Ритуал засыпания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития как способ снижения тревожности и возбудимости

В последние годы наблюдается значительный рост числа детей с задержкой психического развитии, поступающих в дошкольные учреждения. Большинство дошкольников с данной патологией имеют специфику эмоционального развития, которая выражается в тревожности, возбудимости в неумении управлять своими эмоциями, контролировать  поведение. Далеко не все сверстники могут принять в свой коллектив таких детей. Возникают конфликтные ситуации, разрешать которые дети в основном способны с помощью взрослого. Проблеме изучения тревожности и возбудимости детей с ЗПР уделяли внимание следующие авторы: К.С. Лебединская, Т.А. Власова, Г.М. Бреслав, У.В. Ульенкова, В.И. Лубовский, М.С. Певзнер, Е.М. Самодумская, и другие. У детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития прослеживается отставание в развитии эмоций, нарушение самоконтроля, слабая эмоциональная устойчивость, частая переменчивость настроения, беспокойство, чувство страха, тревожности, агрессивность поведения, эмоциональная истощаемость. У детей с ЗПР повышенная утомляемость, в результате этого им сложно приспособиться к окружающим условиям. Результаты многочисленных исследований показывают, что у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития эмоциональная сфера неустойчива, ей свойственны тревожность, неустойчивость эмоционального реагирования, инфантилизм.  Среди многочисленных условий, обеспечивающих необходимый уровень физического и психического развития ребенка, рациональному режиму принадлежит одно из ведущих мест. Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Это соответствие обусловливается удовлетворением потребности организма в сне, отдыхе, пище, деятельности, движении. Для каждой возрастной группы предусмотрен свой режим дня, включающий разнообразные виды деятельности, посильные для детей умственные и физические нагрузки, отдых. Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования. Обеденный сон очень важен для детей и нужен, прежде всего, для того, чтобы ребенок отдохнул. Поэтому для того, чтобы ребенок мог усвоить материал, ему важно отдыхать днем. Когда ребенок выспался ему все нравится, и он хорошо соблюдает режим. Практика показывает, что те, кто приучены к тихому часу, хорошо учатся и у них успеваемость в школе и обучение идет лучше, чем у тех, кто пренебрегал обеденным сном.  Во время сна отдыхает весь организм, замедляются все жизненные функции: спокойнее работает сердце, реже делается дыхание, расслабляются мышцы. В норме с 3 лет ребенок спит один раз днем в течение 2-3 часов. С 5 лет ребенок должен спать не меньше 12 часов в сутки, с обязательным дневным отдыхом в течение 1,5 часов. Для того, чтобы дети ложились спать в определенное время, необходимо сформировать алгоритм подготовки ко сну детей с ограниченными возможностями здоровья благодаря которому потребность во сне возникает в определенное время и предложение взрослого идти спать не вызывает у детей с ограниченными возможностями здоровья. В алгоритм подготовки детей ко сну, на подготовительном этапе, входят спокойные игры (15–20 минут). После того, как дети легли, воспитатель подходит к каждому ребёнку и поглаживает его, так как тактильное воздействие оказывает расслабляющий и успокаивающий эффект.

Следующий, не мало важный этап - релаксация. На этом этапе выключается музыка, дети затихают в своих постельках (5–7 минут). В качестве сигнала к засыпанию рекомендуется придумать какую-то короткую фразу, например: «Мальчики и девочки глазки закрывают, быстро засыпают». Далее сон. В течение всего периода отдыха воспитатель находится в спальне и контролирует правильность позы ребёнка: на левом или правом боку, ручки поверх одеяла. На животе или поджав колени спать не рекомендуется, так как такое положение тела затрудняет работу органов дыхания, кровообращение и негативно влияет на опорно-двигательный аппарат.  С теми детьми, которые категорически отказываются спать, проводится беседа с целью убедить лежать в кровати спокойно и не мешать остальным малышам отдыхать.  Так же, можно поговорить с родителями ребёнка, которому трудно заснуть и узнать особенности укладывания, которых придерживается семья в домашних условиях.

Таким образом, очень важно создать условия и сформировать ритуалы засыпания детей с ограниченными возможностями здоровья в дошкольном учреждении. Сон влияет на психологическое воспитание ребенка. Если ребенок не выспится у него повышается нервозность. Особенно чувствительны к этому малыши от 3-х до 5 лет. Если ребенок регулярно не высыпается и устает, это влияет также и на его развитие в целом. Именно поэтому тихий час для детей дошкольного возраста очень важен.  