. Все эти состояния по-своему значимы и несут определенные специфические функции, каждое незаменимо и не может быть компенсировано за счет другого. Если свойственное человеку соотношение трех состояний по каким-либо причинам ме-

няется, нарушается их чередование или переход от одного состояния к другому, то возникает дисбаланс в работе различных функциональных систем, что неблагоприятно влияет на состояние здоровья и психической сферы.

Глава 2

Прогулка по ступеням сна

Сон – это особое генетически детерминированное состояние организма человека (и теплокровных животных, т. е. млекопитающих и птиц), характеризующееся закономерной последовательной сменой определенных полиграфических картин в виде циклов, фаз и стадий.

В.М. Ковальзон

Вряд ли существует человек, которого не интересовал бы такой загадочный и малопонятный процесс, как сон. Большинство из нас привыкли считать сон периодом спокойствия и бездействия. Долгое время так считали и ученые.

Однако, данная точка зрения была поставлена под сомнение нейрофизиологами, записавшими биоэлектрическую активность мозга во время сна во второй половине XX в. Именно тогда обнаружилось, что представления о сне как о пассивном процессе или как о торможении лишены всякого основания. Мозг во сне так же деятелен, как и в бодрствовании, только в эту деятельность вовлечены другие нейронные системы, и работают они в другом режиме. В дальнейшем электроэнцефалографическое исследование сна было дополнено регистрацией других показателей: движений глаз

(электроокулограмма), движений мышц (электромиограмма), сердечного ритма (электрокардиограмма), кожно-гальванической реакции и т. д. Так было положено начало **полиграфическим исследованиям** – методу, до настоящего времени являющемуся основным способом исследования состояния сна.

Полиграфическая регистрация основных показателей во время сна позволила обозначить главную характеристику, отличающую сон от других сходных состояний – **ритмичность**, т. е. чередование определенных физиологических признаков (полиграфических картин).

Сон – не однородное, статичное состояние, продолжающееся 8 ч подряд. Можно говорить об определенной последовательности, **этапности** этого процесса, который начинается с привычного, цикличного желания уснуть, потребности во сне – отдыхе (отсутствие этого признака – проявление неблагополучия). Затем следуют предвестники сна: вялость, расслабленность, легкая усталость, истома. Таким образом, *первой стадии* сна предшествует состояние «расслабленного бодрствования», которое характеризуется доминированием альфа-ритма покоя.

Вслед за ней развивается фаза дремоты, перехода от бодрствования ко сну: в норме он (переход) осуществляется почти незаметно. На этой стадии ЭЭГ уплощается и постепенно исчезает характерный для бодрствования альфа – ритм. Человека на первой стадии легко разбудить.

Вторая стадия, занимающая чуть меньше половины всего времени ночного сна, получила название стадии «сонных веретен», так как наиболее яркая ее черта – наличие в ЭЭГ феноменов веретенообразной активности с частотой колебаний 12–16 Гц длительностью от 0,5 до 2 с. Во второй стадии сон еще поверхностный, но уже настоящий.

Третья и четвертая стадии составляют «медленный» или дельта – сон, в течение которого отмечаются урежение дыхания и пульса, расслабление мышц, уменьшение количества движений. Ученые признают за медленным сном функцию восстановления деятельности многих органов и систем, оценки их состояния, активации мозговой деятельности по переработке информации, поступившей за предшествующий день.

«Быстрый сон», «парадоксальный сон», «сон с быстрыми движениями глаз» (REM-сон), который приходит на смену дельта-сну, – отличается снижением мышечного тонуса скелетных мышц и проявляющихся в виде «пачек» быстрых движений глазных яблок, в то время как ЭЭГ-картина близка к стадии дремоты. «Быстрый сон» часто называют «активным» не только в связи с активацией вегетативной деятельности, но и потому, что при пробуждении из данной стадии человек помнит и может рассказать о сновидениях. В «быстром сне» пульс и дыхание учащаются и становятся аритмичными, повышаются артериальное давление и температура тела – все это не что иное, как вегетативный аккомпанемент

сновидений. Фаза «быстрого сна» составляет 25 % от всего цикла.

На смену «быстрому сну» приходит этап пробуждения: от его качества зависит самочувствие и настроение индивида, нередко определяющее на весь день. При неблагоприятном выходе из сна человеку сопутствует состояние, которое в народе характеризуется выражением «не с той ноги встал»: выглядит вялым, кислым, «квелым», нет аппетита, раздражителен, всем недоволен и т. п.

Все перечисленные стадии вместе составляют **цикл сна**. У здоровых людей за ночь отмечается 4–6 завершенных циклов сна.

По образному выражению А.М. Вейна, «сон – это подъем и спуск по лестнице» с различной скоростью движения, зависящей от индивидуальных характеристик конкретной личности.

Такая организация сна помогает ответить на вопрос: зачем он нужен? Во-первых, человеку действительно необходимо накопление энергии и сил, которые он тратит в период бодрствования, активной деятельности. Вечером кажется, что ты уже не имеешь резерва сил, чувствуешь себя «измочаленным», а утром снова готов к активной деятельности. Во сне процесс анаболизма, накопления энергии, идет активнее, чем просто при расслабленном бодрствовании.

Во-вторых, четверть сна человек тратит на сновидения, в этот период мозг активно работает. Психические явления,

происходящие в быстром сне, можно обозначить как психологическую защиту.

Таким образом, во время сна происходят выраженные физиологические изменения, вовлекающие самые разные структуры центральной нервной системы. Результаты современных научных исследований предоставляют неопровержимое доказательство того, что сон – активное состояние, одна из важнейших жизненных потребностей, а хороший сон – залог активного бодрствования.

Глава 3

Становление сна у детей

*Колыбельной заглушен
Посторонний гул.
Пусть тебе приснится сон,
Что весь мир уснул.
Мир внизу, и ты над ним
В сладком сне паришь:
Вот Москва, Древний Рим
И ночной Париж.
И с тобою в унисон
Голоса поют, —
Правда, это только сон,
А во сне – растут.*

В. Высоцкий

Сон как явление не задан раз и навсегда; его характер и структура меняются на протяжении жизни. Каждый возраст обладает своей характеристикой продолжительности и структуры сна.

На первом году жизни отмечается созревание нейрофизиологических механизмов регуляции сна, что выражается прежде всего в уменьшении общей продолжительности сна. Малыш спит около 16 ч в сутки, его сон состоит из коротких периодов, каждый из которых занимает около 3 ч, и просыпается лишь для еды или чтобы просигнализировать о мок-

рых пеленках. Оперирруя научной терминологией, можно говорить о «полифазном сне» у новорожденного ребенка. В этот период у ребенка нет «ночи» во взрослом понимании слова. Следуя своему ритму, младенец просыпается несколько раз за ночь, что абсолютно нормально. Приблизительно до четырехмесячного возраста ребенка взрослые фактически живут его жизнью.

Структура сна младенцев и характеристика его отдельных стадий отличается от таковой у взрослых.

Сон младенцев принято делить на две стадии: активный и спокойный сон. Как видно из таблицы, активный сон по своим характеристикам максимально близок к «быстрому сну» взрослого, а спокойный можно рассматривать как прообраз «медленного сна» взрослого человека.

