**Влияние дневного сна на процесс раннего развития ребенка.**

Коробицына М.Б. - научный руководитель лаборатории Клинической, реабилитационной психологии и психологических экспертиз ИИтаСТ ОНУ имени И.И. Мечникова

Варнава У. В. - доцент кафедры социальной работы ИИтаСТ ОНУ им. Мечникова

Современная психологическая наука уделяет много внимания раннему развитию ребенка. Это обусловлено не только необходимостью своевременной подготовки ребенка к предстоящему процессу обучения в общеобразовательных учреждениях, но и большим опытом цивилизованных стран в этой области.

Процесс раннего развития фактически охватывает возраст от 1 года до 5 лет и предполагает развитие различных психических сфер личности. Прежде всего - когнитивной, эмоционально-волевой и коммуникативной.

Наиболее активным для раннего развития (по мнению родителей Украины), является возраст от 3 до 5 лет.

Процесс раннего развития ребенка тесно связан с состоянием его здоровья, поэтому он является предметом внимания и изучения различных специалистов - педагогов, психологов и врачей, прежде всего невропатологов, иммунологов, педиатров.

По данным медицинской статистики,предоставленной органами здравоохранения Одесской области по результатам медицинских осмотров детского населения от рождения до 18-ти лет за 2000-2012 гг. 70% составляют дети, которые нуждаются в медико-психологической помощи, и лишь 30% - здоровые дети. За период 2012-2016 гг. наблюдалась тенденция к уменьшению процента здоровых детей.

Ранее (2012г) нами было проведено исследование, по результатам которого были выявлены следующие факты.

* 60% современных матерей (в возрасте от 19 до 28 лет) работают практически до дня наступления родов и заново приступают к работе в первые 3 — 6 месяцев после них,
* 88% матерей не читают дошкольникам сказки и детские книги,
* 84% позволяют детям дошкольного и младшего школьного возраста бесконтрольно смотреть телепередачи, играть в компьютерные игры
* 68% родителей укладывают дошкольников спать в то время, когда ложатся сами (в 22-23 часа) и не соблюдают специального режима дня и питания ребенка.
* 99% родителей обратились в диагностический центр (на базе которого было проведено исследование) в связи со слабым соматическим здоровьем ребенка (вегетативные расстройства, заболевания ЖКТ, сердечно-сосудистой системы, аллергические реакции).

Учитывая полученные нами результаты, а так же результаты многолетних наблюдений ведущих отечественных и зарубежных невропатологов, наши дальнейшие исследования были направлены на изучение влияния специально организованного режима дня на здоровье ребенка.

Медицинские требования к показателям здоровья ребенка дошкольного возраста однозначно указывают на то, что одним из основных факторов его обеспечения, является рационально организованный режим дня с обязательным учетом суточной потребности ночного и дневного сна.

В 2016 году на базе лаборатории Клинической, реабилитационной психологии и психологических экспертиз ИИтаСТ ОНУ им. Мечникова нами было проведено исследование влияния дневного сна на процесс раннего развития ребенка.

В исследовании приняли участие 167 детей в возрасте от 3 до 5 лет. Из них: 81 девочка и 86 мальчиков. По результатам интервью родителей и изучения медицинских карт детей, все участники исследования были разделены на две группы .

1 группа (83 человека) соматически условно-здоровые дети.  
 2 группа (84 человека) - дети с неврологическими диагнозами.

Было установлено, что практически все дети 1-й группы имеют четкий режим дня, встают, принимают пищу, идут на прогулку и ложатся спать в одно и то же время, продолжительность их дневного сна составляет 1-2 часа.

Эта группа детей отличалась сбалансированным режимом ночного сна, т. е. дневной сон не продуцировал манифестного сокращения периода ночного сна.

Кроме того, из интервью родителей выяснилось, что 72 человека из 1-й группы посещают детские дошкольные учреждения.

В то же время, было определено, что подавляющее большинство детей 2-й группы, не имеют четкого режима дня, имеют кратковременный (15-20 минут) нерегулярный дневной сон или не имеют дневного сна вообще, а их родители ориентируются лишь на настроение ребенка и его желания есть и спать в течении дня. 79 человек из этой группы не посещают детских дошкольных учреждений. 5 человек оформлены в детские сады, но по состоянию здоровья посещают их не регулярно.

С помощью батареи тестов и комплекса стандартизированных методик, применяемых в медико-психологических комиссиях, была проведена психологическая диагностика когнитивных функций и эмоционально-волевой сфер всех испытуемых обеих групп.

По результатам исследования были выявлены следующие показатели.

Испытуемые 1 группы (условно здоровых детей) демонстрировали эффективную и длительную концентрацию внимания, высокие показатели памяти, мышления, развития речи, коммуникативных навыков, достаточный уровень самостоятельности, а так же положительные характеристики эмоциональной сферы – адекватность, уравновешенность, способность организовать игровую деятельность даже без присутствия взрослого. Анализ медицинских карт показал, что дети первой группы болели не более 4-х раз в год (ОРВИ, аллергические реакции).

