

Почему так важно укладывать ребенка спать не позже 21:00

Все свое детство мы слышали фразу: «Время девять. Детям пора спать!»

Постепенно привычки меняются, причем не только у взрослых, но и у детей. Если раньше в 9 вечера мы уже лежали в кровати, то современного ребенка в это время тяжело уговорить, даже, надеть пижаму.



Ребенок должен ложиться спать рано. И не надо никаких оправданий! Это необходимо потому, что гормон роста начинает вырабатываться в четвертой стадии сна, то есть примерно в 00:30 часов, если лечь ровно в 21:00. Если ребенок ложится спать очень поздно, у него остается меньше времени на выработку этого гормона, что серьезно влияет на его рост.

К тому же, согласно экспериментам в этой области, дети с правильным режимом сна более сконцентрированы на уроках и лучше запоминают материал. Еще один значительный плюс в том, что дети с режимом имеют меньший риск развития болезни Альцгеймера во взрослом состоянии, поскольку, по словам врачей, есть только две вещи, которые замедляют эту болезнь: сон и физические упражнения.

Следить за привычками своего чада — задача родителей. Понятное дело, что вы работаете, весь день и единственное время, когда можно отдохнуть, приходится на вечер. Но не стоит забывать, что дети перенимают все привычки взрослых, поэтому в ваших интересах проследить за режимом ребенка. Ведь это непременно скажется на его будущем, как физическом, так и психическом.

Как же перестроить привычки и научить ребенка ложиться спать раньше?

- Ситуацию нужно менять в корне, то есть не только переучивать ребенка ложиться раньше, а всем членам семьи следовать этому режиму. Ведь если ребенок слышит голоса после отбоя, видит свет из-под щелочки двери, то он автоматически делает вывод, что еще неокончательное время отхода ко сну.
 - Другое решение — завести традицию читать ребенку перед сном. Так он будет понимать: если мама или папа читают ему книжку, значит, скоро пора ложиться спать.
 - Немаловажным фактором, который подготавливает ко сну, является теплое ночное освещение в квартире. По мнению психологов, теплый желтый цвет расслабляет и помогает подготовиться к переходу в мир снов.
 - Еще один совет — отключать и убирать все свои гаджеты на ночь. Постоянно включая и проверяя свои устройства посреди ночи, вы показываете плохой пример детям, которые могут повторять ваши вредные привычки.
 - Не стоит забывать также про спорт. Дети, которые тренируются по вечерам, засыпают гораздо быстрее.
- Не пренебрегайте этими правилами. Привычка рано ложиться в детстве даст хорошие плоды в будущем: из таких детей сформируются уверенные, физически и эмоционально здоровые взрослые.

Источник: <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/pochemu-vazhno-ukladyvat-rebenka-spat-rovno-v-2100-1336515/> © AdMe.ru

