

Ребёнок не спит в детском саду: заставлять или нет

Ребёнок не спит в детском саду: заставлять или нет Многие дети не могут или не хотят засыпать днём в детском саду.

Отношение к детскому саду у всех малышей разное. Одни дошкольники любят туда ходить, в выходные с нетерпением ждут понедельника, чтобы встретиться с друзьями, другие же словно отбывают наказание, пока мама и папа на работе. Вне зависимости от этого у ребёнка могут быть проблемы с дневным сном в садике — он не может или не хочет засыпать в тихий час. Что делать в такой ситуации родителям?

Важность дневного сна для воспитанников детского сада

Послеобеденный сон в детском саду является не просто данью традиции, а несёт большую пользу для детского организма. Специалисты давно установили, что дошкольник, который спит в тихий час, гораздо менее возбудим и меньше устаёт к концу дня.

Дневной сон благотворно влияет на детскую психику (учит малыша справляться со своими эмоциями, поддерживает хорошее настроение) и интеллект (кроха лучше усваивает информацию).

Кроме того, сон в дневное время выводит из организма излишки гормона кортизола (в нормальном количестве он нужен для выработки дополнительной энергии). Если же после обеда дошкольник бодрствует, то вещество накапливается, и вечером родителям порой сложно уложить карапуза спать. Получается, что сон порождает сон.

Дети спят в детском саду

Дневной сон благотворно влияет на психику дошкольнику, устраняет усталость, способствует усвоению информации

Нужно отметить, что потребность в дневном сне зависит от индивидуальных особенностей ребёнка, его темперамента, некоторых временных факторов (болезнь, прорезывание зубов, перемена погоды и пр.). И есть отдельные дошкольники, которые могут чувствовать себя вполне хорошо и без отдыха днём.

По мере взросления ребёнка потребность в дневном сне у него естественным образом уменьшается. Так, если трёхлетние малыши в 90% случаев отдыхают после обеда, то уже к пяти годам 75% детей испытывают проблемы с засыпанием. А ко времени поступления в школу большинство детей вовсе отказывается от послеобеденного сна.

Причины, по которым ребёнок отказывается спать в садике

Нежелание спать днём в детском саду может быть обусловлено самыми разными причинами. Многие из них непосредственно связаны с процессом адаптации, когда ребёнок только привыкает к детскому саду:

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Малыш оказывается в незнакомой обстановке, с неродными людьми. Поэтому он напряжён, не может расслабиться днём в кроватке.

В садике нет привычных ритуалов, связанных с процессом засыпания (например, дома перед сном мама гладит по спинке, читает сказку, кроха обнимает в кровати большую мягкую игрушку и пр.).

Дети — это маленькие психологи. Возможно, малыш понял, что когда он отказывается спать, воспитатель звонит маме и просит забрать его (конечно, если есть такая возможность). И такая ситуация его очень даже устраивает.

Есть и прочие причины нежелания ребёнка спать в тихий час (они мешают малышу как в период адаптации, так и в последующее время):

Позднее пробуждение ребёнка по утрам. Родители, жалея малыша, будят его в самый последний момент, чтобы он подольше поспал.

В выходные дни дошкольник не соблюдает режим: дома ему разрешают не спать днём.

Возможно, малышу что-то не нравится в самой обстановке (например, неудобная кровать, её расположение, короткое одеяло и пр.).

Ребёнок просто не устаёт днём в садике и поэтому не хочет отдыхать.

Когда я работала воспитателем в детском саду, то, действительно, наблюдала, что дети, которых приводили очень рано, буквально сразу «отключались» в кроватке. А многие из тех, кто приходил позже, испытывали трудности с засыпанием.

Варианты решения проблемы

Конечно же, первоочерёдная задача родителей — выяснить, почему ребёнок не спит в садике. В зависимости от этого нужно и решать проблему:

Постоянно беседовать с малышом, настраивать его на дневной сон в садике («Хотя меня и не будет рядом, будет Мария Ивановна — она поможет тебе заснуть», «Я тебя очень люблю и заберу тебя вечером»).

Если кроха испытывает тревожность во время тихого часа, можно принести с собой любимую игрушку и попросить воспитателя разрешить брать её в кроватку. Если получится, можно договориться с педагогом, чтобы она немного посидела возле крохи, погладила его.

Девочка лежит в кровати, прижав к себе куклу

Можно попросить воспитателя разрешить малышу спать с любимой игрушкой

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Наладить режим дня ребёнка: утром стоит будить его пораньше, а в выходные обязательно укладывать спать днём.

Если малыш манипулирует взрослыми (добивается, чтобы его забрали из садика вместо сна), это нужно пресекать: сказать крохе, что мама уходит на работу и может прийти только вечером. Женщине также необходимо предупредить воспитателей, что она не будет забирать ребёнка по их первому требованию.

Если засыпанию ребёнка мешают какие-то внешние факторы, нужно поговорить о них с педагогом (например, попросить переложить малыша на другую кровать).

Очень многое в решении проблемы со сном зависит от педагогического мастерства воспитателя, его умения искать подход к детям. Так, малышу можно сказать, что его никто не заставляет спать — он может просто спокойно полежать с закрытыми глазками и помечтать (многие в этом случае через какое-то время засыпают).

[Источник](#)