

Почему ребенок не хочет спать в детском саду?



*Подготовила воспитатель
МБДОУ №34 г. Новороссийска
Евишуква Олеся Леонидовна*

Тихий час в детском саду, то еще испытание для ребенка, особенно во время адаптации...

Порой, после первого сна в детском саду она только начинает проявляться.

Почему же бывает отказ от сна?

- ✓ **Смена режима** - дома ребенок засыпает в 15.00, а в детском саду сон начинается с 13.00, логично получить капризы, слезы, протест...
- ✓ **Страх разделения с мамой и близкими** - все ребята, а особенно малыши, спрашивают: а мама придет?
- ✓ **Отсутствие привычных ритуалов и ассоциации «на сон»** - ребенок привык засыпать дома у мамы на руках, после укачивания, под боком, сидением, рядом и т.д... Поэтому такому ребенку нужно время, чтобы привыкнуть к новым условиям засыпания.
- ✓ **Не сформированные навыки самообслуживания** - после обеда воспитатель говорит, берите стульчик и идите раздеваться. Из опыта: дети, которые сами не умеют раздеваться, т.е. самостоятельно снять обувь, колготки, носки, уже заранее до сна начинают плакать.
- ✓ **Физиологический дискомфорт** -ребенок не сходил в туалет после обеда и боится сказать, что хочет; ребенок, в принципе, не может сходить в туалет в детском саду; ребенок боится попроситься в туалет во время тихого часа; переел, не доел во время обеда.
- ✓ **Стресс** - как бы не пошел в сад ваш ребенок, хорошо или плохо, тревога и стресс есть всегда. Новые люди, новая обстановка, каждый ребенок справляется с этим по-разному: крик, плач, капризы, истерики, чрезмерная активность или, наоборот, полное затишье в ожидании родителей.
- ✓ **Отсутствие режима в выходные/праздничные дни, на больничном или в отпуске.** - когда родители “забывают” на режим, то ребенку с приходом в сад сложно влиться в тот ритм, который соблюдает дошкольная организация.

Что предпринять?

- ✓ До посещения дошкольной организации введите в ваш режим дневной сон, по времени совпадающий с детским садом. Обычно в детском саду дети начинают засыпать в час дня (13:00) и пробуждаются в три часа дня (15:20). Попробуйте соблюдать это время дома, чтобы ребенку было проще уснуть в группе.
- ✓ Сын/дочь привыкли засыпать от укачивания? Значит нужно постепенно уйти от этого “вредного” ритуала или ассоциации на сон. Постарайтесь все ваши привычные ритуалы перенести на вечернее время или же исключите их полностью. Можете приучить ребенка к чему-то простому: поглаживание по спинке или объятию с игрушкой. Второй способ будет самый подходящий, поскольку игрушку можно взять с собой в детский сад и во время дневного сна ее обнять.
- ✓ Научите ребенка одевать пижаму и переодеваться обратно в обычную одежду. Чтобы как-то заинтересовать ребенка придумайте считалку или же устройте соревнование. Этот процесс нужно сделать более увлекательным. При выборе одежды для нахождения в детском саду откажитесь от сложных замков и застежек, чем проще, тем лучше.
- ✓ Не оставляйте своего малыша в первый же день в детском саду более чем на 2-3 часа. Немного повремените с этим делом. Пусть ребенок привыкнет, вольтется в процесс, а уже потом воспитатели, наблюдая за поведением ребенка предложат вам оставить малыша на дневной сон.
- ✓ Скорректируйте ваш режим дня. Для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) время бодрствования не должно превышать пяти-шести часов. Вставайте раньше 7:00 - 8:00, чтобы к 13:00 у ребенка была усталость, и он хотел спать. Этому же графика нужно придерживаться и в выходные/праздничные дни, и в отпуске, и на больничном.
- ✓ Разговаривайте с сыном/дочерью и не забывайте озвучивать время вашего прихода. Дошкольнику важно знать, когда родители за ним придут. Говорите понятно, опишите всю последовательность: *“Я заберу тебя после дневного сна, когда ты поспишь и покушаешь.”*
- ✓ Постройте доверительные отношения с воспитателем. Если ребенок будет видеть, что мама вежливо обращается к педагогу, интересуется, как прошел день у ребенка, что было нового, то сын/дочь будет больше доверять взрослому.

Ситуацию с нарушением дневного сна нельзя пускать на самотек. В большинстве случаев отказ от “тихого часа” - временное явление, но если у вас такое происходит систематически, то пора бы заподозрить что-то неладное. Возможно, стоит проконсультироваться с детским психологом. В дошкольных организациях обычно работают психологи.