

## Полноценный хороший сон - залог здоровья детей



Здоровый сон ребенка является возможностью восстановления всех систем организма. Хороший сон — это залог здоровья детей, поскольку во время отдыха идет адаптация биологических ритмов, улучшение работы центральной нервной системы. Правильно построенная система здорового сна ребенка позволяет выработать режим дня и обеспечить отдых.

Существуют правила здорового сна детей, о которых предлагаем узнать в этой статье. На основе полученных знаний сможете обеспечить полноценный сон ребенка,

как в дневное, так и в ночное время.

Активный и подвижный дошколенок, преодолевающий в течение дня многокилометровую дистанцию, нуждается в полноценном отдыхе, который восстанавливает его уставший организм.

Но в том-то и беда, что уложить непоседу в кровать - задача не из легких. К вечеру мама уже валится с ног и мечтает скорее лечь в постель, а в него «словно бес вселился», и «сна ни в одном глазу». И такая история повторяется изо дня в день, вернее, из вечера в вечер, испытывая на прочность мамины нервы и пополняя список рассказанных на ночь сказок и прочитанных книжек.

«Интересно, сколько времени он сможет не спать, если его вообще не укладывать?». К счастью, таких жестоких экспериментов над собственными детьми никто не проводил, да и теоретически не обосновывал. Известно, что человек треть жизни проводит во сне. Но это время нельзя считать вычеркнутым из жизни. Важность сна ребенка сложно переоценить, поскольку это генетическая потребность. Организм нуждается в отдыхе не меньше, чем в воде и пище. Во время сна сердечная деятельность замедляется, дыхание становится реже, артериальное давление понижается, активность пищеварительных ферментов угасает, но в спокойном состоянии организм активнее освобождается от шлаков, токсинов и заряжается новой энергией.

Полноценный сон необходим для поддержания психического и физического здоровья, во сне лучше идут восстановительные процессы. Недаром врачи говорят: сон - лучшее лекарство. За время сна организм накапливает энергию, которую потом затрачивает на активную трудовую деятельность. Во время сна активнее вырабатывается гормон роста, и ребенок растет.

Сон осуществляет психологическую защиту организма, так как человеческий мозг во сне активно работает, осмысливая полученную за день информацию, анализируя ее и вырабатывая решения. Чем крепче сон, тем лучше тело восстанавливает потраченную энергию, тем лучше себя чувствует человек, тем активнее его трудовая деятельность.



### Гигиена сна и биологические ритмы детей...

Потребность сна у каждого человека индивидуальная, но существуют примерные нормы продолжительности сна, которых следует придерживаться....

*Гигиена сна детей меняется с возрастом, так, новорожденные должны спать 17-19 часов в сутки, шестимесячный ребенок - 15-16 часов, дети раннего возраста - 12-13 часов, младшие школьники - 10-11 часов, подростки - 9-10, взрослые люди - 8-9 часов, а после пятидесяти - 6-7 часов.*

Важна не столько продолжительность сна, сколько его качество. Понятно, что продолжительный, но поверхностный и прерывистый сон не принесет желанного отдохновения, тогда как короткий, но глубокий сон делает человека бодрым и активным.

Ученые, занимающиеся проблемами сна, убедительно доказали, что люди, «встающие с петухами», быстрее входят в форму, обладают более крепким здоровьем, чаще добиваются успеха в жизни, чем любители поспать до обеда....

Известно, что среди людей, в том числе и среди детей, существует несколько типов, различающихся между собой по работе биологических часов. Биологические ритмы детей оказывают существенное влияние на сон.

Ранние пташки, называемые «жаворонками», легко пробуждаются утром, вскакивают с постели в хорошем настроении и полные бодрости, пик их активности приходится на утренние часы. На этих детей рассчитаны рекомендуемые педагогами и гигиенистами режимы дошкольных и школьных учреждений. Вечером у

родителей не возникает никаких проблем с укладыванием ребенка спать: посмотрел вечернюю сказку - и на боковую. Все хорошо, одно только «но». Эти дети составляют значительное меньшинство в популяции.

Зато «совы», доставляющие больше всего неприятностей родителям, воспитателям и педагогам, представлены значительно большим количеством. Попробуйте поднять его утром с постели и отправить в детский сад или в школу без скандала! Еще труднее уложить вечером в постель. Он и вечернюю сказку посмотрит, и передачу «для тех, кто не спит», пребывая в бодром состоянии духа.

