

Мифы и правда о детском сне

Мифы

Когда ребенок плачет или кричит во сне, его нужно разбудить

«Активный» сон у детей связан с повышенной возбудимостью нервной системы, чрезмерной физической активностью или усталостью. Они могут вставать, кричать во сне. Если разбудить ребенка, чтобы утешить, то сон точно прервется.

Чтобы дети крепче спали, их нужно «уморить» перед сном

Активные игры перед сном растормаживают нервную систему детей, у которых возбуждающие и тормозящие процессы развиваются неравномерно. Они устанут, начнут капризничать и не смогут уснуть.

Чем позже ребенок уснет, тем позже он проснется

На самом деле он проснется в то же время, что и обычно. Ближе к рассвету в организме заканчивается вырабатываться мелатонин – «гормон сна», это сигнал, что пора просыпаться.

Правда

Когда ребенку снится страшный сон, его не надо будить

Во сне ребенок может «включать» в ход сновидения мышцы – вставать, ходить, говорить. Следует переждать период, во время которого ребенку снится страшный сон, и быть начеку – чтобы тот не травмировал себя.

Перед сном нужно предлагать детям спокойные занятия

«Разгуляться» детям относительно легко, а успокоиться – сложнее. Поэтому перед сном предлагайте игры, которые не будут эмоционально их возбуждать и провоцировать активность.

Если укладывать ребенка спать позже, он не высыпает свою норму сна

У детей время сна зависит от светового дня сильнее, чем у взрослых. Если ребенок поздно лег, все равно проснется рано. В итоге поспит совсем мало.