<http://www.kindereducation.com/prichiny-narusheniya-sna-u-shkolnikov.html>

Причины нарушения сна у школьников

 У здоровых детей обычно здоровый сон. Продолжительность сна для ребенка должна определяться индивидуально, как и время засыпания. Требуя от детей ложиться спать каждый день в одно время, необходимо обращать внимание на их физическую готовность ко сну.

 *Причины нарушения сна у детей школьного возраста часто берут свое начало еще в младенчестве. Чем спокойнее характер у родителей, тем меньше беспокойства испытывают их дети. Ошибочно считать, что нервозные дети такими родились. Беспокойным ребенок становится из-за неправильного воспитания.*

 Но если дошкольник рос спокойным ребенком и спал всегда крепко, а пойдя в школу, стал ворочаться во сне, разговаривать, кричать и ходить, значит, причиной являются психические перегрузки. С каждым годом требования в школе становятся все выше, а если ребенок дома не получает достаточно ласки и внимания, слышит крики и ругань родителей, то эмоциональное расстройство ему гарантировано.

 *Если вы заметили, что ребенок стал нервным, раздражительным, не стоит запускать это состояние, надеяться, что «все пройдет само». Обратитесь к врачу, возможно, придется пропить какие-то успокоительные препараты, пройти курс массажа и другие процедуры. Детский массажист подберет курс, успокаивающий нервную систему, посоветует как снимать нервное напряжение.*

Ребенок младшего школьного возраста – это еще маленький человечек, который хочет быть уверен, что его любят мама и папа, всегда поймут и помогут, а не осудят за необдуманный, может быть и неблаговидный поступок. Тогда он не станет замыкаться в себе и переживать все свои страхи и неуверенность во сне, а сможет найти понимание и защиту у самых близких ему людей – родителей.