

## Как разбудить СОНЮ?

Тёмное утро, звонок будильника, но ребёнок даже глаз не может разлепить. Знакомая картина? И что же делать?

*...как спим?*

Обратите внимание на режим. Иногда достаточно его выправить, чтобы проблема с подъёмом исчезла.

- **Ребёнок недосыпает**

А ведь детям в отличие от взрослых надо спать не восемь часов в сутки, а десять. Причём и в подростковом возрасте тоже. Особенно долгий сон необходим детям, которые кроме школы посещают многочисленные кружки.

- **Ребёнок поздно ложится**

И не важно, по какой причине: засмотрелся ли он телевизором или засиделся за уроками. Значит, надо помочь ребёнку спланировать дневной график так, чтобы в 9-максимум в 10 вечера - чадо лежало в кровати.

- **Ребёнок плохо засыпает**

Обычно такое бывает у младших школьников, которые спят днём. В итоге они «пересыпают» и вечером не могут уснуть, а утром их не поднять.

На дневной сон нужно отводить им не больше часа. Даже если ваш ребёнок крепко спит, всё равно будите. А вечером за час до сна давайте тёплый чай или молоко-это успокаивает. В подростковом возрасте причина другая. Из-за перестроек в организме многие подростки вдруг становятся «совами». В этом случае нужно заставлять ребёнка ложиться вовремя.

*...как просыпаемся?*

Даже если ваш ребёнок ложится вовремя и спит положенное ему количество часов. Проблема с утренними подъёмами может остаться. Тогда следует обратить внимание на следующие причины:

1. В момент подъёма очень важно, кто и что нас будит. Одни просыпаются лучше от достаточно чётких и резких звуков - тогда нужен хороший будильник с энергичной мелодией или простое громкое слово по типу армейского «подъём!». Другим необходимо, чтобы их будил, ласково поглаживая по головке. Третьи лучше всего просыпаются от тихого, но настойчивого звука, - тогда заведите будильник на 5-10 минут пораньше, и пусть он постепенно будит ребёнка до вашего прихода в спальню и окончательного просыпания. Попробуйте поэкспериментировать с различными вариантами и найти наиболее подходящий.

2. Чем крепче сон, тем тяжелее проснуться. Поэтому очень важно, чтобы пробуждение приходилось на одно и то же время, при этом будить нужно постепенно.

3. Особенно тяжело проснуться в ту фазу сна, когда видятся сны. Поэтому иногда лучше дать досмотреть сон - минут пять,- а потом начать будить снова.

4. Если ребёнку снятся тревожные сны, то ощущение недосыпания гарантировано. И проснуться будет трудно. Расспросите ребёнка, что ему снится. Если это беспокойные сны, попробуйте уменьшить требования к

своему отпрыску, помогите ему самому проще смотреть на неурядицы. Полезно также добавить физическую нагрузку. Хорошо питаться и чаще устраивать праздники.

*Материал подготовлен:*

*ТОГБУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Приют надежды»*