detkityumen.ru

Она стала поздно ложиться спать!

Чем старше становится ребенок, тем тяжелее родителям отправить его спать. Находится миллион отговорок: и с другом ему надо срочно поговорить, и новую серию посмотреть. Почему дети перестают ценить сон, и как это можно исправить, рассказывает психотерапевт **Елена Корабельникова.**

При реальной потребности в 9-10 часах сна подростки спят очень мало — в среднем по 7–8 часов. Что же мешает им высыпаться? Прежде всего — возраст!

Большинство 12–14-летних, будто сговорившись, дружно превращаются в "сов". Время их засыпания сдвигается на 2–3 часа, что предполагает и более позднее пробуждение. Но встают-то они все равно рано: школу никто не отменял. Результат недосыпания налицо — они становятся сонливыми, раздражительными и невнимательными, хуже контролируют эмоции и с трудом запоминают информацию.

ПРИЗНАТЬ, ЧТО ДЕТЯМ ЖАЛКО ВРЕМЕНИ НА СОН

С чем связан такой "синдром отставленной фазы сна"? Одна из причин — гормональная перестройка организма. Из-за нее меняется структура сна и усиливается эмоциональная нестабильность, которая и так свойственна этому возрасту. Подростка мгновенно выводят из себя (а значит, лишают сна) вечерняя ссора родителей или разбор его "полетов", трудности в отношениях со сверстниками и стресс, связанный с учебой.

Кроме того, старшеклассники начинают воспринимать сон как досадную трату времени. Британские врачи ввели специальный термин "junk sleep" ("мусорный сон") — он хорошо иллюстрирует пренебрежительное отношение ко сну современных подростков. Родительское "Иди спать!" они понимают так: "Я пойду в свою комнату и найду себе занятие". Чаще всего это музыка, уроки или общение с друзьями в социальных сетях до глубокой ночи.

Другими словами, дети начинают поступать… так же, как и их родители: ради чего-то интересного или важного они забирают время у сна. И кстати, многие взрослые, да и общество в целом, поощряют такие отсрочки, если речь идет об учебе: человек, который спит, расценивается как лентяй, а тот, кто не смыкает глаз, — трудолюбив, вынослив и достоин восхищения.

РЕАБИЛИТИРОВАТЬ СОН КАК ЦЕННОСТЬ

Расскажите подросткам о преимуществах полноценного сна. Знает ли ваш ребенок, что хороший сон стимулирует рост и снижает риск полноты? Что он значительно улучшает память?

Понимая, что важно для вашего ребенка — например, успехи в учебе, красивая фигура или спортивные результаты, вы легко подкрепите свои требования убедительными научными фактами. Также можно обратиться за консультацией к сомнологу — слова специалиста подростки часто воспринимают с большим энтузиазмом, нежели мнение родителей.

О чем еще следует рассказать детям?

Нежелательно сильно менять привычный график сна и бодрствования в выходные — разница в пробуждениях не должна превышать двух часов. Это поможет избежать стресса в понедельник. Нужно отключать электронные устройства на ночь, так как излучение мониторов блокирует выработку мелатонина — гормона,

который регулирует смену сна и бодрствования. Лучше, если подросток будет выключать компьютер и телевизор хотя бы за час до сна.

Согласуйте "штрафные санкции" в случае нарушения обговоренных правил. Но помните: какие бы эмоции вас ни переполняли, нужно избегать выяснения отношений поздно вечером. Вместо этого запланируйте что-то приятное на завтра и пожелайте ребенку доброй ночи.

https://www.psychologies.ru/

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category139/5001/