К счастью, существует промежуточная группа детей, наиболее многочисленная, биоритмы которых могут подстраиваться под нужный режим. Это так называемые голуби.

Родители должны знать, к какому хронологическому типу относится их ребенок, чтобы вносить соответствующие коррективы в режим дня. Конечно, для школьника-«совы» никто не будет составлять индивидуальное расписание. А «совенок»-дошколенок, воспитывающийся дома, может поспать подольше и понежиться в постели без ущерба для здоровья и нервов. Если же он посещает детский сад, то по согласованию с воспитательницей его можно приводить попозже.



Иная проблема у родителей малолетнего «жаворонка». Он просыпается ни свет, ни заря и своим радостным чириканьем заставляет просыпаться всю семью. В выходные и праздничные дни у его родителей одна мечта - выспаться. Но мечте этой не суждено сбыться еще в течение нескольких лет, пока малыш не станет самостоятельным и не поймет, что не стоит так рано будить маму и папу. Многие родители сознательно задерживают отход ребенка ко сну в надежде, что утром он поспит подольше. Даже и не надейтесь! Внутренний биологический будильник «заведен» всегда на одно и то же время, и никакие ваши ухищрения не помогут.

Разницу в характерах «сов» и «жаворонков» следует учитывать не только в отношении сна. За завтраком «жаворонки» едят с аппетитом, а «совы» лишь размазывают ложкой по тарелке, зато за ужином нередко требуют добавки. Наивысшая активность умственной деятельности у «жаворонков» наблюдается от 10 до 12 часов. Это время 2-3-го уроков, когда проводятся занятия по особо трудным предметам и контрольные работы. А ребенок-«сова» еще не раскачался и не взбодрился, его время наступит в период от 16 до 18 часов. Так пусть он выполняет в это время домашнее задание.

**Как наладить режим сна ребенка: установить детский сон, что делать, если он сбился.**

Но вернемся к проблеме сна. К какому бы хронотипу ни относился ваш ребенок, вечером он должен укладываться в кровать в строго определенное время. Детский сон и режим - понятия неразделимые и не возможные друг без друга.

Чтобы ребенок утром вставал отдохнувшим и в хорошем настроении, нужно наладить режим сна ребенка и выработать определенный ритуал отхода ко сну и не отступать от него ни при каких обстоятельствах (гости, завтра праздник и т. д.).



Перед тем как ребенку установить режим сна, нужно понять, что вечером не рекомендуются подвижные игры, занятия физкультурой, зато приветствуется чтение спокойных и добрых книжек, исключая различные «страшилки», «стрелялки», делающие сон беспокойным, изобилующим красочными сновидениями.

То же самое нужно сказать о просмотре телевизионных фильмов, которые культивируют образ героя с мощными кулаками и огнестрельными «пушками», применяемыми по любому поводу, нарушая представления ребенка о добре и зле.

О негативном влиянии на неокрепшую психику ребенка компьютерных игр с персонажами, имеющими в запасе несколько жизней, а потому бесстрашно уничтожающими на своем пути все живое, возрождаясь вновь, уже давно заговорили детские психологи. Такое времяпрепровождение вызывает у детей возбуждение, жестокость, агрессию, способствует выработке беспечного отношения к собственной жизни в надежде на наличие запасной.

Если у ребенка сбился режим сна, первое, что делать = исключить из распорядка дня и эти возбуждающие развлечения, способные вызвать бессонницу и страшные сны....

Необходимо проветрить детскую комнату. Хорошо, если ребенок приучен спать с открытой форточкой. Сон на свежем воздухе крепкий и сладкий. Температура воздуха в комнате не должна превышать 20°C.

Если вы уложили ребенка спать, а в смежной комнате работает на всю мощность телевизор или продолжается шумное выяснение отношений, говорить о спокойном сне не приходится, и ребенок утром встанет разбитый и не отдохнувший....

Кровать ребенка должна быть удобной, с плотным упругим матрасом, небольшой уютной подушкой, обеспечивающей удобное положение для шеи. В полотняный мешочек положите высушенную мяту, корни валерианы и поместите в изголовье детской кровати. Такая «снотворная» подушка поможет малышу быстрее заснуть.



