

Сова или жаворонок: как определить, по каким биоритмам живет ваш ребенок?

Некоторым людям легко даются ранние подъёмы: во сколько бы ни прозвенел будильник — они бодры, веселы и полны энергии. Другие с трудом открывают глаза и долго не могут войти в рабочий ритм, зато ко второй половине дня силы у них появляются как будто по волшебству. Этими удивительными превращениями заведуют биоритмы. Как помочь ребёнку жить в ладу с особенностями своего организма.

Самое яркое отличие детей, живущих по разным биоритмам, заключается в том, что дети-жаворонки по утрам обычно легко просыпаются с хорошим настроением и аппетитом, с удовольствием собираются в сад или школу, а в выходные будят родителей рано утром, желая поскорее начать активную деятельность. Дети-совы, напротив, не желают заканчивать игры и нехотя отправляются спать вечером, их сложно поднять с кровати утром, у них снижены настроение и аппетит. В выходные спать до полудня — их любимое занятие.

Чтобы понять, по каким биоритмам живет ваш малыш, несколько дней понаблюдайте за тем, во сколько и как он просыпается, как себя чувствует днём и вечером. Можете поинтересоваться у педагогов и родственников, в какой промежуток ваш ребёнок особенно активен, работоспособен, пребывает в хорошем настроении.

Если родители сходятся с ребёнком биологическими ритмами, то это исключает недовольство с обеих сторон, тут всё тихо и мирно, а все вопросы решаются полюбовно. А вот когда родитель с ребёнком противоположного биоритма, могут возникнуть трудности понимания и принятия различий. Стоит напомнить, что переучивая ребёнка, можно вызвать у него бессонницу, нервные срывы и даже депрессию. Важно осознать, что организм каждого человека функционирует в своём режиме с моментами наибольшей и наименьшей активности в определённый отрезок времени, это происходит произвольно. Так что лучше просто помочь ребёнку правильно выстроить режим дня.



Выделяют три основных хронотипа организма человека:

- **Жаворонки.** Жаворонок просыпается рано (в 5–6 часов), утром чувствует себя прекрасно, полон энергии и готов на любые свершения. Но после полудня его активность резко падает. Если ваш ребенок жаворонок, постарайтесь проводить активные мероприятия, связанные с физической нагрузкой, развитием и обучением, в первой половине дня, а вечерние часы посвятите отдыху и расслабляющей деятельности. Жаворонкам сложнее всех приспособливаться к изменениям в привычном ритме дня.
- **Совы.** Полная противоположность жаворонкам. Они склонны позже ложиться спать вечером и позже просыпаться утром (около 10 утра). Совы не особенно активны с утра, а к вечеру становятся энергичнее. Если ваш ребенок сова, не пытайтесь идти против природы – запланируйте активные занятия на вторую половину дня. Совы значительно легче воспринимают перемены в расписании дня, чем жаворонки.
- **Голуби.** «Золотая середина» между жаворонками и совами. Их большинство, считается, что голуби составляют больше 50% всех людей. Они хорошо себя чувствуют, проснувшись и в 6 часов утра, и в 10. Голуби бодры почти весь день, хотя около 15 часов у них наступает период максимальной активности.

Голуби легко приспособляются к любому расписанию дня, но лучше, чтобы изменения в режиме происходили постепенно. Жаворонки и совы тоже могут перестроиться под практически любой график, но они легко сбиваются, стоит им немного расслабиться.



Как помочь ребёнку выстроить режим?

Если ребёнок — сова

Исключите резкие торможения, не поливайте холодной водой и не сдирайте одеяло с сов по утрам. То, что вы включили свет, вовсе не значит, что уже пора вставать и нет никаких гарантий, что ребёнок сделает это самостоятельно и тут же начнёт собираться. Ему необходима ваша помощь и смирение с этой особенностью. Очень важно постепенное вхождение в день. Используйте ласковые слова или поглаживания, юмор, предложите сове сделать гимнастику вместе. С вечера приготовьте вещи и соберите портфель, чтобы утром не тратить на это время и терпение. Позвольте вашей сове «раскачаться». Включите любимую песенку для поднятия настроения, расскажите о том интересном, что ждёт его сегодня. Важные разговоры лучше отложить до вечера — по утрам ваш ребёнок, скорее всего, досматривает сны с открытыми глазами.