Характеристика сна у младенцев

| Показатели | Стадии | |
|--|--|--|
| | активная | спокойная |
| Характеристика ЭЭГ | Низкоамплитудная, частая, нерегулярная | Высокоамплитудная, медленная, регулярная |
| Быстрые движения глаз | Наличие | Отсутствие |
| Тоническая активность мышц подбородочной области | Снижена | Высокая |
| Дыхание, сердцебиение | Частое, нерегулярное | Медленное, регулярное |
| Общая двигательная активность | Высокая | Низкая |

Во время активного сна у большинства малышей постоянно меняется мимика: улыбки, гримасы, удивленные взгляды, выражение презрения и т. д. Они издают тихие воркующие звуки. Тело младенца производит много движений: крошечные ладошки могут распрямиться или вцепиться во что-либо, сжаться в кулачки. Иногда кажется, что все тело ведет себя так, словно младенец только что был изумлен или поражен. В этом проявляются особенности быстрого сна младенцев. У взрослых во время сновидений наблюдается очень мало движений. Чтобы во время движений человек не проснулся, большинство крупных мышц, отвечающих за движение тела, отключаются или подавляются. Вероятно, у младенцев процесс подавления двигательной активности еще не совершен. Следовательно, наблюдение за сном младенца – луч-

ший способ понять, как ведет себя головной мозг на стадии сновидений. Это позволяет представить последовательность движений тела и двигательной активности, чтобы сформировать основу сценария сновидения.

Активный сон младенца созревает очень быстро, иногда уже в течение первых дней жизни, и столь же быстро преобразуется в типичную по своей структуре «фазу быстрого сна» взрослого человека.

Динамика представленности «быстрого сна» в зависимости от возраста, в %:

- при рождении – 70–76,
- несколько дней – 49,
- к 3–5 месяцам – 40,
- к 3–5 годам – 30–33,
- к 10–16 годам – 20–25.

Исследователи Колумбийского университета, Ховард Роффоварг, Джа Мьюзио и Уильям Демент, предположили, что сновидения – необходимое условие для развития головного мозга. Заметив, что мышцы для полноценного развития необходимо упражнять, они предположили, что ткани мозга, особенно в области, контролирующей чувства и процессы мышления, тоже должны получать стимулы для нормального развития. Совершенно очевидно, что в материнской утробе мозг младенца не получает достаточного количества стимулов для развития. Этому способствуют сновидения. Известно, что сновидения взрослых могут включать все фор-

мы сенсорных впечатлений – не только зрение и слух, но и осязание, вкус, обоняние и даже боль. Тогда для ребенка в утробе матери сновидения представляют собой сравнительно постоянный поток сенсорной стимуляции. Активизируясь, нейронные цепочки получают возможность настроиться и приспособиться к различным условиям, а также поддерживать себя в состоянии готовности. Возможно, именно поэтому у новорожденных «быстрый сон» составляет большую часть сна.

Во время активного сна проснуться гораздо легче, в эти промежутки времени ребенок спит более чутко и пробуждается, чтобы сообщить о какой-либо проблеме.

Считается, что преобладание «быстрого сна» в начале жизни имеет особое значение для продолжающегося развития мозга. Медленный сон требует более высокой зрелости мозга – именно по этой причине он и возникает позже.

«Медленный сон» соответствует своему названию и по срокам созревания, т. е. для трансформации спокойного сна младенца в зрелую стадию дельта-сна требуется значительно больше времени. В среднем это происходит к 1–3 мес.

По сравнению со взрослыми, глубокий сон малышей намного крепче. Во время данной фазы сна они практически не воспринимают звуков, не реагируют на освещение, прикосновения и температуру. Это было продемонстрировано с помощью наушников. Когда дети вступали в фазу глубокого сна в наушниках, создавали громкий шипящий звук (очень

похожий на атмосферные помехи по радио). В ответ у детей не наблюдалось никаких признаков пробуждения или выхода из глубокого сна, даже если сила звука достигала 123 дБ. Это чрезвычайно громкий звук; его можно сравнить с самым сильным человеческим криком, который когда-либо был записан на пленку.

Так выглядит возрастная динамика основных характеристик сна:

| Характеристика | Новорожденные | Взрослые |
|---------------------------|----------------------|-----------------|
| Длительность сна | 17—19 ч | 7—9 ч |
| «Быстрый сон» | 70—76% | 20—25% |
| Цикл сна | 58 мин | 90—100 мин |
| Общее количество движений | 80 | 60 |
| Дневной сон / ночной сон | 0,93 | 0,46 |

У младенцев цикл сна короче, и «быстрый сон» проявляется гораздо чаще, т. е. каждые 50–60 мин. Цикл сна можно сравнить с паровозиком, где он символизирует засыпание, а вагончики – фазы сна. В зависимости от возраста, по мере созревания мозга, количество «вагончиков» увеличивается. Укладывая малыша спать, важно не «опоздать на паровозик», т. е. не пропустить момент засыпания, иначе придется ждать следующую возможность в течение всего цикла (от 50 до 90 мин), прежде чем малыш сможет уснуть заново.

Дети не рождаются с хорошо отрегулированными суточными ритмами. Четко различимая дневная активность и ночной покой отмечаются лишь приблизительно на четвертом месяце жизни. Ранее также можно наблюдать ритмические изменения, но это более короткие циклы.

По мере взросления сон ребенка становится более «зрелым». Общее количество сна постепенно сокращается, продолжительность активного сна уменьшается, спокойного сна – возрастает, циклы сна становятся длиннее, двигательная активность во время сна снижается. Возможно, благодаря младенческой структуре сна ребенок может сообщить о своих потребностях, что необходимо для его выживания.

Часть вторая

Что полезно знать родителям о детском сне

Глава 1

Значимость сна для ребенка

*Приходит ночь бесшумною тропой,
Чтоб одолеть тревогу и усталость,
Чтобы забылось все плохое,
А хорошее осталось.*

Л. Дербенев

Сон – это временное «отключение» человека от внешнего мира. «Сон – бодрствование, направленное вовнутрь» – популярная среди сомнологов присказка. Во сне ослаблены лишь те процессы, которые имеют отношение к связи организма со средой, и у человека появляется возможность сосредоточиться на внутренних проблемах.

Вопрос о назначении сна до настоящего времени полностью не решен. Однако, большинство ученых сходятся на двух важнейших функциях сна.

Первая – анаболическая функция сна (накопление), приносящая чувство физического отдыха, позволяющая накопить энергетический потенциал и восстановить способность воспринимать новую информацию.

Вторая – функция психической защиты, тесно связанная с бессознательными процессами, активно функционирующими во сне.

Недостаток сна выражается в том, что люди все меньше проявляют желание общаться, не жаждут развлечений, которые радовали их раньше, их не так как ранее заботит качество пищи. Значительно возрастают раздражительность и грубость обращения с окружающими.

Изменения в эмоциональном состоянии, связанные с нехваткой сна, напрямую связаны со способностью качественно выполнять работу. Люди ощущают подавленность и нерешительность. Некоторые испытывают чувство собственной никчемности и вины из-за того, что не могут придерживаться общего ритма, даже если производительность их деятельности не очень сильно изменилась. Их не волнуют детали, они не проверяют свою работу по несколько раз, независимо от ее важности. В результате возникают ошибки, производительность труда падает втрое.

Потеря четырех часов сна за одну ночь замедляет реакцию человека на 45 %. Потеря, равная полноценному ночному сну, может удвоить время, необходимое человеку для поисков правильного ответа. Недоспавший работник с большим

трудом концентрирует внимание, он часто пропускает важную информацию. Для некоторых видов профессиональной деятельности такие промахи нередко становятся роковыми. Кратковременное отключение внимания человека за рулем, может привести к аварии. По данным статистики, 50 % дорожно-транспортных происшествий обусловлены сонливостью водителей. Если внимание хирурга рассеянно, он может не заметить внезапную перемену в состоянии пациента во время операции. Количество и длительность временных отключений внимания человека непосредственно связаны со степенью нехватки сна.

