

## Як врятувати школяра від хронічного недосипання



Темний ранок будня. Дзвінок будильника, але наш школяр навіть очей не може розтулити. Знайома картина? І що ж робити?

### Як спимо?

В першу чергу зверніть увагу на режим дня. Іноді достатньо його упорядкувати, щоб проблема з підйомом зникла. Дитина не досипає. Може бути, і ця причина. Дітям, на відміну від дорослих, треба спати не вісім годин на добу, а десять. Причому і в підлітковому віці теж.

Особливо довгий сон необхідний тим, хто крім школи відвідує численні гуртки. Учень пізно лягає. І не важливо, чому: задивився він телевізор або засидівся за уроками. Значить, треба допомогти йому спланувати денний графік так, щоб о 9 годині вечора, максимум у 10, чадо лежало у ліжку.

### Дитина погано засинає

Зазвичай таке буває у першокласників, якщо ті сплять вдень. У результаті вони «пересипають» і увечері не можуть заснути, а вранці їх не підняти. У підлітковому віці причина інша. Через перебудови в організмі багато підлітків раптом стають «совами» - їх режим сну і відпочинку різко зміщується в бік нічного неспання. У такому разі «досипати» доведеться або вдень, або насильно змушувати себе лягати раніше. Останнє краще довірити самій дитині - вручити будильник і нехай сам себе вранці піднімає. Заодно навчиться і розподіляти власний час.

## Як прокидаємося?

Навіть, якщо малюк лягає вчасно і спить належну йому кількість годин, проблема з ранковими підйомами може залишитися. Тоді варто звернути увагу на наступні причини.

- Важливо, хто і що нас будить. Одні швидше прокидаються від чітких і різких звуків – тоді потрібен хороший будильник з енергійною мелодією або просто гучне слово за типом армійського «Підйом!». Іншим необхідно, щоб їх будили, ласкаво поглажуючи по голівці. Треті найкраще прокидаються від тихого, але наполегливого звуку – тоді поставте будильник на 5-10 хвилин раніше потрібного часу, і нехай він поступово будить дитину до вашого приходу і остаточного прокидання. Спробуйте проекспериментувати з різними варіантами і знайти підходящий.
- Чим міцніше сон, тим важче прокинутися. Тому дуже важливо, щоб пробудження припадало на один той самий час.
- Важко прокинутися і в ту фазу сну, коли ми бачимо сни. Тому іноді краще дати дитині додивитися сон, а через п'ять хвилин почати будити його знову.
- Якщо вашому чаду сняться тривожні сни, відчуття недосипання йому гарантовано. А значить, і прокинутися буде дуже важко. Розпитайте малюка, що йому сниться. І якщо він бачить неспокійні сни, спробуйте зменшити вимоги до свого нащадка, допоможіть йому самому простіше дивитись на життєві негаразди. Кориснотакож додати фізичного навантаження в розклад дня, добре харчуватися і частіше влаштовувати веселі свята.

## До речі

### Налаштуватися на сон

- ▶ За годину до сну припиніть рухливі ігри, перегляд телепередач, а для особливо вразливих дітей - і читання книг.
- ▶ Небажані також: пізня вечеря, уроки перед сном, вечірні «розборки» і повчання з боку батьків.
- ▶ Проте, корисно добре провітрити приміщення перед сном або навіть прогулятися, але тільки з батьками, а не з друзями.
- ▶ А також випити трав'яний чай з медом і поговорити з мамою і татом по душах.