



Как помочь себе и ребенку, если он не хочет спать

*исключены медицинские патологии (ребенок здоров, в том числе ЭЭГ в норме)

Многие дети протестуют против укладывания спать просто из-за принципа. Другие не хотят спать, потому что «заведены». Третьи страдают от страха расстаться с родителями и хотят, чтобы папа или мама уложили их. А еще есть такие, кто боится темноты или ночных кошмаров.

Сон – это базовая потребность человека также, как и еда. Человек не может не спать. Но если ему что-то мешает заснуть, то нужно анализировать причины. Разберем их.

- 1) **Режим дня.** Режим особо важен для легковозбудимых детей. Важно соблюдать последовательность действий вашего обычного дня (пробуждение, еда, прогулка, дневной сон, вечерняя прогулка, ритуал перед сном).
- 2) **Тревога.** Для глубокого здорового сна в первую очередь у ребенка должно быть сформировано базовое доверие:
 - что мама принимает любые его чувства
 - мама не наказывает, не прогоняет ребенка от себя (плохо себя ведешь – ты мне не нужен)
 - ребенку важно знать, что мама любит его всегда и безгранично
 - убираем условность в отношениях (люблю хорошего мальчика/девочку)
- 3) **Напитанный ребенок маминым вниманием.** Часто достаточно 15 минут в день ежедневно, чтобы ребенок чувствовал, что мама для него всегда доступна, и питывался ее вниманием и заботой. Когда ребенок напитан, он успокаивается и расслабляется и, соответственно, может спокойно уснуть.

Что для этого нужно?

- Мама свободна от бытовых хлопот и не отвлекается на дела
- Мама полностью включена в ребенка
- Именно мама проявляет инициативу
- Мама разговаривает с ребенком на его языке, то есть играет с ним
- Мама и ребенок занимаются совместной деятельностью, которая приносит удовольствие обоим
- Мама приглашает ребенка в свою жизнь.

Хорошим способом расслабиться и напитаться маминым вниманием является «Мамин массаж». Ребенку особенно важно в вечернее время убедиться, что мамы хватает и за нее не нужно бороться.

Мамин массаж – это игра с ребенком, связанная с телесным контактом (обнимашки, поцелуйчики, поглаживания). Но, не стоит путать «мамин массаж» с общеукрепляющим медицинским массажем. Здесь разные цели.

Важно! Игра должна происходить по инициативе мамы. Не стоит ждать пока ребенок будет стоять, конючить и просить контакта.

Нормы сна и бодрствования для типично развивающегося ребенка

0-3 мес	Устанавливается режим сна и бодрствования: общее количество сна в сутки 14-18 часов; 8-9 часов ночной сон; 7-8 часов дневной сон (ребенок спит 3-5 раз)
3-6 мес	Периоды дневного бодрствования удлиняются
3-6 мес	Режим сна и бодрствования регулярный (ребенок просыпается утром и засыпает днем и на ночь примерно в одно время)
6-9 мес	Спит 14-15 часов в сутки: 9-11 часов ночной сон; 3-4 часа дневной сон (ребенок спит 2-3 раза)
9-12 мес	Ночной сон 10-12 часов в течение всей ночи у 90 % детей
12-15 мес	Ночной сон длится около 10-12 часов
12-15 мес	Дневной сон 2-4 часа (2 сна)
15-18 мес	Один ночной и один дневной сон
24-30 мес	Следует распорядку дня, сообщает об усталости и желании спать взрослому словами или поведением
30-36 мес	Словами или иными средствами сообщает о желании/нежелании спать.