Известно, что если человека лишать сна в течение нескольких дней, то у него развиваются психические расстройства.

Наконец, длительная нехватка сна неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья. В частности, риск развития ишемической болезни сердца возрастает в два раза.

Обсуждать, много или мало мы спим, тратя на сон треть жизни, конечно, не серьезно. Состояние, в котором человек провел ночь, во многом определяет его способность реализовывать свою жизненную программу. Поэтому сон обеспечивает не только само продолжение жизни, но и, что очень важно, ее качество. Полноценный сон способствует реализации человека в бодрствующем состоянии, таким образом, проблема сна имеет не только медицинские, но и социальные аспекты.

В какой степени сказанное справедливо для детей? И почему новорожденный ребенок проводит во сне большую часть времени? Какие задачи решает сон для младенца, который только начал взаимодействовать с внешним миром, не успев проявить осязаемую и понятную для взрослого активность по освоению окружающего пространства?

Сложно даже представить, какой огромный труд совершает младенец, «выброшенный» из стабильной и спокойной атмосферы материнского чрева в сложноорганизованный внешний мир. Уровень психического напряжения появившегося на свет младенца можно сопоставить, и то не в полной мере, только с состоянием тотальной мобилизации, направленной на борьбу за выживание в экстремальной ситуации, угрожающей жизни для взрослого человека. Надо ли обосновывать интенсивность работы по адаптации и переработке огромного объема информации, которую младенец совершает каждую минуту бодрствования? Именно поэтому значение сна для ребенка трудно переоценить.

Сон необходим младенцу прежде всего для того, чтобы постепенно упорядочить знания и представления о мире. В этот сложноорганизованный процесс вовлечены функции внимания, памяти, систематизации и многие другие, в реализации которых сон принимает самое прямое и непосредственное участие. Расстройства сна у детей существенно снижают продуктивность этих функций.

Освоение нового, неожиданного для ребенка неизбежно

сопряжено со стрессами, которые при недостатке сна способны привести к серьезным расстройствам эмоционального состояния, поведения ребенка.

В отличие от взрослого, организм ребенка активно растет и развивается. Известно, что процесс роста зависит от взаимодействия нескольких гормонов. Главный среди них вырабатывается в гипофизе. В течение дня гормон роста спрятан, зато ночью, в то время как дети спят, в крови содержится наибольшее количество гормона. Ученые установили, что гормон роста (соматотропный гормон) секретируется в наиболее значительных количествах (80 %) в первые два часа сна. Недостаток сна в детском возрасте может повлечь за собой отставание в росте и замедление физического развития.

Беспокойный ночной сон отражается не только на состоянии здоровья ребенка, но и на качестве жизни его родителей. Согласно проведенным в Европе исследованиям, от неполноценного ночного сна страдает невероятное количество семей – около 44 %. В семьях, где есть грудные дети, средняя продолжительность непрерывного сна взрослого равна всего 5,45 ч, и то примерно к 4 месяцам, когда промежуток между кормлениями возрастает. Доказано, что недостаток сна не только негативно отражается на здоровье родителей, но и зачастую влияет на отношения между ними. По статистике, у одной из 4 пар, с появлением ребенка начинаются неурядицы в семейной жизни.

Полноценный сон – показатель здоровья детей, их психи-

ческого благополучия, в то время как его нарушения – повод для серьезного беспокойства и вмешательства специалистов.

Глава 2

Где спит ребенок

*Какова постель, таков и сон.
Народная поговорка*

Представления ребенка о жизненном пространстве меняются с возрастом. Покидая утробу матери, младенец попадает в совершенно неизведанный мир, обрушивающий на него гигантский объем раздражителей. Их восприятие происходит у малыша по механизму «импринтинга», т. е. мгновенного запечатлевания в памяти. В представлении ребенка мир ограничивается тем пространством, которое его окружает. Поэтому атмосфера, царящая в предложенном пространстве, предметы и звуки, его наполняющие, формирует представление о мире и жизни в целом.

Детская спальня оказывается именно тем пространством, в котором оказывается ребенок в первые месяцы жизни. Излишне объяснять, насколько важно для младенца создание в детской спальне атмосферы уюта, уверенности и безопасности.

Тратить много времени и денег на подготовку помещения совсем не обязательно. Малышу все равно, как выглядит детская комната. Самое важное – чтобы во время сна были соблюдены все меры безопасности, и ребенок не ис-

пытывал дискомфорта. Гораздо большее значение в данном случае имеет информированность и подготовленность родителей, нежели объем материальных затрат на создание интерьера.

В комнате, где спит малыш, не должно быть жарко. В теплое время года откройте на ночь окно или включите вентилятор, соблюдая при этом все меры безопасности.

Если ребенка будит утреннее солнце, повесьте на окна темные шторы. В семьях, где ребенок живет в одной комнате со взрослыми, его кроватку или корзинку помещают в место, защищенное от сквозняков, хорошо освещенное и спокойное.

Самое первое и очень эффективное изобретение для спокойного сна ребенка – **люлька**. Ее актуальность не утрачена и по сей день. Поначалу некоторым детям трудно приспособиться к большому открытому пространству, поскольку они целых 9 месяцев находились в материнской утробе. Многие семьи используют современный аналог люльки как переходный этап от атмосферы, царящей в материнской утробе, к условиям детской кроватки.

Переход от люльки к **кроватке**, пока ребенок привыкает к новому месту, может вызывать временные изменения в структуре сна. Если вы перенесете в кроватку все предметы, с которыми ребенок привык спать в люльке, то поможете пережить этот период более спокойно. Если ребенку привычнее, чтобы его ложе раскачивалось, то ножки кроватки мож-

но снабдить пружинами.

В настоящее время существуют очень широкие возможности для выбора кроваток: с откидной стенкой, позволяющие маме ночью вынимать ребенка на кормление не вставая, кроватки-люльки, кроватки-трансформеры, которые «одним легким движением руки превращаются в элегантные» подростковые кушетки т. д.

Кровать обычно воспринимается как центр детской комнаты. Самое важное – насколько она соответствует правилам безопасности. Остановлюсь на некоторых ключевых моментах, которые желательно принимать во внимание, приобретая кровать для малыша.

Проверьте, есть ли на кроватке ярлык Комиссии, гарантирующей безопасность изделия для потребителя, или Ассоциации производителей детских товаров (АПДТ), утверждающая, что данная кровать отвечает стандартам безопасности.

Расстояние между рейками должно составлять не более 6 см, чтобы между ними не застряла головка младенца.

Идеальной считается конструкция с опускающимся ниже роста ребенка матрасом. Это соотношение желательно сохранять по мере взросления ребенка, если структура кроватки позволяет закреплять днище хотя бы на двух уровнях высоты и регулировать его положение.

Боковые стенки должны бесшумно двигаться вниз и вверх по обеим сторонам кроватки, обеспечивая ее максимальную

функциональность. Чтобы ребенок, у которого начинают резаться зубы, не грыз деревянные боковые перекладины, их можно закрыть пластиковым чехлом.

Другой способ решения проблемы – специальные пластмассовые полоски, прикрепленные к верхним перекладинам деревянных боковых стенок кровати; их легко мыть.

Чтобы ребенок не поцарапался и его одежда нигде не застряла, металлические части кровати должны быть гладкими и нигде не выпирать. Чаще проверяйте систему опоры матраса, надавливая сверху и снизу, чтобы убедиться, что металлические крючки не выходят из безопасных желобков.

