



ДЕТСКА ГРАДИНА 170 „ПЧЕЛИЦА“

Гр. София, р-н Надежда, ул. Любородие 4

Тел.: 02/9382922; 02/9676822

e-mail: dg170@abv.bg, <http://www.dgpchelica.com>

СЪНЯТ И ДЕЦАТА

Защо е важен сънят?



УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

2021/2022 учебна година

Какво е сънят?

Съставил: Галя Роланска – психолог

Сънят е жизнено важна потребност, която непременно трябва бъде задоволена. Здравият сън дава възможност пълноценно да учим и да се трудим. По време на сън липсва съзнателна дейност, но загубата на съзнание е бързо обратима в момента на събуждане. Заспиването е свързано с активирането на определени структури в мозъка. Добре известно е, че сънливостта намалява при раздвижване и всякакъв вид физически упражнения, както и това, че възникнала болка ни събужда и не ни позволява да заспим (независимо от произхода на болката).

Сънуването е психична дейност и всяко дете и възрастен сънува. Сънищата са странни и невероятни комбинации от преживявания, срещи, страхове, пътешествия, неосъществени желанија, опасения, образи и т.н. Обикновено при събуждане във фаза на класическия сън липсва спомен за сънуването, докато при събуждане във фаза на парадоксален сън, сънищата могат да бъдат разказани с големи подробности. Анализ на сънищата показва, че те са опит за „решаване“ на трудни житейски проблеми.

Фази на съня

По време на сън се редуват две напълно различни състояния, свързани с различно функциониране на нервната система и вътрешните органи. Това са така наречените класически и парадоксален сън. Класическият сън от своя страна се разделя на четири фази, които най-често се наблюдават в началото на нощта: фаза 1 – краткотраен лек сън; фаза 2 и фаза 3 – постепенно задълбочаване на съня; фаза 4 – дълбок сън, при нея праговете на сетивни дразнения са най-високи.

Класическият сън се прекъсва от появата на парадоксалния сън, който продължава средно между 10 и 30 мин. и се повтаря 3-4 пъти през нощта. Израсналият човек прекарва 20% от времето за сън в парадоксален сън, докато при новородените парадоксалния сън заема половината от общата продължителност на съня. При събуждане по време на класическия сън, човек изпитва краткотрайно (няколко секунди) объркване за време и място, докато при събуждане във фазата на парадоксален сън, съзнанието е ясно и могат да се разкажат сънищата предшествали събуждането.

Нощни страхове

Нощните страхове са епизоди на силен страх, плач или крещене, докато детето все още спи. Възможно е то да седне в леглото или дори да се разхожда, но това не означава, че е будно. Признак за това състояние е, че детето не отговаря на опити за комуникация и успокояване от страна на възрастния.

Нощните страхове са често явление в детството и отзвучават през пубертета. Най-често продължават от няколко секунди до няколко минути. Дори и да се повтарят във времето, те се израстват от детето и в редки случаи може да се касае за по-сериозен проблем, който да наложи консултация с опитен детски невролог.

Нощните страхове се случват при прехода между 3 и 4 фаза от класическия сън, най-рано 1 час и половина след заспиването. Нощните страхове се различават от кошмарите, които се случват във фазата на парадоксалния сън. След епизод на нощен страх детето остава заспало и на сутринта не си спомня нищо.

Причини за нощните страхове могат да бъдат: недоспиване, силна умора, преживян стрес и др.

Защо е важен сънят за децата?

Сънят е задължителен за **правилното функциониране на нервната система**. Лишаването от сън води до умора, трудно запаметяване и съсредоточаване, раздразнителност, в крайните случаи тежки нервно-психични разстройства.

Сънят има значение за **затвърдяване на дългосрочната памет**. За преминаване на знанията от краткосрочната към дългосрочната памет е нужен достатъчно дълъг сън, по време на който мозъкът извършва преработка на преживяното и заученото през изминалия ден.

По време на нощния сън се **повишава секрецията на растежния хормон**, който е основен фактор за осъществяване на растежа при децата и метаболизма при възрастните. Това напълно оправдава широко разпространения израз, че „децата растат докато спят“ и още веднъж изтъква необходимостта от продължителен и спокоен сън.

Препоръки

Продължителност на детския сън за денонощие (включително и дремките) според възрастта на детето:

- от 4 до 12 месеца: 12 – 16 часа
- от 1 до 2 години: 11 – 14 часа
- от 3 до 5 години: 10 – 13 часа
- от 6 до 12 години: 9 – 12 часа
- от 13 до 18 години: 8 – 10 часа

Да се изградят навици за лягане и ставане по едно и също време.

Вечерята на детето да се съобрази, така че 1-2 часа преди лягане да няма обилно хранене. Да не се прекалява с течностите преди сън.

Да се избягва физическа активност преди лягане.

Да се ограничи гледането на електронни устройства (компютър, таблет, телефон) 1-2 часа преди лягане.

В случаи на нощни страхове, обезопасете детския кът, така че детето да не се нарани по време на буйния сън.

Направете си ритуал за лягане, например: четене на любима приказка, пеене или слушане на бавна детска приспивна песен, изпиване на малка чаша мляко преди сън или др.