

## Нарушения сна у детей с ОВЗ

Цели:

Формирование навыков у ребенка с ОВЗ хорошего сна.

Формирование у детей бодрости и активности.

Есть поговорка, гласящая, что лучший способ увидеть, каков мир в три часа утра, - это завести ребенка. Младенцы не имеют никакого уважения к разнице между днем и ночью. Всякий раз, когда им понадобится что-то - обычно это пища, - они громко заявляют об этом плачем.

Но со временем ситуация улучшается. К тому времени, когда младенцу исполняется три или четыре месяца, он спит более продолжительное время вплоть до шести часов. Однако большинству младенцев требуется помощь, их нужно научить засыпать и помогать уснуть снова после того, как они проснутся ночью. Младенцы, не сумевшие овладеть этим ценным искусством, могут вырасти в детей с нарушениями сна.

Поскольку многие родители не пользуются этой великолепной возможностью научить младенцев такой хорошей привычке с самого раннего детства, ниже следуют некоторые приемы, которыми можно воспользоваться, чтобы помочь засыпать детям более старшего возраста, страдающим нарушениями сна.

Укладывайте младенца в кроватку еще не уснувшим, но усталым. Родители должны стараться уложить своего младенца спать, когда он еще не успел заснуть. Перед отходом ко сну покормите младенца, однако не давайте ему уснуть, когда он сосет грудь или держит во рту бутылочку. Нужно чтобы ребенок устал, но еще не спал, чтобы у него развилась привычка засыпать самому. Остается надеяться, что он будет делать то же самое, когда проснется среди ночи.

Поощряйте привычку ребенка самому утешать себя. Младенцы привыкают связывать определенные процедуры с засыпанием. Часто засыпание

сопровождается тем, что родители обнимают их, укачивают или поют колыбельные песни. Дело в том, что мы генетически устроены так, что засыпаем лишь тогда, когда чувствуем себя в безопасности. Для многих детей безопасность означает близость родителей. Вот почему младенцы и дети, только начавшие ходить, просыпающиеся среди ночи, плачут.

Ребенок погружается в глубокий сон на период от одного до трех часов, и нормальное время пробуждения наступает у него после первого цикла сна. Но теперь его уже никто не укачивает, и ребенок принимается плакать и кричать.

Проблема заключается в том, что ребенок привыкает полагаться на укачивание в качестве средства утешения. Разумеется, среди ночи поблизости нет никого из родителей, кто мог бы укачивать его, не говоря уже о том, что родители просто не в состоянии укачивать ребенка всю ночь.

Детям нужно держаться за что-то, имеющееся под рукой, подобно большому пальцу или плюшевому медведю. Если ребенок начинает связывать палец во рту или находящегося рядом мишку с чувством безопасности, значит он начинает осваивать поведение, при котором он сам себя успокаивает. Чувствуя себя в безопасности, ребенок засыпает.

Проводите в дневное время практические занятия. Нужно научить ребенка искусству самому успокаивать себя после того, как что-то расстроит его. Если ребенок беспокоится, но при этом сам может справиться с ситуацией, не обращайтесь на это внимания или оставьте его одного на несколько секунд. Или если ребенок расстраивается из-за игрушки или чего-нибудь еще, подождите, пока он сам не успокоится, прежде чем занять его чем-нибудь другим. В результате проведенных исследований выявлено, что половина детей, обученных искусству успокаиваться самостоятельно во время дневных практических занятий, больше не нуждались в помощи с засыпанием ночью.

Установите определенное время отхода ко сну. Очень важно установить и соблюдать определенное время отхода ко сну. Если следовать этому, младенцы и маленькие дети гораздо легче засыпают. Это происходит потому,

что внутри каждого из нас находятся биологические часы, контролирующие время, при котором мы испытываем потребность в сне, когда мы выделяем гормоны, когда температура тела повышается и понижается - целая симфония физиологического регулирования. Как известно каждому, пересекающему на самолете часовые пояса, если вы растянете режим, по которому живете на протяжении 24 часов, в ту или в другую сторону, с вами происходят неприятные вещи, включая нарушения сна.