Задвижки на подвижной боковой стенке кровати должны быть безопасными, чтобы ребенок не смог открыть их изнутри.

Кровать нельзя ставить ни около окна, где свисают веревки (шнуры от жалюзи), ни около мебели, с помощью которой ребенок мог бы выбраться. Выбирая место для кровати, следует помнить, что, если ребенок и сможет вылезти из нее, то не ударится об острый предмет и не попадет в щель между кроватью и стеной или шкафом, где он может задохнуться.

В пределах досягаемости ребенка не должно быть веревок длиннее восьми дюймов, привязанных к игрушкам, соскам или одежде. В веревках он может запутаться.

Проверьте, чтобы боковые стенки легко снимались, тогда кровать будет удобно поставить вплотную к вашей кровати.

Кроватки хорошего качества снабжены стальными перекладинами с обеих сторон, чтобы при снятии боковой стенки кроватка сохраняла устойчивость.

Убедитесь, чтобы ножки кроватки были снабжены довольно большими и свободно вращающимися колесиками. Это позволит легко перемещать кроватку с места на место в комнате ребенка или в вашей комнате. Кроме того, это позволит слегка катать кроватку, чтобы убаюкать ребенка.

Матрас нужно выбирать ровный и твердый – из морской травы, стружки или мочала. От поролоновых и пуховых матрасов лучше отказаться, так как они слишком мягкие, что вредно для детского позвоночника, а пух и вовсе недопустим для ребенка, поскольку он вызывает аллергию.

Матрас должен быть жестким и четко соответствовать размеру кроватки, чтобы личико младенца не попало в щель между матрасом и боковыми стенками кроватки и малыш не задохнулся. Расстояние между матрасом и стороной или спинкой кроватки должно составлять не более 4 см. Если между матрасом и кроваткой помещается более двух ваших пальцев, то матрас слишком мал. Матрас, вместе с которым продавалась кроватка, не следует заменять другим матрасом.

Чехол матраса должен быть крепким, легко поддающимся чистке, водонепроницаемым, сшитым из невоспламеняющегося материала.

Оставляя в кроватке какие-либо предметы, необходимо

всегда помнить об осторожности. Мягкие валики следует надежно привязывать к боковым стенкам. Убирать их надо сразу же, как только ребенок научится стоять, иначе он будет использовать их в качестве подставки, чтобы выбраться из кровати. То же касается и больших мягких игрушек. Всевозможные мелкие фигурки и погремушки опасны тем, что могут застрять во рту младенца. К тому времени, как он научится сидеть, из кровати следует убрать все подвешенные игрушки, чтобы избежать удушья.

Со стороны изголовья стенки кровати желательно обложить специальными защитными стегаными чехольчиками на тесемках – это предотвратит ушибы и поможет малышу чувствовать себя уютнее. Полог не нужен – он собирает слишком много пыли. Единственное, к чему можно прибегнуть – это противомоскитная сетка или марля, да и то только в комариный сезон.

Отнеситесь внимательно к выбору **постели**. Груднички и дети младшего возраста еще не нуждаются в подушке. Какой-либо большой и пушистый предмет в детской кровати (надувные и мягкие игрушки-животные), для ребенка младше 2 лет представляет опасность.

Когда наступит время дать малышу подушку, то следует избегать декоративных застёжек, о которые он может поцарапать лицо и даже подавиться ими. Некоторые родители предпочитают маленькие твердые подушечки (их часто называют «колыбельными подушечками»), хотя они и не ис-

пользуются в колыбельках), которые удобно брать с собой в поездку.

Хорошо расстилайте простыни, чтобы не оставалось больших складок. Если ребенка положить спать на прохладную простыню, он может проснуться. Пока вы кормите ребенка, согрейте его постель бутылкой с горячей водой или грелкой. Обязательно уберите их перед тем, как будете класть ребенка в постель, и всегда проверяйте рукой, не слишком ли там горячо. Можно также пользоваться фланелевыми простынями вместо более прохладных хлопковых и льняных.

В качестве постельного белья ребенку понадобятся два одеяльца: хлопчатобумажное и шерстяное или стеганое ватное, 4 простынки и 4 пододеяльника.

Ночная одежда ребенка должна быть удобной и соответствовать температуре в комнате, чтобы ему не было ни холодно, ни жарко. Ночью ребенок может раскрываться, поэтому он должен быть одет в пижаму. Если у вас в доме прохладно, купите тонкую байковую пижаму или спальный мешок и наденьте поверх майки, чтобы тело малыша было полностью закрыто.

Все дети по-разному реагируют на пеленание. Одни быстрее успокаиваются, когда их не пеленают, а просто укрывают чем-нибудь, чтобы им свободнее было двигаться. Другие предпочитают, чтобы родители их крепко пеленали (таким образом создается некоторое подобие чрева матери), надежно заворачивая в одеяло.

Переодевать ребенка лучше перед ночным кормлением, чем после него (хотя вам может потребоваться снова поменять подгузник). Если ребенок спит в вашей постели, держите запасные подгузники и салфетки наготове. Вам будет легче определить, надо ли менять подгузник, если вы оставите слабый свет ночника. От ночных неожиданностей ваш матрас защитит подстеленная под ребенка специальная мягкая клеенка. Ваши руки должны быть теплыми: прикосновение холодных пальцев испугает и разбудит малыша.

Помогите ребенку уютно устроиться в кроватке. Вместо того чтобы класть ребенка посередине, лучше прислоните его к одной из ее боковых решеток. Дети чувствуют себя безопаснее, когда спят, прислонившись к какому-нибудь предмету или человеку. Поэтому они часто забиваются в угол, прижимаются к боковой стенке, а если спят в «семейной постели», то прижимаются к маме или папе.

Здорового новорожденного и грудного ребенка укладывают на бок или на спинку.

Один из наиболее важных факторов обеспечения безопасности ребенка – **контроль его сна**. Ночные посещения детской, успокаивающие родителей, не должны тревожить ребенка. Позаботьтесь, чтобы дверь открывалась бесшумно, или оставляйте ее слегка приоткрытой.

Во время сна некоторые дети интенсивно перемещаются по кровати и могут даже упасть. Убирайте из кроватки все игрушки – из них может получиться прекрасная подставка

и по этим ступенькам малыш легко может выбраться из кровати.

Не дергайтесь, если малыш вылез из кровати на ваших глазах: получив явно избыточное количество вашего внимания и эмоций, он будет пользоваться этой уловкой, чтобы снова и снова получить их. Лучше спокойно скажите ему, что так делать нельзя и перенесите его обратно в кроватку.

Выйдете из пределов видимости ребенка и понаблюдайте за тем, как он ведет себя. Если он попробует вылезти, строгим голосом попросите его этого не делать – через какое-то время малыш запомнит, что надо оставаться внутри.

Если же все бесполезно, и юному альпинисту не страшны никакие преграды, постарайтесь хотя бы предохранить его от ушибов при падении (например, постелите рядом с кроватью матрас). Или же смиритесь с тем, что ваш ребенок уже большой и сам решает, что ему делать: выньте несколько прутьев из решетки кровати, чтобы он мог легко выбраться и забираться в нее, когда ему самому захочется.