Малышу не нужны тяжелые ватные и «жаркие» пуховые одеяла. Если он спит в байковой или фланелевой пижаме, то ночью наверняка сбрасывает с себя одеяло. Девочке удобнее спать в коротенькой рубашечке, нежели в ночнушке «до пят», которая мешает свободно поворачиваться ночью....

Возле кровати положите массажный коврик с резиновыми шипами, чтобы, встав утром, ребенок несколько минут потоптался на нем, раздражая активные точки на стопах и приводя себя в бодрое состояние. Тогда и утро будет поистине добрым и бодрым.

#### **Проблемы детского сна: как приучать ребенка сну днем...**

Проблемы детского сна включают в себя не только трудности с засыпанием и перевозбуждением. Отдельного разговора заслуживает тема дневного сна. Любой маме хочется, чтобы ребенок поспал после обеда, предоставив ей время для спокойного занятия домашним хозяйством или личными делами. Но многие дети всеми силами сопротивляются дневному отдыху, и затраченное на укладывание ребенка в постель время мама считает выброшенным на ветер. Приучать ребенка сну днем следует плавно и постепенно, уделяя этому вопросу максимум внимания.

На первом году жизни младенец спит днем несколько раз - от 4 до 10 в зависимости от возраста. В возрасте от 1 года до 1,5 лет дневной сон полагается малышу 2 раза по 1,5-2 часа. А после полутора лет - один дневной сон длительностью от 3 до 1,5 часов. Первоклассники освобождаются от дневного сна на законных основаниях, хотя при некоторых обстоятельствах поспать часок после обеда бывает очень даже полезно (приболел, устал, перевозбудился и т. д.).



Дети, посещающие детский сад, более дисциплинированные и, подчиняясь требованиям режима, после обеда ложатся спать. Эти 1,5-2 часа дневного сна предохраняют малыша от перевозбуждения, помогают справиться с повышенными нагрузками, защищают иммунитет.

«Домашние» дети уже давно научились побеждать мам и бабушек во многих вопросах, в том числе и по поводу послеобеденного отдыха. Уложить их в постель трудно, а заставить уснуть порою невозможно. Уже все сказки рассказаны, все книжки прочитаны, у мамы глаза слипаются, а малыш и не думает спать. Помучавшись неделю-другую, мама сдается, и вопрос о дневном сне с повестки дня снимается. Многие дети с 2-3 лет днем в постель уже не укладываются. И все-таки это неправильно. Даже если малыш не смог уснуть днем, он полежал в спокойном состоянии, отдохнули его ножки, снизилась нагрузка на позвоночник, сердечно-сосудистая и дыхательная системы функционировали без нагрузки и накопили сил для активной деятельности.

Не торопитесь лишать ребенка дневного сна. Чем младше ребенок, тем больше он нуждается в отдыхе, чтобы его познавательная деятельность происходила более успешно. Ведь во время сна головной мозг не отдыхает, а переключается на другой вид деятельности: от восприятия информации на ее обработку, усвоение и запоминание.

#### **Причины плохого сна: ребенок плохо спит ночью, плачет и кричит во сне**

Продолжительность сна является важным критерием хорошего отдыха, но еще более важным показателем является его качество. Понятно, что 5 часов глубокого и спокойного сна принесут больше пользы организму, нежели сон длительный, но с частыми пробуждениями. Причины плохого сна у ребенка могут быть связаны с нарушениями психики или гиперактивностью в течение дня. Если ребенок плохо спит ночью и плачет во сне,

то это может быть сигналом к тому, чтобы показаться невропатологу. Обычно ребенок спит и кричит во сне при гипермоторной реакции, когда у него не наступает фазы торможения во время засыпания в коре головного мозга....

Но нарушение сна у детей может проявляться не только в виде кошмаров и трудностей с засыпанием....

**Бруксизм.** «Мой ребенок скрипит по ночам зубами. У него глисты». С таким заявлением и просьбой провести обследование на наличие гельминтов приходят в кабинет педиатра многие мамы. Общественное мнение возлагает ответственность за ночное скрежетание зубами на глистов, которые, хотя и наносят значительный вред здоровью, но в этом явлении не повинны.

Причины нарушения сна у детей в виде бруксизма, а именно так называется данное явление, неизвестны, а его механизм заключается в ритмичном сокращении жевательных мышц, сопровождающемся неприятным скрипящим звуком....



