

# Попробуй разбуди! Как научить ребенка просыпаться по будильнику



Статья из газеты: ["Аргументы и факты" в Беларуси № 49 06/12/2016](#)

«Как заставить ребенка просыпаться по утрам? Каждое утро - стресс для всей семьи, в школу опаздываем почти ежедневно...» Проблема читательницы из Гродно знакома едва ли не всем родителям.

Встать в школу по будильнику - задача и так сложная. А тёмным зимним утром - почти невыполнимая. Почему ребёнку так трудно проснуться и как разбудить соню вовремя? Наш эксперт - **эндокринолог, кандидат медицинских наук Юрий ПОТЕШКИН.**

## По солнцу

Желание поспать тёмным утром подольше вполне естественно. Все наши физиологические процессы привязаны к восходу и заходу солнца. В том числе режим бодрствования и сна.

В тёмное время суток, как известно, вырабатывается мелатонин, который и позволяет нам уснуть. С восходом солнца организм начинает синтезировать другой гормон - кортизол. Именно он позволяет нам чувствовать себя бодрыми и энергичными днём. Пик его выработки приходится как раз на восход солнца. Причём не астрономический, а реальный, то есть когда за окном стало светло. В пасмурные дни из-за недостатка освещённости кортизол может вырабатываться

в меньшем количестве, а значит, и заряда бодрости мы получаем немного. Именно поэтому серым хмурым утром так нестерпимо хочется спать.

## **Из совы - в жаваронки**

На то, выспался ребёнок или нет, влияет в большей степени не время, когда он встал, а сколько часов он спал. И, как бы подросток ни уверял, что семи часов сна ему достаточно, а вся беда - в раннем вставании, это не так. Младшие школьники должны спать около 10 часов. Ученики средних и старших классов - 8-9 часов. Если они спят меньше, утром им трудно проснуться, даже если в окно уже светит солнце. Заверения ребенка, что если он ляжет спать рано, то не сможет уснуть, - не более чем отговорки. По мнению сомнологов, переучивание с «совы» на «жаворонка» у детей происходит в течение двух недель. Родителям надо лишь проявить твёрдость: поднимать ребенка в семь утра, а укладывать спать в 9-10 часов вечера. Да, в первые дни, возможно, вечером он будет какое-то время ворочаться без сна. Но очень скоро недосып возьмёт своё, и ребёнок заснёт в положенный срок.

## **Что мешает?**

Больше всего на качество сна влияет постоянная смена режима. Сначала вы разрешаете ребёнку лечь попозже и даже, возможно, прогулять первый урок. Потом вдруг переходите к строгости и требуете, чтобы в девять вечера школьник был в кровати. Потом опять засиживаетесь с ним за уроками и укладываете ближе к полуночи...

В принципе наши биоритмы могут приспособиться к любому режиму. Но, если мы всё время его меняем, они начинают сбоить. Так что медики не случайно настаивают: детям нужен режим дня, в котором должны чётко соблюдаться время отхода ко сну и время подъёма.

Вторая частая проблема плохого сна - в ночных перекусах. Вроде ребёнок уже собирается ложиться, но заботливая мама или бабушка решают перед сном его подкормить, тем самым повышая его уровень сахара в крови. Но утренний выброс кортизола - гормона бодрости - происходит при пониженном уровне сахара. При высоких его значениях кортизол вырабатывается слабее. Так что просыпаться ребёнок должен голодным. А недостаток света за окном компенсируйте яркими лампами в комнате.

**Анна ШАТОВА**

# 10 советов, которые помогут разбудить ребенка быстро и без слез

Поднять маленького соню с утра непросто. Порой мамы тратят много времени (и нервов), чтобы не опоздать в детский сад или в школу, а затем на работу. Внезапный яркий свет, громкая музыка, командный возглас родителя «Быстро вставай!», сдергивание одеяла, торможение, неприятная щекотка, другие излишне активные приемы применять не надо.

Попробуйте изменить ситуацию, чтобы утро начиналось не с многочисленных попыток разбудить ребенка, а с бодрости и хорошего настроения.