Сон на свежем воздухе. Некоторые мамы думают, что если ребенок спит на балконе, то гулять с ним не обязательно. Однако сон на балконе не заменяет полноценной прогулки в коляске. На улице ребенок не только дышит свежим воздухом, но и перемещается в пространстве. Малышу нужны впечатления и события. Не стоит думать, что если он во время прогулки в коляске спит, то не получает никаких впечатлений. Кроме того, на балконе ребенок спит на 1–1,5 ч

меньше, чем во время полноценной прогулки.

Коляска для малыша представляет собой короб с капюшоном. Если ребенок родился в холодное время года, лучше купить простеганную, утепленную коляску. Чем больше колеса, тем мягче у коляски ход. Обратите внимание на наличие сетки для продуктов и сумки для вещей, которая в современных колясках крепится на ручке. Немаловажным удобством будет перекидная ручка. Вы поймете удобство этой функции тогда, когда будет светить слишком яркое солнце или дуть ветер, а капюшон позволяет укрывать ребенка только с одной стороны.

Первую свою прогулку ребенок совершает по пути из роддома домой. Вы, наверное, удивились, как он умудрился всю дорогу проспать – не удивляйтесь, это обычная реакция на свежий воздух. Летом и в теплое время малыша можно выгуливать уже на второй день после выписки из роддома (через неделю после рождения), а в зимнее – через пять.

Когда малыш немного подрастет, во время прогулок он может не спать, а наблюдать за происходящим, поэтому советуем вам поменять коляску на прогулочную. Прогулочная коляска – сидячая. Главное в ней – это регулируемая спинка. Как минимум, спинка должна раскладываться в трех положениях: откидываться полностью, чтобы ребенок мог лежа спать в коляске, откидываться под углом в 30° , чтобы ребенок мог ехать полусидя, пока у него не окрепли мышцы спины, и закрепляться вертикально, или почти вертикально,

для детей с 7 мес. Очень важно, чтобы в коляске были ремни безопасности. Существенны и такие детали, как капюшон с «окошком» в крыше из прозрачного пластика, чтобы вы могли наблюдать за своим ребенком, ведь ехать он теперь захочет лицом вперед; утепленная подстилка (лучше всего, отстегивающаяся); чехол на ножки (желательно утепленный); сумка на ручке и решетка на раме между колес.

Со спальней должны быть связаны позитивные ассоциации. Нельзя превращать ее в место для наказаний. Не следует за непослушание отправлять ребенка в постель. Пронизанная родительской заботой атмосфера в детской спальне превратит ее в уютный уголок сладких снов.

Глава 3

Ритуал перед сном

Маленький Вовочка не хочет спать. Отец садится у его кровати и начинает рассказывать ему сказки. Рассказывает час, другой. Наконец, в комнате воцаряется тишина. Мать тихо приоткрывает дверь и спрашивает: – Он уснул? – Да, мама, – шепотом отвечает Вовочка.

Анекдот

Женя – обаятельная, веселая и очень подвижная девочка. Веснущатое личико, обрамленное рыжими локонами, открытый лучистый взгляд и задорная улыбка сразу располагают к ней всякого. Золотисто-рыжий цвет волос она унаследовала от мамы – моей подруги со студенческих лет. В юности подруги «не разлей вода», по окончании института мы стали видеться значительно реже, но тем эти встречи приятнее и желаннее. Обсуждение событий настоящего сумбурно перемежается с воспоминаниями о студенческой молодости. Впрочем, выбор темы для разговора не столь уж важен. Просто мы рады встрече и наслаждаемся обществом друг друга. Женя активно участвует в разговоре, то пытаясь вернуть словечко, то демонстрируя новое платье или игрушку, то просто выделывая прыжки и кульбиты, и мы от души хохочем над ее милой непосредственностью. Время летит неза-

метно. Подруга – моя тетка – спохватывается: Женьке давно пора спать. Нельзя сказать, что дочь восприняла эту идею с удовольствием. После долгих уговоров, поцелуев и пожеланий «спокойной ночи» ребенок наконец укладывается в постель. Лена прикрывает дверь в комнату дочери, и мы снова погружаемся в сладостные воспоминания.

В нашу увлеченную беседу врывается Женин крик из соседней комнаты. На мамин вопрос: «Что случилось?» дочь жалобно тянет:

– Мне холодно!

– Холодно? – удивленно переспрашивает Лена. – Вчера было теплее, ты спала под тем же одеялом, и тебе было жарко!

– Мама, мне холодно! – капризно повторяет Женя.

Мама со вздохом накрывает ее вторым одеялом.

– Ведь будет жарко!

– Не будет!

Подруга снова прикрывает дверь, и мы возвращаемся к беседе. Однако, ненадолго.

– Ну, что на сей раз? – в голосе подруги звучит раздражение.

– Мама, я не показала тете Лене мою елочку.

– Ты уже сто раз ее показывала!

– Нет, не показывала.

Женя выпрыгивает из кровати и снова, уже в который раз, показывает мне все игрушки на своей новогодней елочке. Я

заинтригована – что она придумает в следующий раз?

Следующий раз не замедлил случиться, затем еще и еще. После пятого «мамканья» подруга не выдержала:

– Ну сколько можно! Ты это делаешь мне назло? Как я от тебя устала!

Не сомневаюсь, что многие, читая эти строки, не просто искренне сопереживают моей подруге, но и вспоминают аналогичные эпизоды из своей жизни.

Подготовка ко сну далеко не всегда проходит приятно и безоблачно, гораздо чаще она становится тяжелым испытанием.

День подходит к концу. Силы почти на исходе, а надо еще столько успеть: постирать, вымыть посуду, выгулять собаку, спланировать завтрашний день... Осталась самая малость – уложить спать любимое чадо. Но не тут-то было.

Вечерние битвы по поводу отбоя вспыхивают по множеству самых различных причин. Одни дети пытаются оттянуть время укладывания, потому что не хотят пропустить захватывающие события, которые, по их мнению, происходят после того, как они засыпают. Другие страшатся ночных расставаний с близкими. Третьим необходимо довольно продолжительное время, чтобы отвлечься от дневных дел и как следует расслабиться.

Возможно, отказ от сна – это заявка на самостоятельность: я сам себе хозяин и сам решу, что мне делать и когда спать.

Вероятны и другие причины, к обсуждению которых мы

еще неоднократно вернемся в последующих главах.

Что предпринять?

Могу заверить родителей, уже отчаявшихся в своем намерении безболезненно уложить ребенка спать, что ситуация не безнадежна. Моя личная практика и опыт работы моих коллег позволили разработать некоторые подходы и методы, позволяющие если не устранить полностью, то минимизировать те проблемы, которые мешают ребенку благополучно погрузиться в царство Морфея.

Первое важное условие, позволяющее избежать многих проблем, связанных с засыпанием, – умение **правильно установить подходящее время отхода ко сну**. Секрет успеха в том, чтобы уловить тот момент в поведении ребенка, когда он уже устал, но еще не переутомлен.

Приведу наиболее типичные сигналы, которые можно рассматривать как **признаки сонливости**:

- снижается активность;
- ребенок успокаивается;
- утрачивает интерес к людям и игрушкам;
- трет глаза;
- у ребенка сонные глаза;
- проявляет беспокойство;
- зевает;
- стремится лечь;
- ищет пустышку, бутылочку или грудь.

Дети постарше заявляют о своей усталости, посасывая

большой палец, теребя волосы, потирая глаза. Отмечаются также ухудшение координации, лихорадочная активность, раздражительность и иногда изменение голоса.

Указывая на наиболее общие признаки усталости, не надо забывать об индивидуальности их проявления у каждого конкретного ребенка. Чуткие и внимательные родители, наблюдая ежедневно за своим малышом, могут научиться распознавать свойственные именно ему сигналы сонливости. Если они заметны до предполагаемого отбоя, значит, в этот вечер ребенка следует уложить в постель раньше.