Почти у половины дошкольников и младших школьников наблюдаются признаки нарушения сна у детей в виде бруксизма в той или иной степени. У большинства детей кратковременные (менее 10 секунд) эпизоды зубного скрежетания не вызывают никаких проблем и со временем проходят бесследно. Длительные и интенсивные приступы бруксизма могут привести к повреждению зубов и окружающих мягких тканей. По утрам ребенок может жаловаться на головную или зубную боль и болезненные ощущения в мышцах лица.

Специалисты связывают возникновение бруксизма со стрессовым состоянием (внутреннее беспокойство, напряженность, гнев) и рекомендуют для борьбы с ним следующие мероприятия:

- перед сном предложите ребенку погрызть морковку, яблоко, репу, чтобы жевательные мышцы как следует, потрудились и ночью отдохали, а не стремились к произвольному сокращению;
- наложите горячий компресс на лицо (по нижней челюсти от уха до уха) перед сном, чтобы расслабить мышцы;
- выработайте определенный ритуал отхода ко сну, исключая подвижные игры, просмотр «ужастиков» по телевизору и битву с компьютерным чудовищем;
- предложите прогуляться на свежем воздухе, а затем понежиться в теплой ванне;
- за ужином избегайте обильной углеводной пищи и напитков, содержащих кофеин;
- присмотритесь к поведению ребенка: не беспокоит ли его какая-то проблема? Поговорите с ним по душам, помогите избавиться от раздражающих мыслей. Ваше участие и доброжелательный тон помогут снять напряжение и устранить мышечный спазм.

Если ваш ребенок постоянно и сильно скрежещет зубами, обратитесь к стоматологу. Возможно, ему потребуются приспособления для исправления прикуса или специальные шины, защищающие зубы от повреждения.



**Энурез.** Около 5% детей старше 4 лет, в том числе и младшие школьники, страдают произвольным мочеиспусканием во сне. Это нарушение сна у детей дошкольного возраста - не только медицинская, но социально-гигиеническая проблема, затрудняющая общение ребенка с ровесниками в детском саду, в оздоровительном лагере, в санатории, в больнице, в любом другом месте, где ему предстоит провести хотя бы одну ночь. Это расстройство мочеиспускания вдвое чаще встречается у мальчиков.

Среди причин, вызывающих энурез, выделяются органические заболевания головного и спинного мозга, психические болезни и

нарушения в мочевыделительной системе....

За последние годы увеличение страдающих энурезом детей связано напрямую с бесконтрольным применением одноразовых подгузников, постоянное ношение которых мешает формированию правильного рефлекса на мочеиспускание.

Чем старше становится ребенок, тем острее страдает он от своего недуга, тем более изощренным издевательствам подвергается со стороны ровесников, прознавших про его беду после первой же ночи, проведенной в общественном учреждении. Чувство ущербности, неполноценности будет усиливаться с каждым днем, и на этом фоне может развиваться тяжелое нарушение психики. Не ждите милостей от природы в

надежде на то, что «все само пройдет», обращайтесь к урологу, ваш ребенок нуждается в срочной квалифицированной помощи....

*Возможно, потребуется стать пациентом врача-невропатолога, который научит ребенка самостоятельно контролировать наполненность мочевого пузыря и его опорожнение, а также прерывать и возобновлять мочеиспускание. Для этого существуют специальные упражнения, которые в конечном итоге приводят к устранению энуреза.*

Существуют и медикаментозные препараты, помогающие бороться с недугом. Но их может рекомендовать только врач, знающий причину явления.

В настоящее время в каждой детской поликлинике существует новая методика в диагностике и лечении первичного ночного энуреза, разработанная врачами и получившая признание Всемирной организации здравоохранения. Специальный алгоритм помогает педиатру назначить необходимое обследование и выбрать нужную терапию для лечения первичного энуреза. Этот метод позволяет отличить первичный энурез от вторичного, который является следствием серьезных заболеваний и потому нуждается в лечении у нужных специалистов.



**Лунатизм.** Об этом явлении, называемом также сомнамбулизмом, или снохождением, существует масса фантастических историй, повествующих о хождении по козырьку крыши, об убийствах в состоянии сна, о случаях амнезии и т. д. Такие сюжеты успешно эксплуатируются режиссерами латиноамериканского «мыла» при создании очередного «шедевра».

На самом деле лунатиков не так уж много в нашем мире, и их путешествия по квартире заканчиваются не так трагично.