Если ребёнок — жаворонок

Воздержитесь от разговоров на серьёзные темы по вечерам, если ваш ребёнок — жаворонок. Ритуалы отхода ко сну в вашей семье должны иметь большое значение и неукоснительно соблюдаться: в вечерние часы жаворонок может легко перевозбудиться от полученных впечатлений, переживаний, эмоций, что помешает ему уснуть. Помочь малышу может теплая ванна, стакан молока или любимая сказка. Пользуйтесь наушниками во время просмотра планшета и включайте «маленький» свет, если вы спите в одной комнате с жаворонком.

Ребёнку-жаворонку может быть проще выполнять домашние задания на продлёнке, чтобы не сидеть с прописью до позднего вечера. От усталости он может сделать больше ошибок и помарок. И, напротив, без труда поднявшись утром, он сможет доделать упражнение или задание в бодром расположении духа. Сова же утром обычно пребывает в непростом состоянии духа и лучше позволить ей засидеться за тетрадками вечером, чем пойти утром без выполненного задания, изрядно потрепав себе нервы. Жаворонок может себе позволить собирать портфель прямо перед выходом в школу — в первой половине дня он более сконцентрирован, а вот копаясь в вещах вечером может и забыть что-то важное. Он вряд ли откажется от сытного завтрака или плотного перекуса, а вот сова, кстати, без проблем дождётся приёма пищи в школе или детском саду. Пожалуйста, не кормите таких детей насильно.

Полезные советы

Заучивая стихотворения наизусть, обязательно повторяйте с совой текст на ночь, а с жаворонком — перед выходом и по дороге в детский сад или школу.

В выходные жаворонок с удовольствием отправится на секцию или кружок, где максимально выложит все свои силы и старания в первую половину дня, а вот вторую стоит посвятить отдыху и спокойным играм. Если вам тяжело вставать в выходные рано утром, организуйте уголок с разными видами деятельности для вашего жаворонка. Положите туда интересные книги, которые можно разглядывать и читать без вашей помощи, раскраски и карандаши, фломастеры и любимые

игрушки. Пусть придумывает увлекательные истории об их похождениях, создаёт иллюстрации к их приключениям, а потом рассказывает вам об этом за завтраком.

Если вы знаете, что ваша сова мирно посапывает в выходной, не стоит идти в её комнату и шумно поливать растения, пылесосить, запускать стиральную машину, громко мыть посуду и слушать музыку на максимуме. Уважайте право маленького человека на отдых. Назначайте активное общение и поход в развлекательные места на вторую половину дня, чтобы сова хорошенько выспалась и, полная бодрости, смогла реализовать свой потенциал, начиная с полудня.

Как лучше для ребенка – быть совой или жаворонком?

Не столь важно, ваш ребенок сова или жаворонок. Начиная с младенчества для любого ребенка лучше использовать принцип раннего укладывания на ночь и формировать здоровые привычки сна, создавая комфортные условия для засыпания и обеспечив оптимальный режим.

Наличие света, музыки, разговоров в комнате, где спит ребенок, способствует нарушению сна (сон становится неглубоким) и снижению выработки гормона роста в 2 раза. Внутренний часовой механизм в норме создает циркадианный баланс. Если постоянно сбивать ритм сна и бодрствования, это может привести к нарушениям сна.

Научитесь распознавать признаки усталости ребенка и укладывайте малыша при первом их появлении. Это поможет вам корректировать ритм сна и бодрствования, подстраиваясь под потребности ребенка. Не забывайте отдыхать сами! Ваше эмоциональное состояние – еще один фактор, влияющий на сон ребенка. Позвольте себе поспать или просто отдохнуть рядом со спящим малышом днем и вечером. Это придаст вам сил и положительных эмоций для общения с малышом.