**Влияние гаджетов на детский сон.**

Ученые приравнивают недостаток сна к недоеданию: и то и другое истощает организм. Влияет ли телевизор на сон? Определенно да. Просмотр мультфильмов и игры на планшете или телефоне, особенно в вечернее время и непосредственно перед сном, стимулируют мозг и не дают ему расслабиться.

[**Свечение экранов затрудняет сон**](http://baby-sleep.ru/articles/98-faktori-vliyayushie-na-son), время отдыха сокращается, а это приводит к недосыпанию. И это только один из ответов на вопрос, как влияет телевизор на сон ребенка.

По данным ЮНЕСКО 93% современных детей 1,6 –5 лет смотрят на экран 32 часа в неделю, т.е. около 4,5 часов в день. Развитие мозга в раннем возрасте определяется раздражителями окружающей среды или их отсутствием. Стимулирование мозга избыточным воздействием гаджетов, интернетом или телевидением связано с когнитивными задержками, повышенной импульсивностью, снижением способности к саморегуляции.

Отдыхает ли ребенок перед экраном?

Включить ребенку телевизор или дать поиграть на телефоне, чтобы быстренько сделать дела по дому или выпить долгожданную чашку чая в тишине, вроде бы вполне обычное дело. Ребенок увлечен, кажется, что он расслаблен и отдыхает за просмотром любимого мультика.

На самом деле мозг ребенка в этот момент очень напряженно трудится. Он старается уследить за меняющимися картинками и обработать новую информацию. Иногда, сидя перед телевизором, дети начинают повторять навязчивые движения (накручивать волосы на палец, грызть ногти, теребить пупок или другую часть тела). При кажущемся спокойствии они в этот момент возбуждены. Поэтому когда телевизор выключается, ребенок начинает бегать, прыгать, резко бросается к какому-нибудь занятию. А что если уже пора ложиться спать?

Когда телевизор дома включен целый день, ребенок может его и не смотреть, но мозг постоянно стимулируется посторонними звуками и «считывает» информацию, а значит перегружается. Привыкая к гиперстимуляции, дети уже не могут обходиться без нее. Ребенок требует мультики еще и еще, и отказать ему все труднее. Играть, есть, засыпать под мультфильмы входит у ребенка в привычку. И даже во сне мозг не перестает обрабатывать полученную за день информацию, а значит, нервная система не отдыхает

Влияние телевизора на сон ребенка

После года дети склонны прятать [признаки усталости](http://baby-sleep.ru/articles/80-kak-otsledit-priznaki-ustalosti) и часто совсем не выглядят сонными вечером. Но так как ребенок все же устает за день, организм помогает ему справиться с сонливостью и усталостью с помощью повышенной активности, вырабатывая «гормон стресса» кортизол. Кортизол запускает активирующие процессы в организме, в том числе в мозге, поэтому перегулявшему ребенку так трудно успокоиться и уснуть. А проснувшись ночью, малыш не может уснуть из-за «непереваренного» организмом возбуждения.

Просмотр телевизора, игры на планшете особенно возбуждают нервную систему ребенка. Поэтому ему труднее уснуть, [сон может быть прерывистым.](http://baby-sleep.ru/articles/370-pochemu-rebenok-chasto-prosypaetsya-nochyu) Ребенку могут сниться страшные сны. Ведь что-то в мультфильме может его встревожить или останется для малыша непонятным.

Чрезмерная стимуляция нервной системы может быть причиной [ночных кошмаров](http://baby-sleep.ru/articles/258-nochnye-strakhi-i-nochnye-koshmary-u-detej), когда ребёнку снятся чудовища или погоня за ним, и его переживания очень реалистичны. Обычно это происходит во второй половине ночи. Ребёнок просыпается в плаче или с криком, он напуган, иногда его тяжело успокоить.

Стоит разбудить ребёнка и помочь ему успокоиться. Не нужно уговаривать его, что приснившихся монстров не существует, для детей они вполне реальны.

**Как помочь, если ребенку снятся ночные кошмары?**

* Сведите к минимуму пугающие переживания за день, чтобы сон ребенка был спокойным. Телевизор и планшет в вечернее время лучше вообще исключить. А также не читайте страшные книги и по возможности избегайте ситуаций, которые могут быть непонятными и неприятными для ребенка.
* Используйте «ловушки для плохих снов», «сновизор», с помощью которого ребенок во время ритуала отхода ко сну может заказать себе сновидение. Это может быть коробка с нарисованными кнопками.

Пусть ребенок выберет себе «игрушку-защитника», которая будет оберегать его сон

Дневная активность способствует крепкому сну

Во время бодрствования гуляйте, играйте с ребенком в подвижные игры, разговаривайте, пойте, танцуйте. Но не допускайте излишней активности и перевозбуждения в вечернее время – чрезмерная эмоциональная нагрузка плохо влияет на качество сна.

Важно качественно расслаблять ребенка перед сном: спокойно провести достаточное для полного успокоения время при неярком освещении и в тишине.

Ежедневно проводите перед сном один и тот же ритуал, в который включите различные способы релаксации.

Сколько времени стоит проводить ребенку перед телевизором или с гаджетами?

**Младше 3 лет**   
Лучше совсем без телевизора и точно не рекомендуется телефон или планшет.

**3–5 лет**  
Телевизор 20 минут, лучше совсем без гаджетов. В экстренных случаях можно дать ненадолго планшет или телефон.

**5–7 лет**  
Телевизор 30 минут или гаджеты 10 минут (лучше обойтись без них).

**7–9 лет**  
Суммарное время для телевизора и гаджетов 40 минут в день.

**9–14 лет**  
Суммарное время 60 минут в день.

**Старше 14 лет**  
Не более 90 минут в день.

Сейчас трудно совсем оградить ребенка от телевизора и других гаджетов, особенно если в семье есть старшие дети, которые пользуются телефонами, планшетами и компьютером. А порой мультфильм – единственная возможность отвлечь малыша, пока мама чем-то занята. Старайтесь по возможности соблюдать временные рамки контакта с гаджетами. И давайте ребенку максимум внимания, контакта и близости в течение всего дня и особенно перед укладыванием. Это поможет ему справиться с возбуждением, тревожностью и страхами.

*редактор сайта*[*baby-sleep.ru*](http://baby-sleep.ru/)