Эти нарушения сна у детей раннего возраста проявляются так: через 1-1,5 часа после засыпания ребенок садится в кровати, встает, одевается, ходит по квартире. Он может сесть за стол и продолжить рисование или игру, которой занимался перед сном. Глаза его открыты, но взгляд отсутствующий, а на

оклик по имени он не отвечает или отвечает односложно, не всегда внятно. Через какое-то время (20-30 минут) он опять укладывается в постель и спит до утра. Проснувшись, о своих приключениях не помнит или вспоминает о них как о приснившихся. Обычно к таким похождениям склонны дети от 5 до 8 лет с признаками повышенной нервной возбудимости.

У одних детей такое расстройство сна наблюдается в виде отдельного эпизода. Как правило, мама может назвать причину, приведшую к снохождению и связанную с перевозбуждением в связи с нарушением обычного распорядка дня: был в гостях, посещал вечернее театральное или цирковое представление, смотрел «ужастик» по телевизору, поссорился с мамой и т. д. А если известна причина, значит, ясно, как лечить следствие. Избегать перевозбуждения в вечерние часы, выпить перед сном теплого молока с медом, легкие успокаивающие средства: настой валерианы, пустырника, новопассит, гомеопатические средства, предназначенные для улучшения сна у детей.

У других детей ночные снохождения повторяются по несколько раз в месяц. А это требует немедленной консультации невропатолога и серьезного анализа внутрисемейной обстановки и отношения к ребенку со стороны взрослых. Психологи утверждают, что маленький лунатик скорее всего обделен вниманием и любовью в своей семье и нуждается не столько в таблетках и микстурах, сколько в маминых объятиях, ласке и спокойной домашней обстановке.



Создайте для него комфортные условия, исключая волнение и возбуждение в вечерние часы. Перед сном рекомендуются прогулки на свежем воздухе, чтение добрых книжек и прослушивание спокойной музыки. Ужинать надо за 2,5-3 часа до сна, и он должен состоять из легко усваиваемых нежирных блюд без возбуждающих приправ (горчица, уксус, кетчуп) и напитков (кофе, какао).

*Телевизор и компьютер - в «умеренной дозировке» и по возможности в первую половину дня.*

Избегайте травмирующую детскую психику ситуаций. Никакого насилия над личностью ребенка! Не хочет кушать — не заставляйте. Не может оторваться от игры, когда пришла пора ложиться спать, не «выдергивайте» его резко из игровой ситуации в приказном порядке: «Быстро! Немедленно! Я кому сказала!» Тем самым вы создаете предпосылки к возвращению в игру в сомнамбулическом состоянии. Дайте ребенку время спокойно закончить важное для него дело и подготовиться ко сну.

Что делать, если среди ночи ребенок бродит по квартире, не просыпаясь? Не старайтесь растормошить и разбудить его, чтобы не напугать ребенка. Можно тихим спокойным голосом пригласить его в постель. Если просьба не доходит до его сознания, просто подождите 10-15 минут, и он ляжет спать самостоятельно. Но создайте безопасные условия для его путешествий: окна и двери держите закрытыми, колющие и режущие приборы уберите в недоступное место, надежно спрячьте зажигалки и спички. Лунатик прекрасно координирует движения и свободно передвигается в пространстве, но ему неведомо чувство страха, поэтому выйти в открытое окно или уйти из дома босиком и в пижаме для него не проблема.



Приучите малыша спать на правом боку. Еще Авиценна предостерегал от сна на спине как располагающего к ночным кошмарам и сомнамбулизму.

Если снохождение повторяется время от времени, давайте ребенку перед сном легкие успокаивающие препараты....

**Яктация.** Некоторые дети перед засыпанием или во время сна производят ритмичные движения головой по подушке из стороны в сторону или, встав на четвереньки, раскачивают туловище вперед-назад. Это явление называется яктация, проявляется в возрасте после шести месяцев и наблюдается чаще всего у детей с повышенной нервной возбудимостью или неврозом. Иногда при засыпании ребенок даже напевает, показывая, что процесс доставляет ему удовольствие. Длительность и амплитуда раскачиваний могут быть довольно значительными, но спящий ребенок продолжает спать.

Психологи рассматривают это явление как вынужденное замещение недостающих ритмических движений, необходимых для нормального процесса созревания. Как правило, яктация исчезает самопроизвольно после 3-4 лет....