Не распознанные вовремя сигналы сонливости сменяются признаками переутомления, когда малыш становится сверхактивным, возбужденным, раздражительным и надоедливым. Он может прыгать по диванам, бегать кругами, что заставляет родителей думать, что дети еще не хотят спать.

В идеале процесс отхода ко сну должен начинаться до появления всего спектра тревожных сигналов, поскольку справиться с переутомленным ребенком гораздо труднее.

Чем старше ребенок, тем больше он нуждается в упорядоченной структуре жизни. День за днем дети приобретают новый опыт, преодолевают новые препятствия, усваивают новые навыки. Чувствуя, что к ним предъявляют все более серьезные требования, дети начинают требовательнее относиться к самим себе. В постоянно меняющемся мире им нужны надежные якоря, одним из которых может стать распорядок дня. А четко определенное время отхода ко сну

представляет собой важную часть ежедневного режима.

Некоторые родители определяют время отхода ко сну очень твердо и нереалистично: «Изволь в семь вечера быть в постели». Другая крайность – когда родители считают, что укладывать ребенка надо только тогда, когда он сам начинает засыпать. Решая, в какое время ребенок должен укладываться спать, следует принять во внимание распорядок всей семьи и необходимую продолжительность детского сна.

Вы не нарушаете какие-то неписанные правила, если укладываете ребенка не раньше 9—10 ч вечера или даже позднее, когда ложитесь спать сами. В частности, в «произвольное» время детей укладывают спать в больших семьях или там, где все очень заняты, или где отец работает допоздна.

Существенно облегчает переход от бодрствования ко сну установление предсказуемых и регулярных действий перед сном. **Ритуал подготовки ко сну** позволит детям почувствовать и понять: скоро придет сон.

На вопрос об уровне активности ребенка в течение дня поможет ответить простой эксперимент: если попробовать проделать вслед за трехлетним ребенком все совершаемые им движения в течение часа, в лучшем случае вы просто упадете от усталости. А теперь спросите себя: может ли расслабиться и заснуть ребенок, который еще пять минут назад резвился с вернувшимся с работы отцом, прыгал с дивана как с трамплина, – и вот ему, еще разгоряченному, надо идти спать? Это примерно то же самое, что попытка заснуть любо-

му взрослому сразу после того, как он танцевал рок-н-ролл.

Спокойные, последовательно сменяющие друг друга действия обеспечивают плавность и постепенность перехода от активного бодрствования ко сну.

Другая трудность процесса засыпания состоит в том, что дети видят, что укладывают только их, а взрослым наверняка предстоит что-то интересненькое, чего они не хотят пропустить. Задача родителей в данном случае – развеять опасения, что их отстраняют от более интересных событий, происходящих в другой комнате.

Укладывание в постель может осложняться также плохо развитым у малыша чувством времени. Момент отбоя нередко кажется ему неожиданным, несправедливым или, в лучшем случае, зависящим от прихоти взрослых. Заблаговременное предупреждение помогает сгладить связанные с этим неприятные переживания. Не выдергивайте малыша из любимого занятия, предупредите за 10–15 мин, что пора заканчивать. Родителей, пытающихся смягчить ситуацию предупреждениями о том, сколько времени ребенку еще осталось играть, нередко раздражает тот факт, что он никак не может понять, сколько это – 10 мин. Один из способов конкретизации подобных представлений – использование таймера. Можно установить таймер на определенное время и затем объяснить ребенку, что он должен закончить игру, когда услышит сигнал. При этом взрослые избавляются от необходимости несколько раз повторять предупреждения и ворчать, ес-

ли дети пытаются добиться отсрочки «на пять минуточек», но сразу понимают всю тщетность подобных просьб, обращенных к таймеру, и потому быстрее подчиняются его сигналу. В этот момент таймер можно установить снова, а перед ребенком поставить задачу – до второго сигнала успеть лечь в постель.

Наконец, важнейшая функция ритуала – смягчить момент расставания с близкими. Каждый вечер, засыпая, ребенок совершает «прыжок в неизвестность». Болезненные переживания состояния одиночества в момент засыпания усугубляются тревогой о том, что за время сна может что-то случиться с ним, близкими и окружающим миром вообще.

Именно страх одиночества – основная причина так называемого синдрома «зова из-за двери». Дети – большие хитрецы и идут на любые уловки, чтобы побыть с мамой или папой подольше. Поэтому, чувствуя, что Вы собираетесь уходить, они сразу хотят пить, есть, писать, читать... У карапуза, которому 3,5 года, уже обширный репертуар: «Хочу пить», «Загляни под мою кровать», «У меня мерзнет шея», «Я не могу спать, потому что мне надо думать», «Хочу писать», «Мишка тоже хочет писать». Вечерняя война происходит в каждой второй семье с детьми в возрасте до 6 лет. Так что все необходимое – стакан воды, яблоко, горшок – должны быть под рукой, даже если малыш только что поужинал и посетил туалет.

Продуманный ритуал помогает смягчить болезненное

чувство одиночества, вселяет в ребенка спокойствие и уверенность. Один из способов – пообещать ребенку вернуться через 5 мин, постепенно увеличивая временной промежуток. Психологически малышу будет легче засыпать с ощущением, что мама или папа еще придут к нему, он не вычеркнут из вечерней жизни семьи, и малыш, скорее всего, будет сладко спать к тому моменту, когда вы действительно зайдете его проведать. Будьте неподалеку, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности, не выключайте полностью свет, приоткройте дверь. Поначалу он будет бороться со сном, чтобы проверить, сдержат ли взрослые свое слово. Из спальни то и дело будет доноситься: «Пять минут уже прошло?» Малыш может выйти и сам, упрекая родителей за то, что они так и не зашли к нему. Если вы действительно каждый вечер заходите в детскую через 5 мин, ребенок обретает уверенность и легко засыпает.

Такие визиты не должны быть продолжительными – краткое успокаивающее поглаживание, тихое слово, еще один поцелуй – все. Не берите ребенка на руки. Лучше присядьте рядом, спокойно поговорите с ним.

Одна маленькая хитрость: разрешите малышу что-то «еще одно»: еще одну сказку, еще одну песенку, еще одну историю. Но только одну! Заранее скажите, что это действительно последняя история на сегодня.

Вселите в ребенка уверенность в том, что завтра все останется по-прежнему, например, при помощи фраз типа «Зав-

тра увидимся», «Завтра нас ждет много интересного».

Тем самым, ритуал обеспечивает еще одну важную потребность, свойственную маленьким детям, – постоянство и стабильность. Именно поэтому ритуал должен быть знаком ребенку, привычен и предсказуем.

Следует помнить, что дети придерживаются однажды установленной последовательности очень строго, поэтому ваше решение сегодня малыша не купать или обойтись только сказкой без песенки может привести к долгому безутешному плачу и беспокойному сну. Детям нравится такой распорядок, и нет ничего удивительного в том, что они просят почитать одну и ту же историю в течение нескольких вечеров подряд.

Однако, следует помнить, что сам ритуал не должен становиться чем-то застывшим, его необходимо корректировать, исходя из меняющихся, приобретенных навыков. Однако к любым изменениям в ритуале следует подходить с осторожностью, делать это постепенно и по просьбе или с согласия ребенка.

