**Консультация для родителей «Семь мифов о детском сне»**

 Педагог-психолог Водяницкая Т. Н.

Почти каждая семья сталкивается с проблемами сна у ребенка. При этом сон остается малоизученным процессом, что провоцирует мифы о детском сне. Во время праздников, каникул, отпусков, родители могут попустительски относиться к детскому сну, укладывать детей спать позже обычного, включать им мультфильмы перед сном. Когда у ребенка снижается качество сна, то это сказывается и на его развитии, здоровье, настроении и на состоянии взрослых. Чтобы этого избежать, родителям нужно знать о популярных мифах о детском сне – о том, что ребенку нельзя спать днем, о времени засыпания, активности перед сном, купании, телевизоре и ночнике.

**1 миф:Чем позже ребенок уснет, тем позже он проснется**

Когда дети ложатся спать поздно, как правило они просыпаются в то же время, что и обычно. Это происходит потому, что у детей время сна зависит от светового дня сильнее, чем у взрослых. Ребенок просыпается рано, потому что ближе к рассвету в организме заканчивает вырабатываться мелатонин – «гормон сна» – и для организма это сигнал, что пора просыпаться. Когда взрослые укладывают ребенка спать позже, они лишают его возможности высыпать свою норму сна.
**2** **миф:Ребенку дошкольного возраста нельзя не спать днем**

Ребенку дошкольного возраста полезен дневной сон, но его отсутствие – это вариант нормы с двухлетнего возраста. Важно соблюдать условие – ребенка нужно укладывать раньше, чтобы он высыпал норму сна для своего возраста, то есть от 10 до 13 часов.

**3** **миф:Когда ребенок плачет или кричит во сне, нужно его разбудить**

«Активный» сон у детей связан с повышенной возбудимостью нервной системы, чрезмерной физической активностью или усталостью ребенка. Во сне ребенок может «включать» в ход сновидения мышцы – вставать, ходить, говорить – что всегда пугает родителей. Тем не менее, когда ребенок редко спит «активно» – это вариант нормы.

Когда ребенок кричит или плачет во сне, первый порыв взрослого – разбудить и утешить его, но если он это сделает – то вмешается в работу сновидения ребенка и прервет ее. Взрослому следует переждать период, во время которого ребенку снится страшный сон, и быть начеку – чтобы тот не травмировал себя, например, не упал с кровати. Если ребенок проснулся сам, задача взрослого – успокоить его. Кошмарные и плохие сны можно проработать потом в форме рисуночной и песочной арт-терапии, терапевтической сказки, беседы.

**4** **миф:Купание перед сном успокаивает детей**

Купание в ванной успокаивает детей и позволяет им отреагировать эмоции – но это правило работает не для всех детей. Душ, как правило, бодрит – но есть дети, которых он расслабляет. Чтобы выяснить, как водные процедуры влияют на конкретного ребенка, нужно понаблюдать за ним. Если купание бодрит, его следует перенести на другое время, а непосредственно перед сном выбрать спокойное занятие – чтение, пазлы, лепку, раскраски.

**5** **миф:Чтобы ребенок крепче спал ночью, его нужно «уморить» перед сном**

Чтобы утомить детей, некоторые взрослые провоцируют активные игры перед сном – например, с папой, который только что вернулся с работы. Однако это растормаживает нервную систему детей, у которых возбуждающие и тормозящие процессы развиваются неравномерно. «Разгуляться» ребенку относительно легко, а успокоиться – сложнее. Переутомленный ребенок может начать капризничать и ночью спать плохо.

**6** **миф:Ребенка проще уложить, если в детской комнате есть телевизор**

Даже спокойные развивающие мультфильмы будоражат нервную систему ребенка, и то же самое относится ко всем гаджетам. Чтобы успокоиться, детям потребуется время. Кроме того, спектр света от гаджетов и телевизора плохо влияет на выработку мелатонина и тем самым отгоняет сон.

**7** **миф:Включенный ночник провоцирует детские страхи**

Страхи, которые связаны со сном, – темноты, монстров, возникают у детей из-за бурного развития фантазии и способности проецировать фантастические вещи на реальность. Они не связаны с ночником. Когда ребенок видит кошмары и боится сверхъестественных вещей, нужно проконсультироваться с психологом, чтобы проработать и устранить страхи. Другое популярное заблуждение, что ночник портит зрение, – тоже неверно.