***понимаем ребёнка глубже:***

**ПОЧЕМУ ДЕТИ НЕ СПЯТ ПО НОЧАМ?**

**В ДВУХ СЛОВАХ: ОНИ И НЕ ДОЛЖНЫ….**

Все родители маленьких детей переживают, почему те не спят по ночам. Непрерывный, “нормальный” ночной сон уже стал Святым Граалем в вопросе воспитания детей.

Да, некоторым людям повезло и их дети спят всю ночь как взрослые, но для большинства родителей такая ситуация – далекая мечта.

Возможно, именно поэтому тема детской бессонницы – самая популярная на родительских форумах и сайтах. Все средства массовой информации очень долго внушали людям идею: ты хороший родитель, если твои дети крепко спят по ночам.

Вот некоторые факты о том, как на самом деле должны спать дети.

**1. Почему дети просыпаются по ночам? Потому что так задумано природой.**

Питер Флеминг, профессор-педиатр из Университета Бристоля, говорит, что сама идея, будто дети должны спать всю ночь, появилась только в XX веке. На самом деле почти все дети просыпаются по ночам, и это нормально. “Наши младенцы не созданы природой для того, чтобы спать слишком долго. Когда они много спят, это не очень хорошо. Нет абсолютно никаких доказательств того, что хорошо спящий ребенок – это обязательно здоровый ребенок”, – говорит он. И признает: “Возможно, это не то, о чем хотело бы слышать большинство родителей”.

**2. На самом деле, никто не спит всю ночь, даже взрослые.**

Дарсия Нарваэз, профессор психологии из Университета Нотр-Дама, говорит, что непрерывный восьмичасовой сон у взрослых – это миф. Люди могут верить в то, что они спят беспробудно всю ночь, но это не так.

“Люди редко спят всю ночь, не просыпаясь. Но наш мозг устроен таким образом, что мы забываем об этом. Посмотрите на всю историю человечества: почему люди до XX века, до изобретения электричества, так часто работали по ночам? Люди созданы природой, чтобы спать несколько раз в сутки, короткими периодами. Если бы мы продолжали жить в непроходимых лесах, так для нас было бы безопаснее. Охотники и собиратели до появления цивилизации спали несколько раз в сутки по два часа”, – рассказывает она.

**3. Человеческие детеныши должны быть в гораздо более тесном контакте с родителями, чем животные. Им в наибольшей степени нужно чувствовать мать рядом.**

“Люди обычно отстают в развитии после рождения на 9-18 месяцев от других млекопитающих, – говорит Д. Нарваэз. – Другие животные уже начинают ходить и питаться самостоятельно, а наши дети продолжают выглядеть как почти неподвижный плод. Вы хотите, чтобы ваш ребенок был спокойным с самого рождения, но его мозг развит в сравнении с вашим лишь на 25%. Он не может контролировать свои эмоции и нуждается в постоянном уходе и внимании”.

**4. Дети, которые чаще других просыпаются по ночам, обычно обладают более высоким уровнем интеллекта и отличаются лучшим психическим здоровьем.**

Флеминг говорит, что многочисленные исследования подтверждают тезис о том, что люди, которые были очень беспокойными в младенчестве, по мере взросления отличаются более высоким уровнем IQ.

Чем больше внимания со стороны сонных родителей ребенок получал в младенчестве, тем более зрелым психологически он вырастет. Он с большей вероятностью станет эмпатом, будет добрым человеком, способным сопереживать другим, но при этом останется дисциплинированным и ответственным. Одно исследование даже показало, что дети, которые “хуже” других спали, имели большие когнитивные способности и реже страдали от депрессии в зрелом возрасте, чем “тихони”.

**5. У детей гораздо более короткий цикл сна, чем у взрослых.**

Сон взрослых людей имеет, как правило, 90-минутный цикл. Вы сначала спите “быстрым”, затем – “глубоким” сном”. А через полтора часа – снова “быстрым”. У детей все не так, говорит Флеминг. У новорожденных этот цикл – 60-минутный. Поэтому когда они без конца ерзают в постели и просыпаются – это совершенно нормально.

**6. Родители всегда должны реагировать на плач детей. Даже если они плачут тихо.**

Своевременная родительская реакция на детский плач очень важна для его психического и даже физического здоровья. Д. Нарваэз объясняет: “Вы можете считать, что учите ребенка не плакать почем зря, не обращая на него внимание. Но пока он кричит, в его маленьком тельце быстро накапливается уровень гормона стресса под названием кортизол. Чтобы успокоиться, ему нужна правильная реакция на стресс: вид мамы рядом и ощущение ее тела”. Если родитель не появляется вовремя в поле зрения ребенка, симпатическая нервная система дает мозгу сигнал: “Бей или беги”.

Это такая глубинная, если не сказать, первичная реакция на ощущение отсутствия безопасности. Мозг воспринимает это так: “Надо начинать кричать громче. Если ни до кого не докричусь, то умру… Некоторые дети кричат так сильно, что “становятся синими”. Это уже реакция тела на приказы парасимпатической системы: нужно экономить энергию, а значит – понизить температуру тела. Это крайняя реакция – когда организм мобилизуется для того, чтобы не умереть.

**7. Дети не должны спать отдельно от родителей, и тем более – в другой комнате.**

Флеминг предлагает вернуться к эволюционной истории человека. Тысячи лет назад дети всегда находились в тесном контакте со своими родителями: спали между их телами в пещере, а днем мамы носили их на себе.

“Я провел много времени в Африке и других местах, где принято носить младенцев на себе. Они рядом с матерью все время. Они спят, когда должны спать, и бодрствуют, когда должны бодрствовать. Еда из маминой груди у них тоже всегда под рукой. И это самый правильный и безопасный способ растить детей. Необязательно всегда сидеть с малышом дома”.

Флеминг также добавляет: есть доказательства, что синдром внезапной детской смерти чаще всего настигает детей, которые спали в отдельных от родителей комнатах. И настаивает: пока вы дома, уделяйте своим детям столько внимания, сколько сможете уделить.

**Это лучший способ вырастить умных, самостоятельных и высокоорганизованных детей.**

Флеминг резюмирует: “Нужно помнить, что наше общество меняется и развивается намного быстрее, чем биология. Биологическая модель жизни, которую использовали наши предки полмиллиона лет назад, работала в деле воспитания детей гораздо лучше, чем ее современный аналог.

**Это может оказаться для вас очень разочаровывающей истиной, но процесс, когда ребенок испытывает вас на прочность ночь за ночью, день за днем, естественен для детей.**

Педагог-психолог: Фомина С.Б.