



Проблемы со сном у детей дошкольного возраста

Н. Ю. Кожушко

У нас на обследовании — мальчик трех лет с диагнозом «задержка психического развития». Родители жалуются, что сын очень быстро устает даже от небольшой нагрузки, отвлекается, не слушается и т. п. В результате беседы выявляю, что ребенок быстро засыпает днем и спит спокойно, а ночной сон сдвинут к полуночи, засыпание длится около часа, утром мальчик плохо встает. Уточняю: «Надо рано идти в детский сад?» Слышу в ответ: «Мы в сад не ходим». Спрашиваю: «А зачем тогда будите рано?» Мама отвечает: «А если его не будить, то может проспать до двенадцати».

Итак... Если ребенок спит долго, значит, ему это зачем-то нужно? Он еще маленький, чтобы быть ленивым сознательно. И его нервная система слишком нежная, раз так быстро проявляются признаки усталости. Вижу, что

мои реплики заставляют родителей «зависнуть» в удивлении. Похоже, им это и в голову не приходило (не буду пока муссировать тему о том, что ребенок с таким диагнозом в течение всего дня сидит у телевизора — смотрит с бабушкой сериалы и бесконечные рекламы):

Специалистам, работающим с детьми с нарушениями психоречевого развития или имеющими в анамнезе перинатальную энцефалопатию, знаком феномен быстрого утомления таких детей при нагрузках. Некоторые устают даже при маленькой нагрузке (как физической, так и умственной или эмоциональной); другие подолгу могут носиться, прыгать, но моментально устают на учебных занятиях; третьи, наоборот, с удовольствием сидят за столом и занимаются, но быстро «вянут» во время активных игр.

В том или ином виде для многих детей данной группы характерна склон-

ность нервной системы к быстрому истощению, утомлению. А это означает, что ей нужно время, чтобы отдохнуть и восстановиться. Современная медицина располагает большим арсеналом средств для повышения работоспособности нервной системы, уменьшения утомления. Но есть и естественный, доступный всем способ (точнее, один из способов) решения данной проблемы — хороший спокойный сон с быстрым засыпанием и счастливым пробуждением. Об этом мы и поговорим в сегодняшней статье. Разделим проблему на две основные части — медицинскую (неврологическую) и организационную (родительскую). Кроме того, мы не будем говорить о временных трудностях со сном (ребенок болен, или у него режутся зубы, или в доме были гости и пр.), а вот хронические трудности с засыпанием и пробуждением в течение многих месяцев и лет для нас представляют интерес.

Одна часть проблемы, когда требуется вмешательство врачей, — это если ребенок с раннего детства спит очень мало (ночь для родителей превращается в непрерывное укачивание малыша). Или если ребенок днем спит как ангел, а ночью столь же невинно играет, приводя родителей (чаще, конечно, маму) в исступление. Или если он ночью часто просыпается с криками и плачем, не узнает маму, вырывается из ее рук, дрожит как осиновый лист или, еще хуже, совершает нелепые однообразные движения как заведенный. Или постоянно во сне что-то жуёт, сосет и чмокает.. Или быстро становится мокрым от пота, будто побывал в душе, или спит как убитый, писая прямо в постель... Список этот можно долго продолжать, но приведен он лишь для того, чтобы обозначить круг проблем, с которыми трудно бороться самостоятельно родителям и воспитателям — здесь нужна помощь детского невролога.

А вот другая часть проблемы со сном во многом зависит от такой незатейливой вещи, как режим дня. К сожалению, это не столь частая «вещь» в хозяйстве многих мам и педагогов. Не буду утомлять читателей занудными предложениями, лучше приведу примеры из практики, чтобы показать, откуда что берется и куда девается.

На сегодняшний день значительная часть детей старше трех лет посещают детские сады с определенным порядком дня, той или иной плотностью графика развивающих занятий. Это означает, что ребенка нужно в определенное время привести в садик, а значит, довольно рано вынуть из теплой постели. Как говорится в одной рекламе, чтобы ты был в тонусе, надо, чтобы тонус был в тебе. Откуда этот тонус в тебе возьмется, если дорогая мама положила тебя спать в полночь, хотя «Спокойной ночи, малыши» тебе пожелали три часа назад?

Есть семьи, где решить эту проблему практически очень сложно: маленькая квартира (или комната), папа хочет смотреть телевизор (идут новости или спорт), сестры и братья активно мешают а мама занята на кухне приготовлениями к следующему дню. Но бывает, что

проблема со сном возникает и растет в других условиях, свободных от указанных житейских обстоятельств.

