

**Д**ОРОСЛА людина проводить уві сні близько третини свого життя. А діти? І того більше. Чим молодша дитина, тим триваліший її сон. У цей час в організмі, перовий системі малюка відбуваються дуже важливі і складні процеси, від яких залежить як фізичне, так і психічне його здоров'я. Уві сні відбувається переробка і засвоєння всієї величезної інформації, яку дитина одержує вдень. І хоча багато що у проблемі сну лишається ще не вивченим до кінця, цілком ясно, що наші діти повинні спати міцно і досхочу. А чи завжди це так?

Здебільшого порушення сну у дітей зв'язані з розладом нервової системи, зокрема нервастенією, яка супроводиться підвищеною розумовою і фізичною втомлюваністю, зниженням пам'яті, головним болем, пригніченим настроєм, дратливістю. Нещодавно одна жінка привела до мене на консультацію сина. Одинадцятирічний Костик став часто скаржитися, що в нього болить голова. Матір турбувало те, що він швидко втомлюється, ввечері насилу засинає; довго лежить з розплющеними очима, крутиться, ніяк не може знайти зручну позу. Спить неспокійно, часто здригається, скрикує, прокидається. І знову насилу засинає. А вранці неохоче прокидається, часто відмовляється від сніданку, бо в нього немає апетиту, до школи йде з поганим настроєм. На уроках хлопчик неуважний, а коли вчитель зробить йому зауваження, реагує на це хворобливо, іноді плаче.

Уважний огляд і розмова з хлопчиком показали виразні ознаки нервастенії. Виявилось, що батько часом приходить додому п'яний, бешкетує. Сварки, крики — тут не до сну. До того ж хлопчик тяжко пережи-

ває сімейні конфлікти. Все це і призвело до нервастенії, порушення сну.

Ще один типовий випадок. Дівчинка боялася темряви. Якось батьки пішли в театр, а старший брат Галинка зачинив її в темній кімнаті. Дівчинка так розкричалася, що пробігла сусідка. Відчинила двері, але у малюка почався сильний нервовий приступ.

Опинившись жертвою стра-

## ● БАТЬКІВСЬКИЙ ВСЕОБУЧ

# ХОДИТЬ СОН БІЛЯ ВІКОН...

ху, дитина може довго відчувати його згубні наслідки. І, звичайно, страх не сприяє здоровому сну. Точніше так само, як негативні емоції і тяжкі переживання, він згубно діє на психіку дитини, пригнічує її настрій, збуджує і виснажує ще слабку нервову систему. Страх насичує уяву лякаючими образами, дитина опиняється в полоні у своєї хворобливої фантазії. Їй сняться різні страхиття, і, прокинувшись у темряві, вона пригадує картини свого сну, які знов-таки лякають її.

Пам'ятаю трирічну Наталочку, котра була така залякана, що їй довелося відправити в лікарню. А трапилося те, що батько за неслухняність виставив її у напівтемний передпокій — як він висловився, «до ведмедя». Після того з'явилась у дівчинки піччі кошмари. Навіть уві сні на дитячому личку застигав напружений вираз. Наталочка безпорадно розкидала руки, ноги, кликала ма-

тір, тільки її кривило холодним потом. Тільки тривале наполегливе лікування у стаціонарі звільнило дівчинку від переживань, повернуло їй нормальний сон.

Можна сміливо сказати, що стан, настрій дитини визначається головним чином тєю атмосферою, котру створюють навколо неї близькі люди. Несталість в їхніх стосунках, незадоволення, неприязнь, недо-

вір'я одного до одного — все це викликає у малюків стан напруження, тривоги, постійного чекання, що от-от трапиться щось погане.

Крім стресів, страху, велику роль у розладі нервової системи відіграють надмірні навантаження. Деякі батьки стараються будь-що навчати малюка музики, малювання, танців, фігурного катання, іноземних мов тощо. Особливо важко школярам — адже шкільна програма і так досить насичена. Звичайно, я не проти занять спортом і художньою самодіяльністю, але тільки якщо це робиться раціонально. А перевантаження негативно впливають не тільки на фізично слабких, а й на зовсім здорових дітей.

Порушення сну бувають і при неправильному харчуванні. Не можна допускати, щоб дитина наїдалася незадовго до сну. Досить з'їсти яблуко, апельсин, випити склянку кефіру, молока. Не слід давати дітям міцно заварений чай, натуральну каву,

шоколад. Для дітей з безсонням найкорисніша молочнорослинна їжа.

Спати діти повинні у добре провітреній кімнаті, краще при відкритій квартирі. Необхідно, щоб постіль була не дуже м'якою, а подушка невисокою. Не слід дуже тепло укривати дітей, ставити у спальні квіти. Треба навчити синів і дочок розслаблятися у ліжку, дихати рівно, порадити їм перед сном думати про щось приємне, а не зосереджуватися на поганому. І, певна річ, важливо забезпечити дитині перед сном спокійну обстановку. За півтори-дві години до сну необхідно уникати шуму, гучної музики, збуджуючих ігор, не дозволяти дітям дивитися телевізійні передачі, крім спеціальної, дитячої, не розповідати ввечері страшних казок. Школярам не слід зачитуватися до пізньої ночі.

Класти спати дитину будь-якого віку треба завжди у точно визначений час. Малюків перед сном не можна брати на руки, класти в ліжку до дорослих. Особливо суворо треба стежити за режимом школярів. Спати вони повинні 9—10 годин.

Іноді батьки, якщо дитина довго не може заснути, дають їй снотворні таблетки. Робити це без порад лікаря ні в якому разі не можна: будь-який вид розладу сну потребує консультації спеціаліста, котрий детально обстежить дитину, з'ясує її спадковість, сімейну обстановку та інші чинники, що негативно впливають на її здоров'я. А от створити добру атмосферу в сім'ї, організувати правильний режим дня, харчування і відпочинку — найперший обов'язок батьків.

**В. СКУМІН,**  
кандидат медичних наук,  
Харків.