



«На крыше». Арина Шантина

*День прошёл,
Вокруг темно,
За окном – луны пятно...
Валерия Арсентьева*

Спать пора

А наши дети всё никак не могут заснуть. Почему так происходит? Зачастую проблемы со сном создают сами взрослые – когда не понимают, насколько он важен.

■ Ну дайте отдохнуть

Что обращает на себя внимание при работе с родителями, которые приходят к врачу с жалобами на состояние здоровья детей? Пренебрежение к особенностям детской жизни.

У нас на обследовании – трёхлетний мальчик с диагнозом «задержка психоречевого развития». Родители жалуются также, что он

быстро устаёт даже от небольшой нагрузки, отвлекается, не слушается. По ходу беседы выясняется, что утром ему стоит большого труда подняться. Уточняю: «Чтобы идти в детский сад?». Слышу в ответ: «Мы в сад не ходим». На вопрос «А зачем будите рано?» мама отвечает: «А если его не будить, то может проспаться до двенадцати».

Итак, если ребёнок спит долго, значит, ему это зачем-то нужно?! Он ещё мал, чтобы быть ленивым сознательно. Значит, всё дело в чрезмерной чувствительности нервной системы. Для специалистов, работающих с детьми с нарушениями психоречевого развития или без ононого, но имеющими в анамнезе перинатальную энцефалопатию, знаком феномен быстрого утомления детей. Одни устают от любой, даже небольшой нагрузки (физической, умственной, эмоциональной), другие подолгу носятся и прыгают, но не могут сконцентрироваться на учебных занятиях, третьи, наоборот, с удовольствием сидят за столом и занимаются, но быстро «вянут» во время активных игр.

Современная медицина располагает большим арсеналом средств для повышения работоспособности нервной системы, уменьшения признаков утомления. Но есть и естественный, доступный всем способ решения данной проблемы: хороший спокойный сон.

Для начала разделим проблему на две составляющие: медицинскую (неврологическую) и организационную (она находится в ведении родителей). Какие проблемы со сном чаще всего приводят пациентов к неврологу? В младенчестве – это инверсия сна (когда ребёнок мирно играет ночью, а днём спит по 8–10 часов), быстрый отказ от дневного сна (в годовалом возрасте и чуть старше), ночные пробуждения со слезами, истошными криками. Необходимо обратить внимание и на те случаи, когда ребёнок обильно потеет каждую ночь (а у него нет температуры), или спит, сильно запрокинув голову назад, или засыпает каждый вечер по два-три часа независимо от времени укладывания. Какие-то ситуации легко поддаются лечению, какие-то занимают больше времени, особенно если эти проблемы со сном наблюдаются у детей, перенёсших тяжёлые родовые травмы, внутриутробные инфекции. В таких ситуациях задача невролога – выстроить цепочку лечебных мероприятий. И тогда, по мере нормализации состояния нервной системы,

цикл «сон-бодрствование» автоматически придёт в норму. В неясных случаях специалисты назначают обычно дообследования — электроэнцефалограмму, нейросонографию, доплерографию, в тяжёлых случаях — магнитно-резонансную томографию (МРТ), которые объективизируют картину жалоб и помогут выбрать правильную тактику лечения.

Вот, к примеру, пятилетний Игорь. Со слов мамы, первые два года он спал по 15 минут с часовыми перерывами, потом продолжительность сна увеличилась, но дневного сна, как такового, нет и поныне, а ночью он до сих пор вскакивает, кричит и плачет. Результаты сосудистого исследования показали дефицит (неполноценность) мозгового кровотока и косвенные признаки повышенного внутричерепного давления. До сна ли тут...

■ В кроватку по порядку

Есть проблемы со сном, которые зависят от такой незатейливой вещи, как режим дня.

6-летний Максим посещает логопедическую группу массового сада, маму очень огорчает, что он всё ещё плохо говорит. Она считает, что ежедневных занятий в саду ему недостаточно, поэтому вечером логопеды приходят домой, а потом ещё нужно сделать в тетрадке задания. В результате качество речи всё то же, а ко сну мальчик отходит с истериками ближе к 11 часам ночи, а в 7 утра труба зовет опять к станку.