**Сноговоренис.** Многие дети разговаривают во сне: произносят отдельные слова или целые «речи», иногда плачут или смеются, не просыпаясь. Словесное возбуждение нередко сочетается с двигательным: ребенок ворочается в постели, совершает резкие движения ногами, иногда даже падает с кровати. Причина всегда одна и та же - перевозбуждение: получил много новых разнообразных впечатлений, находился в непривычной обстановке, общался с большим количеством людей, поссорился с другом или членами семьи и т. д., и т. п.

**Ночные страхи и ночные кошмары.** Эмоциональная сфера ребенка отличается недостаточной зрелостью чувствований, неопределенностью телесных ощущений, невозможностью критической оценки впечатлений, поэтому для детского возраста характерно возникновение преходящих реакций протеста, отчаяния, раздражительности, капризов, то есть проявление расстройств эмоциональности, одним из которых является ночной страх.

Среди ночи, чаще через 1-2 часа после засыпания, ребенок просыпается в состоянии острого возбуждения, сопровождающегося криком, плачем, выражением ужаса на лице и вегетативными нарушениями: покраснением или побледнением кожи, потливостью, учащенным сердцебиением. Маленький ребенок может «закатываться» до кратковременной остановки дыхания.

Ночные страхи чаще всего появляются у малышей в возрасте от 2 до 4 лет, возникают в стадии глубокого сна. Эпизоды эти кратковременные, длятся не более 10 минут. Контакт с ребенком в этот момент затруднен, так как он не осознает окружающее.

Как бы ни были вы напуганы случившимся, поводов для беспокойства нет. Ночные страхи у детей свидетельствуют вовсе не о серьезных нарушениях психики, а о бурных эмоциональных переживаниях. Постарайтесь уложить его в постель, приговаривая ласковые слова, поглаживая по голове, и он снова уснет, а утром и не вспомнит о ночном происшествии. А вы и не напоминайте ему об этом, чтобы не фиксировать внимание на неприятных событиях. Ночные страхи с возрастом возникают все реже, и подростки уже полностью избавляются от них.



Ночные страхи существенно отличаются от ночных кошмаров, которые можно отождествить со страшными сновидениями. Ведь кошмары возникают во время той стадии сна, которая характеризуется наличием сновидений. Ребенок просыпается с криком и плачем, вскакивает с кровати, куда-то бежит. Содержание сна непонятно ребенку, поэтому рассказать о нем он способен односложно: «страшно», «я боюсь», «бабай приходил» и т. д. Зачастую кошмары, как правило, навеяны разговорами окружающих на криминальные темы, просмотрами триллеров и намеренным запугиванием непослушного ребенка «страшным дядькой», «ужасными вампирами» и другими персонажами, подсказанными неумеренной фантазией любящей мамы или бабушки.



Если ребенок подвержен ночным кошмарам, не ругайте его и не стремитесь возродить спартанские традиции в воспитании. Этим часто грешат мужественные папы, которые начинают стыдить малыша за «распущенные нюни», сравнивать с «трусливой девчонкой», запрещают маме приласкать его и взять «под крылышко» в свою постель. Заставить малыша преодолевать страх в одиночестве и темноте - не самый лучший воспитательный метод, грозящий перевести единичный эпизод в повторные и навязчивые страхи и появлением расстройства речи в виде заикания.

Ребенок не способен отличить страшный сон от реальной жизненной ситуации, а проснувшись среди ночи, не может вспомнить содержание сна, но чувство ужаса, испытанное им только что, долго не покидает его. Поэтому необходимо успокоить малыша, приласкать, обнять, отогнать кошмары, создать комфортную обстановку и дать понять, что он находится под вашей надежной защитой.

Если ребенок боится спать в своей комнате, оставьте дверь открытой, включите ночник с мягким рассеянным светом, уберите из детской предметы, которые в сумерках или темноте своими очертаниями напоминают малышу чудовищ. Кстати, именно огромные мягкие игрушки-зверушки, населяющие детскую комнату и принимающие зловещие очертания в темноте, вызывают у проснувшегося среди ночи ребенка страшные эмоции.

**Главные условия для нормального сна у ребенка - спокойная доброжелательная обстановка внутри семьи и соблюдение режима.**

**Спокойных снов вашим детям!**

