



Позы ребёнка во время сна.

Как и для взрослых, для малышек сон – это отличный способ переработать всю информацию, которую мозг получил за день. Потребность во сне зависит от возраста: дети от 2 до 4 лет — около 16 часов, 4-5-летним детям следует обеспечить 13-часовой сон, дети 6–7 лет должны спать 12 часов, а подросткам необходимо 9 часов сна.

Сон обеспечивает ребёнку полноценный физический, интеллектуальный и психологический отдых и может многое поведать о маленьком человеке. Знаете ли вы, что поза ребенка во время сна может рассказать о его психологическом состоянии?

Итак, ребенок уснул, посмотрите внимательно, как он спит:

- ✓ Лежит на спине в центре кровати, руки и ноги раскинуты, расслаблены. Руки по бокам или на уровне головы, могут быть немного согнуты в локтях. Голова слегка запрокинута. Поза "открытая", так спят младенцы, и не зря. Такая поза говорит о душевном комфорте, ребенку хорошо и уютно в окружающем его мире, он уверен в себе и близких.
- ✓ На боку - еще одна хорошая поза: колени слегка согнуты, руки под щекой или слегка согнуты, конечности лежат симметрично. Такая поза говорит о физиологическом комфорте, ощущении надежности, уравновешенности. Ребенок вполне приспособлен к условиям окружающего мира.
- ✓ На животе, ноги вытянуты, руки по бокам или на уровне, выше головы. Поза рассказывает о ранимости и уязвимости ребенка. Он не любит неожиданностей, старается контролировать (*скрывать*) свои эмоции. Сон в такой позе по диагонали кровати говорит о еще большем стремлении ребенка защититься от внешнего мира.
- ✓ На коленях: ребенок поджимает ножки, голова оказывается ниже, попа - выше. Эта поза - сигнал протеста. Либо ребенок до последнего сопротивлялся засыпанию, либо не согласен с каким-то жизненным событием.
- ✓ "Калачиком": поза на боку, лицо спрятано, руки и ноги поджаты, ребенок может укутываться или накрываться с головой одеялом. Такая поза - признак высокой тревожности, беспокойства, незащищенности, ранимости, стремление спрятаться от проблем и неприятностей. Чем больше "сжата" фигура, тем сильнее эмоциональное напряжение.

Другие особенности поз:

- ✓ ребенок как будто ухватывается ногами за постель - признак сопротивления жизни;

- ✓ ноги сильно подогнуты в любой позе - не позволяет себе расслабиться, как будто готов проснуться и сразу бежать;
- ✓ руки, сжатые в кулаки, в замок - знак обороны;
- ✓ одна рука расслаблена, другая сжата - возможен конфликт с кем-то из окружающих;
- ✓ ребенок как будто отгораживается, закрывается руками - в реальной жизни он не хочет чего-то видеть, слышать, ощущать, это поза защиты;
- ✓ ребенок, спящий в обнимку с игрушкой легкоранним, эмоционален, нуждается в ласке и внимании близких.

Многие малыши спят очень беспокойно, меняя позу по несколько раз в течение ночи. Большинство положений сна безопасны, даже если они, на ваш взгляд, очень неудобны для ребенка!

Как правильно организовать сон?

- ✓ С самого раннего детства укладывайте малыша спать в одно и то же время.
- ✓ Придумайте ритуал засыпания – умывание, чтение на ночь – и старайтесь не изменять ему никогда.
- ✓ За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры, сделать уроки и выключить компьютер. Спокойное чтение или тихая игра с игрушками поможет успокоиться и быстро заснуть.
- ✓ В спальне малыша должно быть прохладно, темно и тихо, чтобы ничего не мешало спокойно заснуть.
- ✓ Как только малыш заснул, выключите музыку, работайте на компьютере с наушниками, погасите верхний свет, и разговаривайте вполголоса.

Сон очень важен для нормального роста ребенка и развития его мозга, а регулярный недосып может привести к серьезным болезням. Создайте малышу условия для засыпания и тщательно следите, чтобы ничто не мешало его полноценному сну.