## 1. Убедитесь, что ребенок достаточно спит



© Instagram [@nata\\_rechkina](#)

Чтобы отдохнуть, детям нужно не менее 10 часов сна. Если ребенок спит меньше, разумеется, он не высыпается. Отсюда и сложности с утренним подъемом. Если сон ребенка прерывается и он не может выспаться – устраните все помехи. Это храп, шум от соседей и с улицы, слишком яркий свет по утрам. Как быть? Поможет перевод ребенка в другую комнату или просьба к соседям соблюдать тишину, улучшение звукоизоляции и светонепроницаемые шторы.

## 2. Начинайте утро с добрых слов

Будите ребенка поцелуем и словами: «Доброе утро! Просыпайся. Я тебя люблю!». Проверьте, это действует на маленького соню лучше, чем «Мы уже опаздываем, вставай и сделай все быстрее».

### 3. Позвольте ребенку несколько минут понежиться в кровати



© Instagram [@vi\\_shpiller](#)

Проснуться и сразу встать порой не под силу и взрослым. Поэтому планируйте утро так, чтобы у вашего малыша было пять минут на то, чтобы просто понежиться в кровати.

Можете сделать легкий массаж. Несколько минут поглаживайте ребенка, ласково приговаривая: «Просыпайся, правая ножка! Просыпайся, левая ручка! Животик, просыпайся!» Двигайтесь ладонью от центра к периферии: например, от плеча к ладошке, от бедра к ступне. Малыш заулыбался?

### 4. Включайте музыку

Эксперты не рекомендуют использовать будильник, если ребенку еще нет 8-10 лет.

Пронзительный звук будильника внезапно и резко обрывает сон, а это стресс для неокрепшей нервной системы малыша. В организме испуганного малыша активно выделяется гормон стресса норадреналин. В результате ребенок может полдня чувствовать себя разбитым, а у особенно чувствительных малышей «подъем по свистку» способен вызвать ночные кошмары.

Включайте музыку. Не громко, но так, чтобы прогнать сон. Выбирайте веселую детскую мелодию. Но убедитесь, что соседи не слышат ее (а вдруг им не надо так рано просыпаться?). Лучше всего подойдет музыка из любимых мультфильмов и детские песенки.

Так же мягко проснуться помогают звуки природы, записанные на диск. Оптимальный вариант – негромкие звуки утреннего леса, пение птиц. А вот шум волн и журчанье ручейков лучше оставить на вечер. Эти звуки не будят, а, напротив, усыпляют.

## **5. Будите детей запахом чего-то вкусенького**



© Instagram [@anastasia\\_pumpkin](#)

Если ребенок знает, что на завтрак его любимое печенье, он будет вставать быстрее. А еще поторопится умыться и одеться.

## **6. Доверьте побудку домашнему животному**



© Instagram [@sirinakuchkildina](#)

У вас есть домашний питомец, кошка или собака? Он с радостью разбудит спящего ребенка. Разумеется, животное должно быть чистым.

## 7. Впустите в детскую комнату солнечный свет

В темной комнате сон всегда крепче. Перед тем, как разбудить ребенка, слегка приоткройте занавеску. Утренний свет станет вашим помощником.

## 8. Дайте ребенку будильник и попросите поставить его на нужное время



© Instagram [@zazu\\_russia](#)

Детям очень нравится, когда взрослые делегируют им важные поручения. Поэтому пусть ребенок сам ставит будильник на то время, когда ему надо просыпаться.

## 9. Позвольте ребенку опоздать



© Instagram [@tka4enkol](#)

А это уже кардинальный способ, который покажет, как же нехорошо опаздывать. Нужно быстро собираться, [завтракать](#) практически на ходу, потом быстро

бежать. Но все равно опоздать. Пусть ребенок увидит причину и следствие — проспал и опоздал.

## **10. Укладывайте ребенка вовремя**



Ошибка — жалеть малыша и позволять ему посапывать до последнего, а потом требовать, чтобы он бегом собрался. Правильнее разбудить маленького на 15 минут пораньше и посвятить это время мягкому переходу от сна к бодрствованию.

В вашей семье должен быть четкий график, чтобы ребенок ложился спать вовремя. Это важная вещь, благодаря которой малыш привыкает к порядку. И если вовремя лег, значит, сон будет полноценным и ребенок встанет утром без просьб дать ему поспать «еще пять минуточек».

**<https://www.baby.ru/journal/10-sovetov-kak-razbudit-rebenka/>**