

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ НЕ ЛОЖАТСЯ СПАТЬ ВОВРЕМЯ?

Одна из битв родителей с подростками происходит на почве их позднего засыпания. Не хотят дети ложиться спать вовремя! Подростки могут до поздней ночи, а то и до утра зависать в своих телефонах, планшетах и прочих достижениях цивилизации. Утром их не добудиться! А впереди, между прочим, ответственное время, экзамены и на здоровье постоянный недосып плохо отражается.

Родители правы (и ученые подтвердили), что сон очень важная вещь для человека. Но, оказывается, что разные варианты «засыпательного» поведения, так называемые «хронотипы сна» в течение жизни меняются несколько раз. Вспомните, ваш подросток в свой розовый период младенчества будил вас в шесть утра, требуя положенного завтрака и смены мокрых пеленок?

Уверена, ответ будет положительный. В большинстве случаев, груднички и маленькие дети – это «жаворонки», они встают с первыми лучами солнца и засыпают, как только оно начинает клониться к закату. Подростки же по природе своей – «совы». Для них легко и привычно поздно просыпаться и засиживаться до утра.

Но не потому, что они лодыри последние (хотя и такие встречаются). Процесс засыпания контролируют сложные нейронные взаимосвязи, специфические гормоны. Думаю, что большинство взрослых на своем опыте знает, что захотеть лечь раньше и заснуть – это две большие разницы. Здесь одного нашего решения недостаточно. Для этого должна заработать внутри нас целая химическая фабрика.

В процессе взросления режим сна налаживается и ночное подростковое «бдение» переходит в схему «рано лечь и рано встать». Но, конечно, случаются отклонения, когда, например, негативные привычки ломают природой установленный «тайминг».

Пока подростки растут, им приходится насильно менять свой природный ритм. Ранний подъем в школу предполагает включение взрослого хронотипа сна, но вечером включается свой, подростковый, режим позднего засыпания. В результате получается недосып. Снижаются концентрация, память, ухудшаются аналитические способности, эмоции сложно контролировать. Недостаток сна может сделать подростка раздражительным и агрессивным, способствовать резкой перемене настроения и росту конфликтности.

Кто не дает спать подростку?

Оптимальное количество времени для сна подросткам составляет примерно 9,5 часов. Но кто из них это время реально спит?

Дело в том, что просто взять, да и заснуть вовремя «по-хорошему» подросток не в состоянии. Примерно с 10 лет биологические часы ребенка смещаются вперед и в районе 21-22 часов создается своеобразная «зона бессоницы». В то время, когда взрослых начинает клонить ко сну, подростки полны сил. У них гормон сна - мелатонин высвобождается на два часа позже, чем у взрослых. А пара часов зависания на смартфоне, планшете или любых устройствах со светящимся экраном еще сокращает выработку мелатонина примерно на 22 процента!

Соответственно, просыпаясь утром, родители бодры и активны (гормон сна перестает выделяться), а подростков невозможно добудиться. У них в мозге в это время еще «мелатониновое сладкое царство». И если подростка разбудить сейчас, он будет чувствовать себя разбитым и несчастным, без сил и настроения.

Может, бросить школу и пусть спит?

Вообще-то, «пусть спит» - это был бы идеальный вариант для подростка. Сдвиг начала занятий с 7.30 до 8.40 в некоторых школах Миннесоты (США) имел статистически значимое влияние на успеваемость учеников. Помимо этого американские исследователи отмечали и уменьшение числа подростковых депрессий.

Изменить время занятий в школе в нашей реальности пока не представляется возможным. Поэтому будем исходить из того, что имеем.

1. Самое главное, что поможет родителям сохранять отношения с подростком в мирном русле – понимание того, откуда что берется, почему он засыпает так поздно и тяжело просыпается. Владение информацией помогает не заводиться вполборота утром, глядя на свою «сонную муху».

2. Подростку очень важно восполнять недостаток сна. Пусть вдоволь спит в выходные. Ведь сон для подростка – это гораздо больше, чем просто отдых и расслабление. Во время сна происходит преобразование мозговых структур, удаление ненужного и сохранение важной информации, возникают новые нейронные связи и укрепляются их миелиновая оболочка. Подросток умнеет и взрослеет во сне, увеличивается пластичность его мозга и открываются новые способности.

3. Собирайте мощные аргументы для своего упряма в пользу достаточного количества времени для сна. Создавайте условия для засыпания. Попросите (!) использовать постель только по назначению. Кушать в ней, делать уроки, смотреть фильмы и валяться – плохая привычка для мозга. Ведь он перестает воспринимать постель как место для

спокойного засыпания. Соответственно, и не подает вовремя команду «Отбой!» всем своим подчиненным органам и системам.

Включить «режим сна» поможет приятный душ, любимая пижама, какой-то семейный ежевечерний ритуал (печенька на ночь) и доброе пожелание. Пусть ночь в вашем доме будет мирной!

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту лично, по телефону или на сайте.

© Суворова Елена Константиновна