У многих малышей с постелью связаны отрицательные эмоции – устрашающие сновидения, пробуждения в пустой темной комнате, мокрая простынка – все это способствует формированию неприязни ко сну, страхам. Негативные ассоциации со сном могут вызываться взрослыми, которые, к примеру, пытаются наказать ребенка более ранним укладыванием в постель. К подобным реакциям приводят попыт-

ки запугать ребенка устрашающими сновидениями в случае неповиновения воле старших. Детям необходимо усвоить, что постель предназначена не для игр и ни в коей мере не для наказания, а для сна и отдыха.

Ребенку важно почувствовать момент начала подготовки ко сну, которое касается не только его, но и других членов семьи.

Выключите телевизор, отложите газету, завершите шумные споры. В таком случае ребенок может по-настоящему сосредоточиться на подготовке ко сну, не отвлекаясь на звуки происходящей без его участия жизни.

Возбуждающей активности перед сном, способной пробудить страх и агрессивность, следует избегать. Период ожидания сна – не время для ссор, упреков, выяснения отношений, т. е. любых событий, стимулирующих негативные эмоциональные переживания. Не играйте с ребенком в бурные игры, постарайтесь исключить просмотр ТВ, интенсивную физическую нагрузку непосредственно перед сном.

Примеры наиболее применимых и типичных ежевечерних ритуалов:

1. Что сказать ребенку перед сном?

Последние слова, которые вы говорите малышу на ночь, а также первые слова, с которыми вы обращаетесь к нему утром, должны быть теплыми и запоминающимися. Одно из лучших – простое и привычное «Спокойной ночи», однозначно ассоциирующееся с процессом засыпания. Свое-

образным «условным рефлексом», настраивающим ребенка на сон, может стать его реакция на так называемые ключевые слова, которые произносятся родителями только в определенное время, т. е. перед сном. Стандартное спокойное произнесение шепотом «ш-ш, ш-ш» помогает очень часто, именно потому что эти звуки напоминают те, которые ребенок слышал до рождения. Ваши слова, произнесенные шепотом, могут быть, например, такими: «Ш-ш, тихо, спи, ш-ш, баю-бай». Выбрав ключевые слова, познакомьте с ними ребенка, тихо и нежно произнесите их каждый раз при засыпании.

2. Успокаивающие звуки.

К сожалению, в нашем мире ночная тишина становится недоступной роскошью. Детей хорошо успокаивают так называемые белые шумы, т. е. звуки, включающие в себя все чистоты, воспринимаемые человеческим ухом, такие, как шум, создаваемый кондиционером воздуха, машиной для мытья посуды или пылесосом. Монотонный шум не несет в себе никакой смысловой нагрузки и поэтому успокаивает, помогает забыться. Самые «снотворные» звуки, которые больше всего напоминают звучание материнского чрева: вода, текущая из крана или душа, метроном, установленный на 60 ударов в минуту, тиканье часов, шум водоема, водопада или океана. Сделайте аудиозапись именно тех звуков, под которые ваш ребенок лучше всего засыпает. Используйте магнитофон с автоматическим повтором записанной темы.

Подходят и записи со звуками живой природы, которые очень нравятся детям. Сейчас много интересных новинок, создающих успокаивающий звуковой фон. Тиканье часов, шум дождя и журчание ручейка напоминают звуки, которые слышал ребенок до рождения. Существуют компании, специализирующиеся на выпуске записей сердцебиения, дублирующего то, которое ребенок слышал, находясь во чреве мамы. Эти звуки могут успокоить новорожденных детей.

Музыку следует выбирать с осторожностью, поскольку некоторые музыкальные стили (джаз, отдельные произведения классической музыки и др.) действуют возбуждающе на психику малыша. Выбирайте спокойную мелодию, лучше всего – обычные колыбельные песни.

В качестве усыпляющей музыки можно использовать те записи, которые прослушивают взрослые на сеансах релаксации. Выбирайте, руководствуясь принципом «Расслабит ли меня эта музыка? Захочу ли я под нее спать, если буду слушать ее в постели?»

Если вы укладываете ребенка спать, когда дома шумно, такая музыка будет очень кстати: успокаивающий музыкальный фон защитит малыша от звуков, которые могут его разбудить (звон посуды, голоса людей, звук телевизора, собачий лай). Это также позволит ребенку отдохнуть от знакомых дневных звуков и насладиться ночным покоем.

Если ваш ребенок связывает музыку или звуковой фон со сном, вы можете брать с собой кассету, когда уезжаете из до-

ма. Привычные звуки успокаивают его в незнакомой обстановке и помогут уснуть.

Дети лучше всего успокаиваются под классику. Выберите такую музыку, чтобы она была простой и в то же время со-держательной, например, флейта или классическая гитара. Исследования показали, что даже новорожденные младенцы успокаиваются под музыку Моцарта и Вивальди, но возбуждаются, под звуки рока. Составьте попурри из музыкальных отрывков для ежедневного прослушивания.

Приведу программу, которую составил музыкант, профессор консерватории Роберт Ивенден, чтобы помочь уснуть своему ребенку:

- Антонин Дворжак «Серенада для струнных инструментов», опус 22, часть вторая;
- Клод Дебюсси «Прелюдия к „Послеполуденному отдыху фавна“»;
- Клод Дебюсси «Char de Lune»;
- Морис Равель «Павана усопшей инфанте»;
- В.А. Моцарт. Симфония № 17 соль-мажор, часть первая.

К другим «успокаивающим» музыкальным произведениям можно отнести следующие:

- Третий Бранденбургский концерт И.С. Баха;
- «Хорошо темперированный клавир» И.С. Баха, часть I;
- Струнные квартеты Франца Йозефа Гайдна;
- Струнные дивертисменты, ранние симфонии В.А. Моцарта;

• «Танцы духовные и светские», прелюдии для фортепиано Клода Дебюсси.

3. Успокаивающие запахи.

Обоняние у детей гораздо тоньше, чем у взрослых. Научно доказано, что ребенок узнает маму по запаху. Поэтому можно несколько часов носить безопасную мягкую игрушку или одеяльце ребенка на себе, чтобы потом положить эти вещи в кроватку. В этом случае ваш запах будет дополнительно успокаивать ребенка.

4. Водные процедуры и телесный контакт.

Теплая ванна перед сном и успокаивающий массаж часто расслабляюще действуют как на ребенка, так и на родителей. Одна из теорий, которой придерживаются эксперты по сну, заключается в том, что колебания температуры тела запускают циркадный ритм организма. Во время сна температура падает, самой высокой она бывает в течение дня. Считается, что, по мере того как температура снижается, в организме развивается сонливость. Теплая ванна, принятая за 4–5 ч до сна, поднимает температуру тела. Затем, когда она начинает снижаться, человек чувствует себя усталым и легче заснет.

Успокаивающий контакт «тело к телу» ребенка и родителей подготовит малыша к восприятию остальной части ритуала укладывания спать.

5. Колыбельные и сказки.

С учетом их особой значимости для ребенка данной теме отведены отдельные главы.

Ритуал отхода ко сну постепенно меняется и усложняется с возрастом. Для младенца он прост. Во многих случаях ритуал складывается естественным путем по мере того как определенное поведение ребенка входит в привычку. Если к 6 мес. вечерний ритуал так и не сложился, его следует создать. Он может включать успокаивающие действия (укачивание). Важные компоненты – музыка, пение колыбельных. После краткого переходного периода малыша, еще не успевшего заснуть, следует оставить там, где он должен провести всю ночь.

