

## 5 важных причин спать днём



Дневной сон малышей — тема, постоянно вызывающая споры и дискуссии среди мам. Кто-то готов обойтись без него уже в 2 года, потому что «ребёнок сам отказался», а кто-то бьётся «до последнего», придумывая всяческие уловки, чтобы после обеда уложить малыша отдохнуть. Нужны ли эти мучения и что даёт детям дневной сон, объясняет семейный психотерапевт и клинический психолог Мария Меролаева.

Возможно ли представить, что в 8 месяцев ребёнок сам решает, что ему есть на завтрак и надевать ли резиновые сапоги в дождливую погоду? Это звучит абсурдно! Точно так же неверно отдавать на откуп малышу решение о том, спать ли ему днём.

Организм человека устроен удивительно органично, ничего в нём не случается просто так, и дневной сон не исключение. Ведь если разобраться, он выполняет огромное количество полезных функций и играет важнейшую роль в развитии малыша! Существуют даже специально разработанные педиатрами нормы дневного сна:

- до 8 месяцев — три сна и более
- 8 месяцев-1,5 года — два-три сна
- 1,5-3 года — один-два сна
- 3-6 лет — один сон

Что говорят учёные

Учёные в разных странах мира исследуют детский сон. Одна из уже доказанных специалистами гипотез состоит в том, что дети активно учатся, пока спят днём — они запоминают новые слова, происходящие вокруг события, а после пробуждения показывают более высокие результаты воспроизведения

информации, полученной перед сном. В другом исследовании финские учёные доказали, что у детей, чья продолжительность сна ограничена, повышен риск появления проблем с поведением, гиперактивности и синдрома дефицита внимания.

В бытовом плане оценить важность правильного режима сна у ребёнка можно, обратив внимание на то, насколько дети, лишённые дневного сна, хуже могут контролировать своё поведение и эмоции. Родители и педагоги часто отмечают, что не имея возможности полноценно выспаться, дети становятся более импульсивными, раздражительными, рассеянными, могут беззаботно и заливисто смеяться, а потом внезапно заплакать. Часто в такой ситуации мамы и папы начинают бить тревогу, спешат показать малыша неврологу, хотя в первую очередь в этом случае стоит оценить качество и количества сна ребёнка! Если такие проявления обусловлены нарушением режима, они должны исчезнуть через пару дней после того, как он будет восстановлен.

С физиологической точки зрения слишком долгое бодрствование приводит к стрессу в организме ребёнка, что, в свою очередь, способствует выработке надпочечниками гормона кортизола, который затрудняет процессы торможения в нервной системе, не даёт организму расслабиться и отдохнуть, снижает иммунитет, мешает работе мозга и ухудшает память.



## 5 причин, почему дневной сон так важен

### Ребёнок растёт

Именно во сне вырабатывается гормон роста, так что послеобеденный сон позволяет малышам расти и развиваться физически, ткани организма активно регенерируются, восстанавливаются потраченные ресурсы. Чтобы понять, как это работает, достаточно вспомнить себя во время болезни: мы чувствуем слабость, становимся сонливыми, а если в этот момент удастся отоспаться — это гарантия того, что мы почувствуем себя намного бодрее!

### Ребёнок развивается

Дневной сон помогает малышу развиваться — это своеобразная пауза для мозга в потоке ежесекундно получаемой новой информации, возможность усвоить и «разложить по полочкам» всё, что удалось увидеть с момента пробуждения. Полученные впечатления структурируются и формируются в памяти во сне, кроме того, сон помогает мозгу избавиться от лишней информации и тем самым очистить пространство для новых знаний. То есть, дневной сон значительно повышает у ребёнка способность воспринимать и усваивать новую информацию.

### Нервная система отдыхает

У малышей незрелая нервная система — это известный факт. Ей обязательно нужна пауза, передышка, иначе есть вероятность перегрузки, что чревато истериками, скандалами и другими нарушениями поведения. Дневной сон даёт нервной системе возможность восстановиться.



## Эмоции под контролем

Оказывается, сон в переутомлённом состоянии отнюдь не самый качественный! Часто родители аргументируют нежелание укладывать ребёнка по часам тем, что «он сам уснёт, когда устанет». На деле получается, что с возрастом ребёнку становится намного интереснее изучать мир и проводить время за играми, чем лежать в своей кроватке, поэтому в какой-то момент попытки уложить его на дневной сон встречают активный протест со стороны малыша. Но если этого не сделать, то самостоятельно ребёнок уснёт, только утомившись до крайности! Дневной сон помогает снижать уровень кортизола, что позволяет малышу лучше контролировать свои эмоции и поведение.

## Ребёнок лучше спит ночью

Парадоксальным образом дневной сон влияет на качество ночного сна. В отсутствие отдыха днём, к вечеру малыш оказывается крайне перевозбуждённым. Это часто может мешать засыпанию, приводить к регулярным истерикам перед сном, которые помогают ребёнку выплеснуть скопившееся за день нервное напряжение.

Выспавшийся днём малыш, как правило, намного легче засыпает вечером, его сон глубже и спокойнее.

Вывод прост: даже короткий дневной сон лучше, чем полное его отсутствие. Ведь нервная система ребёнка ещё очень хрупка и не может выдержать активность малыша на протяжении целого дня. Ребёнку необходимо время на отдых и восстановление, только в этом случае он будет бодр, весел и всегда готов к новым открытиям!