

**Почему детям
так важен
дневной сон?**

Хронические пропуски дневного сна повышают у детей риск развития проблем с эмоциональным самовыражением во взрослой жизни. Результаты нового исследования Университета Колорадо могут стать тревожным звонком для родителей: дневной сон для детей гораздо более важен, чем кажется на первый взгляд.

В исследовании показывается, что дети от двух с половиной до трех лет, которых всего-навсего не укладывали спать днем, более тревожны, менее радостны, любознательны и самостоятельны в решении своих проблем, как утверждает профессор Моника ЛеБуржуа, проводившая исследование. Результаты анализа показали, что недостаток сна меняет и эмоции на лицах детей – происходящие вокруг радостные события воспринимаются не так позитивно, а расстраивающие – еще более негативно.

«В наше время многие маленькие дети спят недостаточно, а дневной сон – это один из способов доспать необходимые по суточной норме сна часы», – говорит профессор. «Исследование показало, что недосып, вызванный тем, что родителям не удается уложить ребенка спать днем, сказывается на том, как ребенок выражает свои чувства и, со временем, может сказаться на эмоциональном развитии и вызвать риск возникновения проблемы хронически плохого настроения на протяжении всей дальнейшей жизни».

Моника ЛеБуржуа и ее коллеги сравнили эмоциональное состояние здоровых детей спустя час после того, как их не уложили спать на дневной сон вопреки привычному режиму сна, и их состояние на следующий день после нормального дневного сна. Экспериментальное исследование, первое в своем роде, посвященное влиянию пропуска сна на эмоциональные реакции детей, показало, что недосып, в данном случае 90-минутный, может привести к тому, что ребенок окажется не способным полноценно познавать новые, интересные для него вещи, а также справляться с неприятностями.

«Как и хорошее питание, полноценный сон – это насущная потребность детей, которая отвечает за ежедневное получение от окружающих людей и внешней среды всего самого важного», – считает профессор М.ЛеБуржуа.

В ходе исследования лица детей записывали на видео во время того, когда они собирали детские паззлы с изображением домашних животных, обитателей моря и насекомых. В первом эксперименте в паззле все детали были на месте, так, чтобы ребенок мог получить удовольствие от успешного выполнения задачи. Во втором – одна деталь была заменена деталью из другого паззла, что приносило детям неудовольствие из-за невозможности собрать картинку.

Выражения лиц детей были проанализированы посекундно на предмет эмоций радости, заинтересованности, грусти, досады, гнева, отвращения, стыда и замешательства.

Анализ показал, что у недоспавших детей по завершении сбора паззла позитивных эмоциональных откликов было на 34% меньше, чем у проспавших днем маленьких участников эксперимента. Негативных же эмоций во время сбора «несобираемого» паззла у невыспавшихся детей зафиксировано на 31% больше.

Кроме того, при недосыпе отмечено падение на 39% эмоций замешательства при сборе «несобираемой» картинки.

«Замешательство – это вовсе не плохо, говорит профессор, – это сложная эмоция, показывающая, что ребенок осознает и четко понимает, что что-то здесь не стыкуется. Когда выспавшиеся дети пребывают в замешательстве, они, вероятнее всего, будут добиваться помощи окружающих, что является позитивной адаптивной реакцией, указывающей на активность познавательных способностей.

Отсутствие адаптивных реакций, наблюдаемое у недосыпающих детей, ставит ребром вопрос о том, каким же образом хронически не соблюдающие норму сна малыши приспосабливаются к сложному окружающему их социальному миру».

Перед проведением тестов эмоционального состояния дети спали строго по графику, ночью и днем, не менее 12,5 часов за сутки. Сон по графику – важное условие перед проведением исследования для синхронизации суточного цикла детей и чистоты эксперимента по части наличия и отсутствия дневного сна.

«Недоспавший малыш, помещенный в условия детской группы, как правило, не хочет взаимодействовать с другими. Его навыки и способности в «замораживаются», появляются закрытость, повышенная раздражимость, страх, что несомненно сказывается на продуктивности взаимодействия с другими детьми и взрослыми. Исследование подтвердило, что даже однократный пропуск дневного сна делает детишек менее позитивными и снижает их познавательные способности», – говорит Моника ЛеБуржуа.

Аналогичные эксперименты с недосыпом в домашних условиях давали негативный эффект на отношения детей с родителями и качестве жизни детей в целом.

В ходе исследования все испытуемые носили на запястье специальные браслеты, которые фиксировали их картину сна. Родители также вели ежедневники о сне детей.

«Цель нашего исследования была в том, чтобы понять, как влияет пропуск дневного сна на эмоциональную картину мира ребенка. Это важно для нас, потому что в возрасте от 2-х до 3-х лет у детей закладываются стратегии выражения своих чувств и переживания эмоций, и, в то же время, – это период, когда у многих детей начинается недосыпание, вызванное отказом именно от дневного сна, зачастую и потому, что родители просто не знают как уложить ребенка спать».