Четырехлетняя Майя — тихий, спокойный ребенок, беспрекословно выполняющий все наказания мамы, в отличие от крикливой и вредной Инны, шести лет от роду. Обе девочки очень развиты и музыкальны, что побудило маму отдать старшую учиться в музыкальную школу. Поскольку младшая всегда рядом, отдали учиться и ее в класс старшего возраста. Когда встал вопрос о том, как возить девочек в школу, если младшей нужно спать днем, мама с легкостью отринула эту проблему: пораньше ляжет спать вечером (хотя есть еще любимая бабушка, которая тоже все время с детьми и вполне может уложить ребенка и отвезти его потом в школу). Но вечером все собираются дома — и начинается общая жизнь: игры и общение, приготовление и ужин, шум от старшей в детской, мешающий младшей заснуть пораньше.

Что мы имеем в результате? Засыпают девочки ближе к одиннадцати вечера, а утром — подъем после 7—8 часов сна. Майя уже к шести вечера заливаясь горячими слезами по любому поводу и не может остановиться, этим кончаются и любые походы в театр, или в цирк, или в гости. Ребенок устал, потому что его индивидуальная потребность во сне много выше времени, отведенного ему взрослыми, для которых важными оказались другие задачи: поставить перед гостями на стул двух куколок, поющих ангельскими голосами: «Спи, дитя, сладким сном, все уснуло кругом...» Впереди еще 10 лет школы и далее — вся жизнь. Стоит ли жертвовать биологически насущными вещами, призванными служить восстановлению потраченных сил? (Майя умерла через полтора года от острого лейкоза, и кто знает, не была ли изношенная нервная система почвой, облегчившей возникновение и протекание этой ужасной болезни? Мама в течение двух недель не могла выбрать время показать ребенка врачу, и даже за два дня до смерти визит к частному доктору был отложен из-за экскурсии с гостями в музей.)

Это, конечно, жуткая крайность недостаточно серьезного отношения взрослых к детским проблемам. Но это — реальная история.

Многие дети группы риска, о которых мы говорим, проходят без проблем перипетии детской жизни в том числе и потому, что у них есть время отдохнуть и вырасти во сне, подкопить силы для нового чудесного дня, полного открытий. Для любого родителя это самая сложная задача — определить, что именно нужно для малыша (не его брата, или сестры, или себя в детстве), что и когда есть, когда ложиться спать и когда вставать.

В нашей практике одна из самых распространенных жалоб — не проблема со сном, на то, что после посещения детского сада ребенок либо буквально висит на руках от усталости, либо капризничает весь вечер, кричит и плачет из-за каждого пустяка. Вопрос многих родителей: от чего он может уставать в садике, ведь они играют целый день?!

Игра игре рознь — это во-первых. В саду ее выбирает или предлагает, как правило, взрослый, на свободные игры не всегда есть время и место. Во-вторых, детский сад — это не дом, а первое социальное испытание для ребенка — с определенным графиком дня, часто не совпадающим с домашними порядками: есть вместе со всеми в определенное время определенную пищу с определенной скоростью, вместе со всеми мыть руки, спать и гулять тоже в определенном порядке. Порядок этот необходим для обеспечения здоровья и безопасности детей, но его выполнение требует от них определенных эмоциональных усилий (уступок и привыкания). Некоторые так и остаются «несадиковыми»: не смогли поступиться принципами домашней жизни.

Этот порядок приводит к тому, что дети, которые не спят днем дома, в саду успешно засыпают Там есть то, что в физиологии называется рефлексом стереотипа: идет процесс подготовки ко сну, как правило стандартный — помыть руки после обеда, раздеться и в определенное время идти вместе

со всеми в спальню на определенное место, где приятели по соседству один за другим попадают в объятия Морфея.

Дома «рефлекс сна» тоже выполняемая задача: в определенный час умыться перед сном или полежать в ванне (особенно в маленьком возрасте), лечь в свою постель на любимую подушечку и послушать на ночь сказку в относительной тишине. Хорошо подходит для этого «Спокойной ночи, малыши», особенно если условием просмотра является чистка зубов и умывание до того, как все начнется, тогда мотивация обеспечит надлежащую скорость выполнения гигиенических процедур. Время передачи почти идеально подходит для отхода ко сну в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Есть ситуации, когда твердость и последовательность родителей необходимы для облегчения отхода ребенка ко сну. «Мой сын засыпает почти мгновенно, едва касается подушки, но пока его загонишь в постель, семь потов сойдет...» Не много найдется детей, которые с удовольствием ждут времени сна, основная масса чад бьется до последнего за право лечь вместе со всеми как можно позднее (с каким наслаждением большинство мам махнулось бы с ними местами!).

