

## Мифы и правда о детском сне

### Мифы

#### **Когда ребенок плачет или кричит во сне, его нужно разбудить**

«Активный» сон у детей связан с повышенной возбудимостью нервной системы, чрезмерной физической активностью или усталостью. Они могут вставать, кричать во сне. Если разбудить ребенка, чтобы утешить, то сон точно прервется.

#### **Чтобы дети крепче спали, их нужно «уморить» перед сном**

Активные игры перед сном растормаживают нервную систему детей, у которых возбуждающие и тормозящие процессы развиваются неравномерно. Они устанут, начнут капризничать и не смогут уснуть.

#### **Чем позже ребенок уснет, тем позже он проснется**

На самом деле он проснется в то же время, что и обычно. Ближе к рассвету в организме заканчивает вырабатываться мелатонин – «гормон сна», это сигнал, что пора просыпаться.

### Правда

#### **Когда ребенку снится страшный сон, его не надо будить**

Во сне ребенок может «включать» в ход сновидения мышцы – вставать, ходить, говорить. Следует переждать период, во время которого ребенку снится страшный сон, и быть начеку – чтобы тот не травмировал себя.

#### **Перед сном нужно предлагать детям спокойные занятия**

«Разгуляться» детям относительно легко, а успокоиться – сложнее. Поэтому перед сном предлагайте игры, которые не будут эмоционально их возбуждать и провоцировать активность.

#### **Если укладывать ребенка спать позже, он не высыпает свою норму сна**

У детей время сна зависит от светового дня сильнее, чем у взрослых. Если ребенок поздно лег, все равно проснется рано. В итоге поспит совсем мало.