Спрашивается, какую цель мы преследуем? Как определить грань между тем, что нужно и что важно, что надо делать сейчас, а что может подождать, причём для Вани это одно, а для Мани — совсем другое?

Многие дети группы риска проходят без проблем дошкольный возраст в том числе и потому, что у них есть время отдохнуть и вырасти во сне, подкопить силы для нового дня. Самая сложная задача для любого родителя — определить, что именно нужно для малыша, когда ложиться спать и когда вставать.

Большинство детей после трёх лет посещает детские сады, что означает ранний подъём. Как говорится в рекламе, чтобы ты был в тонусе, надо, чтобы тонус был в тебе. Откуда этот тонус в тебе возьмётся, если мама положила тебя спать в полночь? Мне часто задают вопрос родители: почему дети приходят из садика такими уставшими, ведь они там играют целый день?! Игра игре рознь — это во-первых. В саду её выбирает или предлагает взрослый, на свободные игры не везде есть время и место. Во-вторых, детский сад — это не дом, и поверьте, вместе со всеми кушать, мыть руки, спать и гулять в чётко фиксированное время — это уже нелёгкое социальное испытание для ребёнка. Следование этому порядку требует определённых эмоциональных усилий.

Но тот же порядок приводит и к тому, что дети, которые не спят днём дома, в саду успешно засыпают. Там есть то, что в физиологии называется рефлексом стереотипа: после обеда все вовлекаются в процесс подготовки ко сну. Он, как правило, стандартный — помыть руки, сходить в туалет, раздеться и идти вместе со всеми в спальню. Дома тоже можно организовать ритуал подготовки ко сну: в определённый час умыться, послушать на ночь сказку или посмотреть «Спокойной ночи, малыши». Кстати, время передачи идеально подходит для отхода ко сну в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Уверена: для облегчения отхода ребёнка ко сну нужна твёрдость и последовательность родителей. Мне за всю профессиональную и личную жизнь почти не приходилось слышать о детях, которые сами выражают желание лечь спать вовремя. Привычней смотрится ситуация, когда ребёнок оттягивает момент отхода ко сну под самыми разными предлогами: ещё «попить», «поесть», «почитать», «посмотреть». Как им не хочется покидать место, где всё ещё бодрствуют и наверняка будет что-то интересное! И здесь главная задача родителей — довести чадо до подушки, и она своей критической

массой переведёт ребёнка в состояние сна. В дошкольном возрасте слово родителя должно быть последним, и распорядок дня не должен подвергаться без крайней нужды пересмотру: «А почему ты мне вчера разрешила лечь попозже, а сегодня нет? А почему ты мне сегодня не почитала — я тогда не буду спать!» Стереотипы позволяют уменьшить вероятность страхов и опасений у детей, дают ощущение предсказуемости и узнаваемости событий жизни.

Кому — сколько?

Тут всё дело в индивидуальных особенностях. Кому-то, чтобы хорошо себя чувствовать, нужно спать 15 часов в сутки, а кто-то бодр и свеж, набрав только 10. Для родителей критерием достаточности должно быть самочувствие и поведение ребёнка.

С точки зрения физиологии, отход ко сну в среднем занимает 5–15 мин. Если вы кладёте малыша спать в 21.00, а засыпает он только через час, то попробуйте отправлять его в постель в 21.50. Похоже, второй вариант ему подходит больше.

Для впечатлительных детей есть особое решение: если они ложатся спать в 22–23.00, то просьбы «почитать-поесть-попить» будут тянуться до полуночи. А если уложить в 20.30, немного поговорить, почитать книжки, то ровно в 21.00 вы, как Пятачок до пятницы, будете «совершенно свободны».

Есть дети гиперактивные: они, как правило, довольно рано отказываются от дневного сна. Некоторые «правильные» мамы стойчески выдерживают днём часовую эпопею отхода ко сну ради 15 минут сна как такового, но тогда уж подготовка к ночному сну продлевается до полуночи.

И всё-таки хлопоты того стоят, ведь сон — не пустое времяпровождение для ленивых детей, а биологическая целесообразность для эффективной работы организма ребёнка (да и взрослого тоже!) в течение нового дня.

Надежда КОЖУШКО,
доктор биологических наук