Но возраст дошколят еще подходит для того, чтобы слово родителя было последним, а распорядок дня не подвергался без крайней нужды сомнениям и пересмотрам: «А почему ты мне вчера разрешила лечь позже, а сегодня нет? А почему ты мне сегодня не почитала — я тогда не буду спать!» И т. д., и т. п. Стереотипы позволяют уменьшить вероятность страхов и опасений детей (сосание всегда доступного пальца или края простыни успокаивает своей монотонностью) и увеличить предсказуемость и узнаваемость событий жизни, в данном случае — неотвратимость приближения времени приготовления ко сну. Индивидуальные особенности, конечно, тоже надо по возможности учитывать: кто-то лучше засыпает с бабушкой, кто-то — с кошкой Марусечкой, кому-то без мамы не закрыть глаза.

Как определить, каким должен быть режим? В непроблемной ситуации отход

ко сну в среднем занимает 5-15 минут. Если вы укладываете малыша спать с соблюдением всех вышеописанных приготовлений в 21 час и засыпает он только в 22.00, а если он ляжет в постель в 21.50 и в 22.00 уже спит, то, похоже, второй вариант ему подходит больше.

Есть и противоположный вариант для впечатлительных детей: если укладывать спать в 22.00-23.00, то просьбы почитать, поесть и попить (а потом, святое дело, и пописать) будут тянуться до полуночи, а если «заложить» в постель в 20.30, то уже и до мультиков не дотянуть. Есть ведь такие граждане: чуть перегулял — и уже не успокоиться (пропустил свой час). Некоторые «заходятся» от телевизионных страшилок и просыпаются от ужаса, переживая полученные на ночь впечатления. «А ему нравится смотреть ужастики», — слышу от родителей. Водка и наркотики тоже многим нравятся, но это не повод к их разрешению и тем более поощрению. Другое дело, что мы, родители, тоже живые люди и к вечеру устаем и хотим покоя, а не радостей общения с очумевшим от телевизора или компьютера ребенком. Но если уделить ему полчаса перед сном, то в девять или десять вы, как Пятачок до пятницы, «совершенно свободны».

Есть дети гипервозбудимые: они, как правило, довольно рано отказываются от дневного сна, создавая проблемы не только дома, но и педагогам в детском саду, поскольку мешают спать другим детям. Некоторые «правильные» мамы стойчески выдерживают дома часовую попытку отхода ко сну ради 15 минут сна, другим удается добиться 2-3-часового сна после столь длительного засыпания, но тогда уж подготовка к ночному сну доведет всех к полуночи до белого каления.

На это есть разные причины. 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 вскакивает кричит и плачет. При обследовании мы обнаружили, что на электроэнцефало-

грамме ничего ужасающего нет (хотя в таких случаях часто бывают нарушения биоритмов мозга), а вот результаты сосудистого исследования показали 40%-ный дефицит (неполноценность) мозгового кровотока и косвенные признаки повышенного внутричерепного давления. До сна ли тут...

Потребность во сне у детей, конечно же, разная, как разнится и уровень их активности в течение дня, но у них не столь явно, как у взрослых, выражено деление на «сов» и «жаворонков». Более явно в историях болезни проступает недостаточное понимание родителями важности сна для восстановления нервной системы ребенка.

Шестилетний Максим посещает логопедическую группу детского сада. Маму очень огорчает, что он все еще плохо говорит, она считает что ежедневных занятий в саду ему недостаточно, поэтому вечером логопеды приходят домой, а потом еще нужно сделать в тетрадке задания. В результате кач& речи все то же, а ко сну мальчик отходит с традиционными истериками ближе к одиннадцати, а в семь утра труба зовет опять к станку (в хороший садик нужно еще ехать с пересадками). Значит количество занятий не переходит в качество дикции, а посему мы имеем не обучение, а перегрузку нервной системы. Спрашивается: какую цель мы преследуем? Как определить грань между тем, что нужно и что важно, что надо делать сейчас, а что может подождать, причем для Вани это одно, а для Мани — совсем другое?

Родители, стараясь сделать все возможное для развития своего ребенка, нередко переходят грани разумного, жертвуя его сном, здоровьем, естественными потребностями в беготне, подвижных играх, общении ради мифической «успешности» и престижа. Эта тенденция, к сожалению, сейчас становится все более распространенной. Ребенок развивается с интеллектуальным акцентом в ущерб эмоциональному здоровью и стабильности психики, пытаюсь компенсировать напряжение и тревогу «уходом» в виртуальный мир, подвластный ему с помощью легкого нажатия -на клавиатуру компьютера.

■