Испытуемые 2 группы (дети с неврологическими диагнозами), не имеющие дневного сна (или имеющие кратковременный (15-20минут) нерегулярный дневной сон), демонстрировали нижне-пограничные показатели нормы психического развития. У них были выявлены низкие показатели памяти, затруднения в решении простых мыслительных задач, кратковременная концентрация внимания, в ряде случаев - неспособность сконцентрироваться на предъявляемых стимулах. Речь и коммуникативные навыки были развиты недостаточно. Дети отличались аспонтанностью психической деятельности, низким уровнем самостоятельности, нуждались в постоянном внимании взрослого, Так же были выявлены требующие коррекции болезненные проявления эмоциональной сферы – дистимия, беспокойство, неуравновешенность, капризность, гиперактивность, затруднения в организации игровой деятельности без присутствия взрослого. По свидетельству родителей 2 группы , при отсутствии дневного сна, после перевозбуждения, большинство детей долго не могли уснуть вечером , а если засыпали быстро, ночью спали беспокойно.

И так, ввиду физиологической незрелости при суточном дефиците сна у ребенка 3-5 лет неизбежно наступает переутомление нервных клеток, которое приближает его к повышенной заболеваемости и неврологическому диагнозу. При этом более продолжительный ночной сон не может восполнить возрастные физиологические потребности ребенка, поскольку качество сна в случае перевозбуждения нервной системы не соответствует определению здорового сна, и такой сон не дает полноценного отдыха.

Недостаток сна является сильным стрессом для физического и психического здоровья ребенка. Общеизвестно, что стресс вызывает в организме иммунодефицитную реакцию. Иными словами, наступает «временный СПИД». Анализ медицинских карт детей 2-й группы показал, что кроме сезонных неврологических обострений , дети, переносили болезни 6-8 раз в год (ОРВИ, аллергические реакции, сердечно-сосудистые нарушения).

Согласно экспертной оценке педиатров, невропатологов и иммунологов, регулярно курирующих детей 2-й группы, после введения в их жизнь рационально организованного режима дня с обязательным дневным сном, показатели заболеваемости детей снижались до 4 раз в год. Фактически, они пришли в соответствие с показателями первой группы (условно-здоровых детей).

Проведенное нами исследование позволяет сделать следующие **выводы**:

1. При отсутствии дневного сна (хотя бы небольшой продолжительности 30-40 минут), у дошкольника 3-5 лет неизбежно происходит опасный для здоровья сбой естественных биологических ритмов детского организма, а это в свою очередь влечет за собой ослабление его иммунной системы.

2. Наличие дневного сна благотворно воздействует на психическое состояние ребенка от 3 до 5 лет, способствует нормальному психологическому, интеллектуальному и физическому развитию, является эффективным средством профилактики болезней и решения эмоциональных психологических проблем.

3. Если дневной сон ребенка существенно не влияет на время вечернего засыпания, то он должен поощряться и приветствоваться. В случае же, если ребенок дошкольного возраста засыпает после 23 часов при длительном дневном сне, нужна консультация врача-педиатра по налаживанию сбалансированного суточного режима сна.

3. Ответственность за здоровье ребенка несут родители и государство (в лице руководителей детских дошкольных и медицинских учреждений) и это требует от них соблюдения следующих рекомендаций специалистов с учетом индивидуальных особенностей ребенка:

1. Рациональный режим дня ребенка – является основным фактором организации здорового образа жизни дошкольника.

2. Ребенку 3-5 лет необходим дневной сон.

3. Желание спать после обеденного принятия пищи является естественным для дошкольника, поэтому важно грамотно организовать дневной сон ребенка.

4. При возможном проявлении капризов, важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его темперамент и условия жизни.

5. Опыт цивилизованных стран свидетельствует о том, то нельзя принуждать и заставлять ребенка спать по приказу. Приглашение ко сну должно строиться на условиях уважения потребностей, продиктованных здоровьем ребенка, на основе доброжелательности и бесконфликтного общения. Вместе с тем, полный отказ от дневного сна имеет негативные последствия.

6. Не следует требовать большую длительность дневного сна (например, не менее 2-х часов), поскольку, чем старше дошкольник, тем менее продолжителен его сон. Однако, совсем исключать дневной сон дошкольнику не рекомендуется. Продолжительность дневного сна в пределах 30-40 минут является допустимой для старших дошкольников.

Литература

1. Вестник неврологии психиатрии и нейрохирургии – М. : издательский дом «Панорама» №1-15/2015
2. Комаровский Е.О. / Е.О.Комаровский [Електронний ресурс] Режим доступу: http://www.komarovskiy.net/
3. Коробіцина М. Реабілітаційні можливості психологічних механізмів центроверсії. Наукові записки інституту психології ім. Г.Ф. Костюка АПН України / М.Б. Коробіцина. – Київ, 2006. - Вип.30
4. Основи теорії та методології соціальної роботи. Підручник. / [Л. М. Дунаєва, М. Б.Коробіцина, М. Г.Лаврова, У. В. Варнава] – Одеса, 2011.—267 с.
5. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://ladyvenus.ru/articles/domashnii-ochag-deti/detskii-mir/zachem-rebenku-dnevnoi-son>