Ритуал для детей 1–3 лет сложнее. В этом возрасте ребенок жаждет упрочить свою драгоценную, недавно обретенную самостоятельность – и получает такую возможность, например, выбирая для чтения перед сном одну из двух книг, предложенных родителями. Малыши 1–3 лет любят занятия, в которых могут активно участвовать. Поэтому рекомендуются ритуалы, где родители и дети действуют по очереди (желают спокойной ночи предметам, находящимся в комнате, частям тела или игрушкам). Еще один популярный метод – сказка, в которой повторяются события, пережитые малышом за день. Ребенок становится главным героем повествования, он ощущает собственную значимость. Родители, в свою очередь, если ребенок включается и делится воспоминаниями, получают возможность заглянуть в его внутренний мир.

Когда дело касается дошкольника, к книгам и музыке

можно добавить простые настольные игры. Они помогают детям постичь такие понятия, как справедливость, очередность, следование правилам, способствуют закреплению навыков устного счета, распознаванию чисел и цветов.

Школьника следует побуждать уже с большей ответственностью подходить к исполнению ритуала отхода ко сну. Возможно, прежде чем заснуть, он пожелает некоторое время побыть в одиночестве, поиграть в спокойные игры, послушать музыку или почитать. Дети этого возраста могут видоизменить обычай: рассказывать на ночь сказку, читая ее родителям или младшим в семье.

Период, предшествующий сну, может стать либо приятным ритуалом, либо тяжелым испытанием. Продуманный ритуал поможет удовлетворить потребность детей в родительской любви, вселить в них уверенность и спокойствие. Если ритуал связан с приятными для ребенка традициями, он становится излюбленным временем суток для всех членов семьи.

Глава 4

О необходимости дневного сна

Дневной сон обычно нужен детям для роста, а мамам – для выживания.

У. Серз

Новорожденный ребенок появился на свет из среды, наполненной ритмичными звуками. Новые зрительные и слуховые стимулы кажутся ему незнакомыми, пугающими и зачастую ошеломляющими. Справиться с избытком информации помогает сон. В течение дня малыш многократно ненадолго засыпает, иногда всего на несколько минут. Помимо короткого сна, у ребенка бывает несколько более длительных периодов дневного сна. К трем месяцам структура дневного сна обычно организуется и подразделяется на два периода – один утром, а другой днем. Большинство детей до года сохраняют именно такую структуру дневного сна: ребенок засыпает на час утром и на час или два днем. Между годом и двумя большинство детей пропускают утренний сон, но днем им все же требуется поспать час или два. До четырех лет большинство детей как правило спят днем хотя бы в течение часа.

Чаще всего ребенок проходит через переходный период, когда два дневных сна случаются лишь раз в несколько дней,

реже он сразу отказывается от первого дневного сна. Родителям надо быть готовым к тому, что этот период, который может длиться в течение месяца, ребенок будет более раздражительным, чем обычно.

Обычно дневной сон длится от 45 мин до 2 ч. Желательно, по возможности, установить определенное время сна ребенка днем, так как это настраивает его биологические часы, устанавливая баланс сна и бодрствования, самым благоприятным образом влияющий на ночной сон.

Оптимальное время для засыпания:

- если ребенок спит три раза – середина утра, ранний полдень и ранний вечер;
- два раза – середина утра и ранний полдень;
- один раз – ранний полдень.

Дообеденный сон, как правило, приходится на период с 9 ч 30 мин до 10 ч 30 мин, послеполуденный сон – от часу до двух (это совпадает с естественным биологическим ритмом – падением активности примерно в 2 ч дня).

Время ночного сна в значительной степени зависит от числа и продолжительности дневных засыпаний и срока завершения дневного сна. Чем больше ребенок спал днем, тем менее вероятно ожидать от него признаков сонливости к вечеру. Сон в 5 ч неизменно отодвигает отбой. Наблюдается он у 4—5-летних детей, которые после целого дня, проведенного в детском саду, приходят домой уставшими, а также у детей младше. Поначалу родители считают такой сон нежиз-

данным подарком, поскольку успевают отдохнуть, приготовить ужин, спокойно поговорить по телефону. Проблемы начинаются в 9 ч: ребенок ни за что не желает укладываться.

Из этого положения существует несколько выходов. Если родители полагают, что ребенку необходим именно дневной сон, они вечером укладывают его позже. Однако, если ситуация приобретает хронический характер, это может служить сигналом, что детям не хватает ночного отдыха. Во избежание подобной ситуации, в случае, если малыш спит больше двух или трех часов, рекомендуется ласково разбудить его и поиграть с ним немного, чтобы он окончательно проснулся.

Когда по ребенку видно, что он хочет подремать в перерыве между установившимися периодами дневного сна, займите его какой-нибудь увлекательной игрой. Отвлечь ребенка от дневного сна можно также, прибегнув к танцам под мелодичную музыку или к пусканию мыльных пузырей. Избегайте беготни и поездок за покупками в эти периоды, чтобы ребенок не клевал носом в кресле автомобиля или в прогулочной коляске.

Устанавливая время дневного сна, можно пользоваться уже описанными выше правилами, определенными для ночного сна.

Многие родители жалуются: ребенок прекрасно засыпает днем в детском саду и категорически отказывается от дневного сна дома. Это обычное явление у более старших детей. В дошкольной группе или в детском саду есть целая комната

с кроватками и дремлющими рядом сверстниками. Дневному сну благоприятствует также и то, что воспитатель убавляет свет, включает успокаивающую музыку и поступает так примерно в одно и то же время каждый день. Пример служит иллюстрацией того, насколько важна выработка четкого ритуала засыпания. Тот же ритуал отхода ко сну, который происходит вечером, полезно совершать и перед дневным сном. Он не должен быть слишком сложным и длительным.

Однако нередко, несмотря на учет всех правил, дневной сон к ребенку так и не приходит. Малыша, не желающего спать, может привлечь «укромный уголок для сна» – особое место в углу на матрасе, маленький шатер, сооруженный из одеял, большая коробка с одной обрезанной стороной, куда малыш может заползть. Многие семьи используют для этой цели коврики из овечьих шкур. В отсутствии психологического давления, успокоившись и расслабившись в «укромном уголке», ребенок может задремать. Если это не происходит, не настаивайте на том, чтобы ребенок лежал смирно или закрыл глаза и не включайте таймер. Сделайте время дневного отдыха приятным. Достаточно, чтобы ребенок спокойно полежал и послушал музыку или сказку.

Исследователи полагают, что дневной сон нужен для восстановления сил не только ребенка, но и родителей и рекомендуют матери приучить себя ложиться поспать днем, когда спит ее ребенок. Совершенно неправильно использовать время дневного сна ребенка, чтобы доделать накопившиеся

домашние дела. Дневной сон – это отчасти установление гармонии с вашим ребенком, отчасти – способ облегчить первые трудные месяцы совместной жизни с младенцем.

Мы, сознательно или бессознательно, выбираем свой ритм сна – бодрствования в зависимости от образа жизни, вида трудовой деятельности, климата и народных традиций.

В некоторых странах люди привыкли сочетать дневной и ночной сон. Скажем, испанская сиеста есть не что иное, как время, когда люди днем прекращают работать и отправляются домой примерно с 2 до 4 ч дня, как раз в то время, когда солнце нещадно палит и работать совершенно невозможно. Более того, испанцы и население других стран с похожим климатом привыкли вставать довольно рано, чтобы успеть поработать до наступления невыносимой жары и духоты.

Однако, придерживаясь семейных и культуральных традиций, не следует пренебрегать индивидуальными особенностями организации цикла «сон – бодрствование» конкретного ребенка с учетом его возраста, конституциональных и личностных особенностей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.