Очень важно, однако, что при соблюдении режима отхода ко сну вы различаете время, когда укладываете ребенка в кровать и время, когда он засыпает. Вы можете сказать ребенку, что ему пора ложиться спать — и добьетесь этого но не в ваших силах заставить его уснуть. Установить только два правила отхода ко сну: не вставать из кровати, если только тебе не нужно сходить в туалет, и не поднимать шума, лежать тихо. Это, судя по всему, действует успешно. Не говорить, что ребенок должен засыпать; а просто сказать, что пора отправляться спать.

Отучите своего ребенка от постоянного присутствия родителей. Большинство родителей считают, что категорический отказ от их прихода к проснувшемуся ночью и плачущему ребенку слишком болезненный. Чем больше вы стараетесь не обращать внимания на плачущего ребенка, тем громче кажется его плач. Обычно более плодотворным является постепенное отвыкание от родительских утешений.

Выберите период времени, когда, по вашему мнению, вы сумеете выдержать плач своего ребенка. Начните с того, что ждите пять минут. Затем можете войти к нему, успокоить и утешить своего ребенка и себя тоже, что все в порядке, похлопайте его по спинке и выйдите из детской. В следующий раз дайте ему поплакать десять минут перед тем как войти. Делайте ночные посещения все более и более редкими. Дело в том, что вы одновременно успокаиваете себя, что с ребенком все в порядке, и даете ему понять, что это не наказание. По сути дела вы говорите своему ребенку: "Я все еще здесь. Я по-прежнему люблю тебя, но сейчас пора спать". Может

пройти несколько ночей, прежде чем ребенок поймет, что его не возьмут на руки и не дадут бутылочку только потому, что он плачет.

Убедите себя, что вы поступаете правильно. Это нелегко - слышать плач своего ребенка в два часа ночи. Это напоминает ситуацию, при которой мама-птица выталкивает птенца из гнезда. Это может показаться жестоким, однако на самом деле она делает это для блага самого птенца. Постоянно имейте это в виду, чтобы ваша решимость не ослабла и вы не бросились в детскую. Старайтесь все время помнить, что этим вы не наказываете своего ребенка, наоборот, вы учите его чему-то полезному, помогаете ему овладеть искусством, которое так поможет ему в будущем.

Дайте рано пробуждающимся детям еще один шанс. Если ваш ребенок просыпается рано, пусть он остается в постели, даже если начнет плакать, до тех пор, пока вы сами не захотите встать. Во многих случаях дети, просыпающиеся рано, снова засыпают.

Примите решение о процедуре отхода ко сну и строго придерживайтесь ее. В каждой семье есть свое представление о том, как следует спать. Но независимо от того, какое решение вы примете: каждый должен спать в собственной кровати или ребенку разрешается залезать к вам, принятое вами решение должно выполняться строго и последовательно. Если вы решите, что ребенок должен спать в собственной кровати и оставаться там на протяжении всей ночи, вы не должны сдаваться, услышав его плач и мольбы о том, чтобы ему помогли уснуть. Никакие временные или промежуточные меры не окажутся действенными. Если вы позволите ребенку иногда спать с вами, а в других случаях запретите это, этим вы только продлите его страдания до бесконечности. Раз вы решили, что ребенок должен спать в собственной кроватке, это решение окончательное и не должно меняться.

Создайте ритуал отхода ко сну. Если вы будете следовать процедуре постепенного успокоения и снятия напряжения дня, это поможет ребенку почувствовать себя безопасно в том месте, где он будет спать. Многие семьи

следуют такой процедуре - ребенку читают перед сном, проводят с ним время, чтобы поговорить и ободрить его, произносят молитву, вспоминая всех, кто его любит, - все это имеет глубокий смысл, потому что дает ему возможность почувствовать себя в безопасном и надежном месте, и готовит его ко сну.

Не наказывайте ребенка, посылая его спать. Если ребенок начинает связывать отход ко сну с ссорой или с тем, что на него кричат, это мешает ему спать и нарушит сон.

Следующие упражнения помогут ребенку с ОВЗ лучше уснуть (выполняются перед сном).

#### **Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

#### **Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до

достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

### **Упражнение «Воздушный шар»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте.