



Другие особенности поз:

- Ребенок как будто ухватывается ногами за постель - признак сопротивления жизни;
- ноги сильно подогнуты в любой позе - не позволяет себе расслабиться, как будто готов проснуться и сразу бежать;
- Руки, сжатые в кулаки, в замок - знак обороны;
- одна рука расслаблена, другая сжата - возможен конфликт с кем-то из окружающих;
- Ребенок как будто отгораживается, закрывается руками - в реальной жизни он не хочет чего-то видеть,

- слышать, ощущать, это поза защиты;
- Ребенок, спящий в обнимку с игрушкой легкораним, эмоционален, нуждается в ласке и внимании близких.



Самая лучшая поза для сна для ребёнка, так и для взрослого — та, в которой ему удобно. Важно, чтобы ребёнку было комфортно и уютно — ведь это обязательное условие для хорошего продолжительного сна.

**Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение № 27 «Микки- Маус»**

Поза ребенка во время сна



**Автор-составитель:
Фахраддинова Резеда Ильдаровна**

Город Сургут

Знаете ли вы, что поза ребенка во время сна может рассказать о его психологическом состоянии?

Итак, ребенок уснул, посмотрите внимательно, как он спит.

- Лежит на спине в центре кровати, руки и ноги раскинуты, расслаблены. Руки по бокам или на уровне головы, могут быть немного согнуты в локтях. Голова слегка запрокинута. Поза «открытая», так спят младенцы, и не зря. Такая поза говорит о душевном комфорте, ребенку хорошо и уютно в окружающем его мире, он уверен в себе и в близких.
- На боку - еще одна хорошая поза: колени слегка согнуты, руки под щекой или слегка согнуты, конечности лежат симметрично. Такая поза говорит о физиологическом комфорте, ощущении

надежности, уравновешенности. Ребенок вполне приспособлен к условиям окружающего мира.

- На животе, ноги вытянуты, руки по бокам или на уровне, выше головы. Поза рассказывает о ранимости и уязвимости ребенка. Он не любит неожиданностей, старается контролировать (*скрывать*) свои эмоции. Сон в такой позе по диагонали кровати говорит о еще большем стремлении ребенка защититься от внешнего мира.



- На коленях: ребенок поджимает ножки, голова оказывается ниже, попа - выше. Эта поза - сигнал протеста. Либо ребенок до последнего сопротивлялся засыпанию, либо не согласен с каким-то жизненным событием.
- «Калачиком»: поза на боку, лицо спрятано, руки и ноги поджаты, ребенок может укутываться или накрываться с головой одеялом. Такая поза - признак высокой тревожности, беспокойства, незащищенности, ранимости, стремление спрятаться от проблем и неприятностей. Чем больше «сжата» фигура, тем сильнее эмоциональное напряжение.